

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TRẦN THỊ TÚ

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG
TRONG GIỜ NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TIỂU HỌC
TỈNH THÁI NGUYÊN

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

BẮC NINH - 2019

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TRẦN THỊ TÚ

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG
TRONG GIỜ NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TIỂU HỌC
TỈNH THÁI NGUYÊN

Ngành : Giáo dục học

Mã số : 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Cán bộ hướng dẫn khoa học:

1. TS. Lê Anh Thơ

2. TS. Trần Trung

BẮC NINH - 2019

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan, đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nào.

Tác giả luận án

Trần Thị Tú

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CHỮ VIẾT TẮT

1. Danh mục các chữ viết tắt

1. CBQL	: Cán bộ quản lý
2. GDTC	: Giáo dục thể chất
3. GV	: Giáo viên
4. GDNGLL	: Giáo dục ngoài giờ lên lớp
5. HS	: Học sinh
6. HSTH	: Học sinh tiểu học
7. HLV	: Huấn luyện viên
8. LVD	: Lượng vận động
9. NXB	: Nhà xuất bản
10. RLTT	: Rèn luyện thân thể
11. VĐV	: Vận động viên
12. TDTT	: Thể dục thể thao
13. TCVD	: Trò chơi vận động
14. TC	: Trò chơi
15. THCS	: Trung học cơ sở
16. TTH	: Thể thao trường học

2. Danh mục các ký hiệu

1. Kg	: Kilogram
2. m	: Mét
3. s	: Giây
4. sl	: Số lần
5. cm	: Centimet
6. cm ³	: Centimet khối

MỤC LỤC

MỞ ĐẦU.....	1
Chương 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU.....	6
1.1. Quan điểm, đường lối của Đảng và Nhà nước về công tác Giáo dục thể chất và Thể thao trường học.	6
1.2. Những vấn đề cơ bản về giáo dục thể chất trong các trường tiểu học hiện nay.	9
1.2.1. Mục đích của giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học.....	9
1.2.2. Nhiệm vụ, yêu cầu của giáo dục thể chất trong nhà trường tiểu học.....	10
1.2.3. Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp ở trường tiểu học	11
1.3. Khái quát về trò chơi và trò chơi vận động.....	14
1.3.1. Khái quát về trò chơi.....	14
1.3.2. Khái quát về trò chơi vận động	17
1.3.3. Vai trò của trò chơi vận động đối với học sinh tiểu học	22
1.3.4. Mục tiêu sử dụng trò chơi vận động	26
1.3.5. Nội dung sử dụng trò chơi vận động.....	27
1.3.6. Phương pháp và nguyên tắc sử dụng trò chơi vận động cho học sinh tiểu học. .	28
1.3.7. Yêu cầu và tiêu chuẩn lựa chọn trò chơi vận động.....	29
1.4. Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh tiểu học.....	30
1.4.1. Đặc điểm tâm lí của học sinh tiểu học	30
1.4.2. Đặc điểm sinh lý vận động của học sinh tiểu học.....	32
1.5. Các công trình nghiên cứu có liên quan.....	35
1.5.1. Những nghiên cứu về giáo dục thể chất trường học	35
1.5.2. Những nghiên cứu về trò chơi và trò chơi vận động	38
Chương 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU.....	43
2.1. Phương pháp nghiên cứu.....	43
2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.....	43
2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm.....	44
2.1.3. Phương pháp quan sát sư phạm.....	44
2.1.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm.....	45
2.1.5. Phương pháp kiểm tra y sinh.....	49
2.1.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm.....	52

2.1.7. Phương pháp toán học thống kê.....	53
2.2. Tổ chức nghiên cứu.....	54
2.2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu	54
2.2.2. Phạm vi nghiên cứu.....	55
Chương 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.....	57
3.1. Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên.	57
3.1.1. Thực trạng dạy học chính khóa và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục trong các trường tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên.	57
3.1.2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy thể dục ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên.....	65
3.1.3. Thực trạng sử dụng trò chơi vận động ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.....	67
3.1.4. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giáo dục thể chất ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên.....	77
3.1.5. Thực trạng kết quả học tập môn học thể dục và năng lực thể chất của học sinh ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên	79
3.2. Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên.....	96
3.2.1. Lựa chọn trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh các trường tiểu học tỉnh Thái Nguyên.....	96
3.2.2. Xác định hình thức và phương pháp sử dụng các trò chơi vận động được lựa chọn trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.	103
3.2.3. Ứng dụng các trò chơi vận động được lựa chọn trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học và đánh giá hiệu quả	112
3.2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2	142
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	152
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	

