

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRONG GIỜ NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TIỂU HỌC KHỐI LỚP 2 TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH THÁI NGUYÊN

Trần Thị Tú

Trường Đại học Sư phạm – ĐH Thái Nguyên

TÓM TẮT

Trò chơi vận động giữ vai trò đặc biệt quan trọng đối với học sinh Tiểu học. Do vậy, việc nghiên cứu lựa chọn những trò chơi vận động phù hợp với đặc điểm, sở thích của học sinh và tổ chức ứng dụng trong thực tiễn là điều hết sức quan trọng và mang ý nghĩa thiết thực. Trước thực tiễn đó, thông qua quá trình sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu này đã lựa chọn được 20 trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh tiểu học khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên và ứng dụng vào thực tiễn. Quá trình ứng dụng được thực hiện dưới 2 hình thức: Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục. Kết quả bước đầu ứng dụng cho thấy các trò chơi vận động được lựa chọn đã có tác dụng trong việc phát triển thể lực cho học sinh tiểu học khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, đặc biệt được các em học sinh rất ưa thích.

Từ khóa: *Trò chơi vận động; Thể dục thể thao; học sinh tiểu học; phát triển thể lực; tỉnh Thái Nguyên.*

Ngày nhận bài: 13/6/2019; Ngày hoàn thiện: 19/6/2019; Ngày duyệt đăng: 28/6/2019

SELECT AND APPLY MOTION GAMES DURING EXTRACURRICULAR HOURS FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 2 IN THAI NGUYEN PROVINCE

Tran Thi Tu

TNU – University of Education

ABSTRACT

Mobility games play a particularly important role for elementary schools' students. Consequently, selecting motion games in accordance with the characteristics and interests of students and organizations in practice is very important and practical. This study used scientific research methods in the field of sports and exercise to select 20 motor games to develop physical strength for elementary school students in grade 2 living in Thai Nguyen province and then applied in practice. The application process is done in 2 forms: After-school educational activities and extracurricular activities in Physical Education. The initial results of the application show that the selected motor games have a good effect and attraction in the development of physical fitness for elementary school students in grade 2 in Thai Nguyen province.

Keywords: *Motion games; physical education and sport; primary students; physical development; Thai Nguyen province.*

Received: 13/6/2019; Revised: 19/6/2019; Approved: 28/6/2019

Email: Trantu@dhsptn.edu.vn

1. Đặt vấn đề

Trò chơi vận động là phương tiện của giáo dục thể chất (GDTC), là hoạt động có ý thức, nhằm đạt được những kết quả, những mục đích có điều kiện đã được đặt ra. Trò chơi vận động được cấu thành bởi hai yếu tố: 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 hình thành và phát triển các tố chất, kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống. Đối với tuổi học sinh, đặc biệt là học sinh tiểu học, vui chơi giải trí là hoạt động đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển tinh thần và thể chất. Các em tích lũy tri thức, kỹ năng sống, hình thành nhân cách và giải trí thông qua hoạt động vui chơi [1].

Qua khảo sát sơ bộ các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên cho thấy: Các hoạt động thể thao (TT) ngoại khóa còn kém phát triển trong các trường tiểu học, hình thức và phương pháp tổ chức phong trào tập luyện TT ngoại khóa trong các trường tiểu học còn nghèo nàn do vậy kết quả học tập môn Thể dục và thể lực của học sinh tiểu học nói chung và đặc biệt là học sinh khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn thấp. Bên cạnh đó, việc tổ chức các trò chơi vận động (TCVĐ) trong chương trình ngoại khóa còn bộc lộ nhiều hạn chế; nguyên nhân có thể là do cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên thể dục còn thiếu và yếu, học sinh chưa được thoải mái vui chơi bằng những TCVĐ mà các em ưa thích... Do vậy, vấn đề lựa chọn các TCVĐ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý học sinh khối lớp 2 để ứng dụng vào thực tiễn là việc làm quan trọng và rất cần thiết góp phần phát triển thể lực cho học sinh khối lớp 2 nói riêng và nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên nói chung.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Lựa chọn trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên

Để lựa chọn được các TCVĐ nhằm phát triển thể lực cho HSTH khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học như nghiên cứu tài liệu, tham khảo ý kiến chuyên gia, phương pháp phỏng vấn... từ đó lựa chọn được 20 TCVĐ thuộc 5 nhóm rèn luyện kỹ năng nhằm phát triển thể lực cho HSTH khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên [1]. Cụ thể:

Nhóm 1. Trò chơi rèn luyện khéo léo, thăng bằng và định hướng trong không gian: Bịt mắt bắt dê; Tang cầu; Ai giỏi hơn ai; Chơi với vòng.