DANH MỤC BẢNG, BIỂU ĐỒ

Thể loại	Số	Tiêu đề	Trang
Bảng	2.1	Đánh giá BMI theo chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)	50
	2.2	Đánh giá chỉ số công năng tim	52
	2.3	Số lượng đối tượng thực nghiệm sư phạm	55
	3.1	Thực trạng chương trình dạy, học chính khóa môn Thể dục	Sau tr.59
	3.2	Thực trạng thực hiện chương trình chính khóa môn Thể dục	60
	3.3	Kết quả khảo sát về thực trạng giờ học chính khóa môn Thể dục	61
	3.4	Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa ở các trường tiểu học	62
	3.5	Kết quả khảo sát về mức độ cần thiết, hình thức và nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa.	63
	3.6	Kết quả khảo sát về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa	Sau tr.64
	3.7	Thực trạng số lượng giáo viên Thể dục ở các trường tiểu học	65
	3.8	Thực trạng trình độ đào tạo của đội ngũ giáo viên tiểu học	66
	3.9	Tổng hợp ý kiến đánh giá của giáo viên về ưu thế sử dụng TCVD	67
	3.10	Tổng hợp ý kiến của giáo viên về nhận thức mục đích sử dụng TCVD	68
	3.11	Tổng hợp ý kiến của giáo viên về tác dụng của sử dụng TCVD	69
	3.12	Kết quả phỏng vấn về hình thức sử dụng TCVD	70
	3.13	Đánh giá của giáo viên về tác dụng của TCVD	71
	3.14	Thời điểm sử dụng TCVD nhằm phát triển thể chất cho HSTH	72
	3.15	Hệ thống TCVD thường sử dụng trong trường tiểu học	73
	3.16	Đánh giá về hứng thú của HSTH khi tham gia các chơi TCVD	75
	3.17	Tổng hợp những khó khăn của giáo viên trong sử dụng TCVD	76
	3.18	Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC ở một số trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên	78
3.19	Thực trạng kết quả học tập môn Thể dục của học sinh	80	
3.20	Số lượng học sinh tiểu học được khảo sát	81	
3.21	Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 1(6 tuổi)	Sau tr.82	

3.22	Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 2(7 tuổi)	Sau tr.82
3.23	Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 3(8 tuổi)	Sau tr.82
3.24	Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 4 (9 tuổi)	Sau tr.82
3.25	Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 5 (10 tuổi)	Sau tr.82
3.26	Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực từng chỉ tiêu của HSTH	Sau tr.82
3.27	Tổng hợp ý kiến của chuyên gia	100
3.28	TCVĐ xây dựng trong giờ ngoại khóa cho HSTH tỉnh Thái Nguyên	Sau tr.101
3.29	Kết quả lựa chọn các TCVĐ của giáo viên (lần 1)	Sau tr.101
3.30	Kết quả lựa chọn các TCVĐ của giáo viên (lần 2)	Sau tr.101
3.31	Giá trị chỉ số Wilcoxon qua 2 lần phỏng vấn lựa chọn TCVĐ	102
3.32	Tổng hợp những TCVĐ được lựa chọn	103
3.33	So sánh thể chất của học sinh lớp 1 (thời điểm trước thực nghiệm)	Sau tr.115
3.34	So sánh thể chất của học sinh lớp 2 (thời điểm trước thực nghiệm)	Sau tr.115
3.35	So sánh thể chất của học sinh lớp 3 (thời điểm trước thực nghiệm)	Sau tr.115
3.36	So sánh thể chất của học sinh lớp 4 (thời điểm trước thực nghiệm)	Sau tr.115
3.37	So sánh thể chất của học sinh lớp 1 (thời điểm sau thực nghiệm)	Sau tr.117
3.38	So sánh thể chất của học sinh lớp 2 (thời điểm sau thực nghiệm)	Sau tr.117
3.39	So sánh thể chất của học sinh lớp 3 (thời điểm sau thực nghiệm)	Sau tr.117
3.40	So sánh thể chất của học sinh lớp 4 (thời điểm sau thực nghiệm)	Sau tr.117
3.41	Tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 1 sau thực nghiệm	118
3.42	Tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 1 sau thực nghiệm	120
3.43	Tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 2 sau thực nghiệm	121
3.44	Tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 2 sau thực nghiệm	122
3.45	Tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 3 sau thực nghiệm	124
3.46	Tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 3 sau thực nghiệm	125
3.47	Tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 4 sau thực nghiệm	126
3.48	Tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 4 sau thực nghiệm	128
3.49	So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh lớp 1	129