Nhóm 2. Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy và phát triển sức nhanh: Chạy với chong chóng; Sẵn sàng chờ lệnh; Thả đĩa ba ba; Rồng, rắn.

Nhóm 3. Trò chơi rèn luyện kỹ năng bật nhảy và phát triển sức mạnh chân: Gà đuổi cóc; Éch nhảy; Tránh bóng; Nhảy ô.

Nhóm 4. Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, mang vác, co kéo và phát triển sức mạnh tay ngực: Ai kéo khỏe; Ném trúng đích; Tung bóng cho nhau; Kéo cưa lừa xẻ.

Nhóm 5. Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động và phát triển sức bền: Chuyển đồ vật; Nhảy từ trên cao xuống; Chồng đồng chồng đê; Trồng nụ trồng hoa

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động được lựa chọn trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 9 tháng (tương ứng với 1 năm học, cụ thể từ tháng 9/2016 đến tháng 5/2017).

- Địa điểm thực nghiệm: 03 trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên (Trường Tiểu học Đội Cấn, Trường Tiểu học Đồng Doãn Khuê, Trường Tiểu học Ký Phú).

- Đối tượng thực nghiệm: gồm 193 học sinh tiểu học (HSTH) khối lớp 2 thuộc 3 trường tiểu học Ký Phú, Đồng Doãn Khuê và Đội Cấn của tỉnh Thái Nguyên. Đối tượng thực nghiệm được chia thành 2 nhóm. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 104 HSTH (55 HS nam và 49 HS nữ) khối lớp 2 thuộc 3 trường tiểu học Ký Phú, Đồng Doãn Khuê và Đội Cấn của tỉnh Thái Nguyên. Đối tượng này tập luyện theo chương trình môn Thể dục chung của Bộ GD&ĐT quy định và được sử dụng các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn ở hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp (cụ thể theo phân phối chương trình: 2 tiết/ tuần) và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục (cụ thể vào chiều thứ 6 hàng tuần với thời gian 2 tiết/ buổi).

+ Nhóm đối chứng: gồm 89 HSTH (51 HS nam và 38 HS nữ) khối 2 thuộc 3 trường tiểu học Ký Phú, Đồng Doãn Khuê và Đội Cấn của tỉnh Thái Nguyên. Đối tượng này tham gia học tập môn Thể dục chính khóa theo quy định của Bộ GD&ĐT và không tham gia tập luyện ngoại khóa bằng các TCVD.

- Thời điểm thực nghiệm: Các trò chơi được chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong giờ ngoại khóa. Cụ thể trong hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp (với 2 tiết/ tuần theo thời khóa biểu) và trong hoạt động ngoại khóa môn Thể dục (2 tiết/ tuần vào các buổi chiều thứ 6).

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra, đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Nội dung kiểm tra, đánh giá sử dụng 6 test về thể lực theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT [2] để đánh giá kết quả xếp loại thể lực của HSTH giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

- Xây dựng tiến trình thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 9 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 4 tiết (2 tiết của

hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp và 2 tiết của hoạt động ngoại khóa môn Thể dục). Trong mỗi buổi học các TCVD ở các nhóm tuổi đều tổ chức dưới dạng vui chơi, thi đua với nhau và mang tính đồng đội cao. Tất cả học sinh đều phải tham gia trong mỗi buổi tập và thi đấu, các TCVD được xây dựng và thực hiện theo nguyên tắc luân phiên để các đội sau khi kết thúc trò chơi này được tiếp tục chuyển sang trò chơi khác. Các TCVD trong mỗi buổi tập được tiến hành từ cơ bản đến đa dạng, từ những TCVD rèn luyện phản xạ, định hướng và thăng bằng trong không gian đến những TCVD phát triển sức nhanh, sức mạnh, sự phối hợp vận động (cụ thể là các TCVD định hướng, thăng bằng → chạy → nhảy → ném → phối hợp vận động) [3]. Quá trình lặp lại các lượt chơi sẽ giúp học sinh rèn luyện và phát triển sức bền chung. Quá trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