	3.50	So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh lớp 2	130
	3.51	So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh lớp 3	131
	3.52	So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh lớp 4	132
	3.53	So sánh phân loại kết quả học tập môn Thể dục của học sinh lớp 1	133
	3.54	So sánh phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 2	134
	3.55	So sánh phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 3	135
	3.56	So sánh phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 4	136
	3.57	Kết quả khảo sát đánh giá của HS đối với hoạt động TCVD	137
	3.58	Hứng thú của học sinh khi tham gia hoạt động thực nghiệm	138
	3.59	Kết quả phỏng vấn giáo viên tại một số trường tiểu học	140
	3.60	Kết quả phỏng vấn phụ huynh học sinh nhóm thực nghiệm	141
Biểu đồ	3.1	So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 1 sau thực nghiệm	119
	3.2	So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 1 sau thực nghiệm	120
	3.3	So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 2 sau thực nghiệm	121
	3.4	So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 2 sau thực nghiệm	123
	3.5	So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 3 sau thực nghiệm	124
	3.6	So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 3 sau thực nghiệm	125
	3.7	So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 4 sau thực nghiệm	127
	3.8	So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 4 sau thực nghiệm	128
	3.9	Xếp loại thể lực học sinh lớp 1 sau thực nghiệm	129
	3.10	Xếp loại thể lực học sinh lớp 2 sau thực nghiệm	130
	3.11	Xếp loại thể lực học sinh lớp 3 sau thực nghiệm	131
	3.12	Xếp loại thể lực học sinh lớp 4 sau thực nghiệm	132
	3.13	Phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 1	133
	3.14	Phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 2	134
	3.15	Phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 3	135
	3.16	Phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 4	136
	3.17	Hứng thú của học sinh khi tham gia hoạt động thực nghiệm	139

MỞ ĐẦU

Nghị định số 11/2015/NĐ-CP năm 2015 của Chính phủ quy định: Giáo dục thể chất trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, học sinh, sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [18].

Luật TDTT năm 2006 quy định: “Giáo dục thể chất là môn học chính khóa, thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao” [52].

Chương trình phát triển thể lực, tầm vóc học sinh từ 3 đến 18 tuổi bằng giải pháp tăng cường giáo dục thể chất (chương trình III của Đề án 641 do Chính phủ phê duyệt và chỉ đạo thực hiện từ năm 2011) xác định các nhiệm vụ, mục tiêu: Nâng cao chất lượng giờ học thể dục chính khóa, tổ chức tốt các hoạt động thể thao ngoại khóa, hướng dẫn học sinh tự tập luyện TDTT kết hợp với các phương tiện giáo dục khác để phát triển thể chất (nhất là sức mạnh và sức bền) và cải thiện chiều cao cho nam, nữ học sinh các cấp, từ Mầm non đến hết Trung học phổ thông [65].

Tiểu học là một cấp học quan trọng nhất trong hệ thống giáo dục quốc dân mà đối tượng là trẻ em từ 6 đến 10 tuổi của hàng chục ngàn cơ sở giáo dục (công lập và ngoài công lập) trong cả nước tham gia học tập. Theo quy định, mỗi tuần học sinh tiểu học sẽ học 1 tiết Thể dục (đối với học sinh lớp 1) và 2 tiết Thể dục (đối với học sinh từ lớp 2 đến lớp 5) nội khóa theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời được tham gia hoạt động ngoại khóa, vui chơi giải trí. Giáo viên là người hướng dẫn trẻ chơi các trò chơi vận động, các bài tập thể dục và các hoạt động khác theo phương châm “học mà chơi, chơi mà học” nhằm phát triển toàn diện cho trẻ [13].

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.

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. Các cuộc chơi là những hoạt động tổng hợp, mang lại sự rèn luyện thể lực toàn diện, làm cho HS nhanh nhẹn hơn, khéo léo hơn và mạnh mẽ hơn. Trong khi chơi, các kỹ năng vận động cơ bản, tự nhiên như chạy, nhảy, ném, leo trèo, bò lăn, quay vòng... được các em sử dụng thường xuyên, nhờ vậy kích thích sự phát triển thể chất [20], [39].