3.2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm bằng 6 test theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau. Kết quả sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 6 test trên để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả cho thấy, sau 1 năm học thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng, điều này chứng tỏ các TCVD mà chúng tôi lựa chọn và ứng dụng cho HSTH khối lớp 2 đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

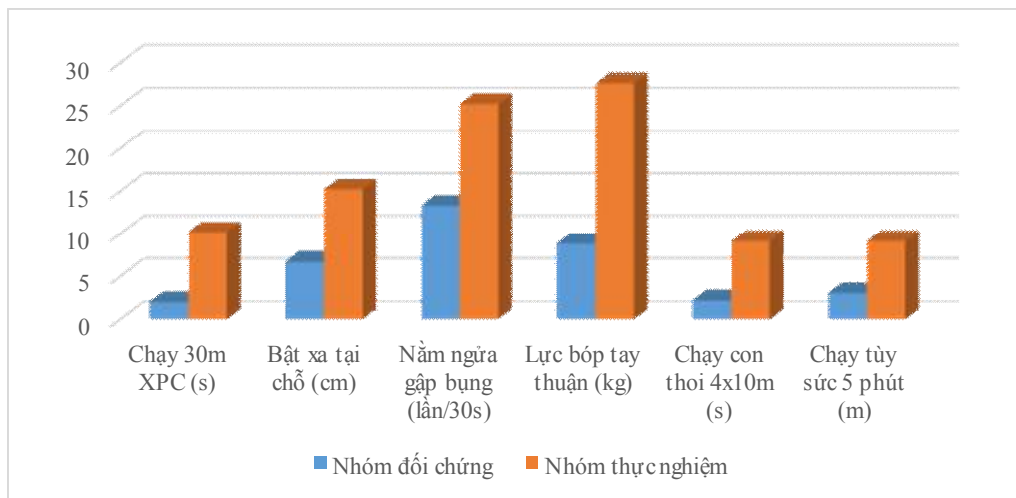
Để thấy rõ hơn sự khác biệt về trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của học sinh nam và nữ nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2, 3 và biểu đồ 1, 2.

Bảng 1. Tiến trình giảng dạy các TCVD đã được lựa chọn cho học sinh lớp 2

Tháng
TCVD

Bảng 3. So sánh nhịp độ tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nữ nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n=38)			Nhóm thực nghiệm (n=49)			Chênh lệch
	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	W	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	W	
Chạy 30m XPC (s)	7,56	7,41	2,00	7,63	6,89	10,20	8,20
Bật xa tại chỗ (cm)	121,77	130,21	6,70	120,84	140,67	15,20	8,50
Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	10,39	11,87	13,30	10,76	13,86	25,20	11,9
Lực bóp tay thuận (kg)	11,97	13,08	8,86	11,68	15,42	27,60	18,74
Chạy con thoi 4x10m (s)	14,42	14,10	2,20	14,44	13,18	9,12	6,92
Chạy tùy sức 5 phút (m)	671,79	692,50	3,04	668,78	732,65	9,11	6,07



Biểu đồ 2. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của học sinh nữ nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm thực nghiệm

Kết quả bảng 2 và 3 cho thấy, sau 1 năm học thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng về trình độ thể lực. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng tăng cao hơn hẳn nhóm đối chứng từ 5,80 - 9,10% đối với học sinh nam và từ 6,07 - 18,74% đối với học sinh nữ.

Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số đánh giá trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm qua biểu đồ 1 và 2.

4. Kết luận

- Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 20 trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh tiểu học khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.
- Bước đầu ứng dụng các trò chơi vận động trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả,

các trò chơi vận động đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh tiểu học khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, thể hiện ở nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu về thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trần Đồng Lâm, 100 Trò chơi vận động cho học sinh tiểu học, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội, 1997.
- [2]. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD-ĐT Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Hà Nội, ngày 18/9/2008.
- [3]. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 72/2008/QĐ-BGD-ĐT về việc "Ban hành Quy định tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh, sinh viên", Hà Nội, ngày 23/12/2008.
- [4]. Nguyễn Đức Văn, Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội, năm 2001.