Trò chơi vận động, đặc biệt là những trò chơi vận động dân gian không đơn thuần là một trò chơi của trẻ con mà nó chứa đựng cả một nền văn hoá dân tộc Việt Nam độc đáo và giàu bản sắc. Những trò chơi ấy không chỉ nâng cánh cho tâm hồn các em, giúp các em phát triển khả năng tư duy, sáng tạo, rèn luyện sức khoẻ, tạo phản ứng nhanh nhạy, khéo léo mà còn giúp các em hiểu về tình bạn, tình đồng đội, tình yêu gia đình, quê hương, đất nước. Như vậy, qua thực tiễn có thể thấy các trò chơi của HSTH, trong đó có TCVD là con đường không thể thiếu nhằm giúp trẻ tiếp cận với "xã hội của người lớn" [41].

Thực tế cho thấy, trong chương trình GDTC cho học sinh tiểu học cấu trúc 1 tiết học thể dục bao giờ cũng có nội dung trò chơi vận động. Không những thế, trong các hoạt động ngoài giờ lên lớp (ngoại khóa) ngoài việc tham gia chơi các môn thể thao hiện đại như các môn võ thuật, bơi, bóng bàn, cầu lông, đá cầu... các em còn tham gia vào các trò chơi vận động dân gian hoặc đường phố như: Ròng rắn lên mây; cướp cờ; bịt mắt bắt dê; ô ăn quan. Thậm chí bắn bi, chơi đáo... Cuộc sống đối với trẻ em không thể thiếu những trò chơi. Tuy nhiên quá trình vui chơi của các em chỉ là sự ngẫu nhiên,

tự phát, không có sự hướng dẫn, chỉ đạo của giáo viên do vậy hiệu quả đối với sự phát triển thể chất không cao.

Qua khảo sát sơ bộ các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên cho thấy, GDTC là một trong những nội dung đã được các nhà trường quan tâm, chú trọng và tạo điều kiện. Các trường đều triển khai thực hiện chương trình GDTC của Bộ GD&ĐT quy định đối với giờ học chính khóa, tuy nhiên chất lượng giảng dạy còn thấp, phương pháp và nội dung còn nghèo nàn, đơn điệu, lượng vận động còn thấp chưa lôi cuốn được học sinh tự giác luyện tập. Mặt khác, hoạt động ngoại khóa môn học hỗ trợ tích cực cho hoạt động chính khóa, giúp cho học sinh tiếp thu kiến thức và kỹ năng một cách thuận lợi, góp phần phát triển sức khỏe và thể lực cho học sinh thì lại không được các trường tiểu học quan tâm đúng mức. Các hoạt động TT ngoại khóa còn kém phát triển trong các trường tiểu học, phong trào tập luyện để đạt tiêu chuẩn “thể lực” theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT cho học sinh còn yếu, chưa đồng bộ, chưa trở thành quy định bắt buộc đối với học sinh. 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 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn thấp. Đặc biệt việc tổ chức các TCVD 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 TCVD mà các em ưa thích...

Ở nước ta trong những năm gần đây cũng đã có nhiều tác giả nghiên cứu về TCVD đối với sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông như: Lê Đông Dương (2017), Mai Thị Thu Hà (2014), Lê Văn Bé Hai (2015), Bùi Quang Hải (2008), Hà Thị Kim Linh (2012), Nguyễn Duy Quyết (2012), Trần Đình Thuận (2005), Nguyễn Ngọc Việt (2011) [21],[22],[23], [24], [41], [53], [67], [75].

Các nghiên cứu nói trên đã chỉ rõ sự cần thiết phải đổi mới các phương tiện và phương pháp GDTC cho học sinh phổ thông, nhất là cấp học Tiểu học và Trung học cơ sở ở các tỉnh thành có điều kiện kinh tế xã hội khác nhau bằng việc tổ chức cho học sinh được thực hiện nhiều nội dung vận động khác nhau như: Trò chơi vận động và đồ

chơi, Điền kinh, Aerobic...và các hoạt động vui chơi giải trí khác. Tuy nhiên chưa có nghiên cứu nào đề cập đến việc lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ học ngoại khóa cho các em học sinh tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên.

Xuất phát từ những lí do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên”***.

Mục đích nghiên cứu:

Trên cơ sở đánh giá thực trạng vấn đề nghiên cứu, đề tài tiến hành lựa chọn những TCVD phù hợp với đặc điểm, sở thích của người học và điều kiện cụ thể của nhà trường, sử dụng làm phương tiện tổ chức các hoạt động ngoại khóa ở trường đồng thời giúp HS có thể tự chơi, tự tổ chức hoạt động chơi của mình khi ở nhà. Từ đó góp phần phát triển thể chất cho HSTH nói riêng và nâng cao hiệu quả công tác GDTC của tỉnh Thái Nguyên nói chung.

Nhiệm vụ nghiên cứu: Để đạt được mục đích nghiên cứu đề ra, chúng tôi tiến hành giải quyết 2 nhiệm vụ:

Nhiệm vụ 1: Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất cho học sinh các trường tiểu học tỉnh Thái Nguyên.

Nhiệm vụ này bao gồm những nội dung sau:

Thực trạng dạy, học chính khóa và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục trong các trường Tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên.

Thực trạng đội ngũ giáo viên thể dục bậc tiểu học trong các trường.

Thực trạng việc sử dụng các trò chơi vận động ở các trường tiểu học.

Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ dạy và học môn Thể dục.

Thực trạng kết quả học tập và năng lực thể chất của học sinh tiểu học.

Nhiệm vụ 2: Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên.

Nhiệm vụ này bao gồm những nội dung sau:

Cơ sở và nguyên tắc lựa chọn trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên.

Lựa chọn trò chơi vận động phù hợp với lứa tuổi và điều kiện thực tế ở từng trường.

Ứng dụng các trò chơi vận động trong giờ học ngoại khóa và đánh giá hiệu quả của chúng.

Giả thuyết khoa học:

Hoạt động ngoại khóa của HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn nhiều hạn chế dẫn đến năng lực thể chất của học sinh còn yếu, chưa phát triển tốt. Nếu các trường tiểu học thường xuyên tổ chức tốt các hoạt động ngoại khóa, lấy TCVĐ mà học sinh ưa thích làm phương tiện chủ đạo sẽ có tác dụng phát triển thể chất cũng như nâng cao hiệu quả hoạt động TT ngoại khóa. Từ đó góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC chung của Nhà trường.

Ý nghĩa khoa học:

Quá trình nghiên cứu đề tài đã hệ thống hóa đồng thời bổ sung và hoàn thiện các kiến thức lý luận về các vấn đề liên quan tới công tác GDTC và thể thao trường học các cấp tại Việt Nam; về trò chơi vận động và vai trò của TCVĐ đối với học sinh tiểu học; về hoạt động ngoại khóa... Trên cơ sở đó lựa chọn TCVĐ phù hợp với đặc điểm đối tượng và ứng dụng trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học, góp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Ý nghĩa thực tiễn:

Đề tài đã đánh giá được thực trạng công tác GDTC và đặc biệt là thực trạng sử dụng trò chơi vận động ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên, làm căn cứ để lựa chọn TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho học sinh các trường tiểu trên địa bàn tỉnh.

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 30 TCVĐ thuộc 05 nhóm rèn luyện kỹ năng nhằm phát triển thể chất cho học sinh ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên, bước đầu ứng dụng các TCVĐ trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, TCVĐ được lựa chọn của luận án đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể chất góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho HSTH tỉnh Thái Nguyên.

Chương 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Quan điểm, đường lối của Đảng và Nhà nước về công tác Giáo dục thể chất và Thể thao trường học.

Chăm sóc sức khỏe, tăng cường thể chất của nhân dân luôn được coi là một nhiệm vụ quan trọng của Đảng và Nhà nước ta. Nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ Tổ quốc đòi hỏi nhân dân ta phải có sức khỏe dồi dào, thể chất cường tráng, tinh thần phấn khởi. Vận động thể dục, thể thao là một biện pháp có hiệu quả để tăng cường lực lượng sản xuất và lực lượng quốc phòng của nước nhà. Đó chính là những quan điểm của Đảng ta về phát triển sự nghiệp thể dục thể thao ở Việt Nam.

Từ sau Cách mạng tháng Tám phong trào quần chúng tập thể dục, rèn luyện thân thể và công tác GDTC trong trường học từng bước phát triển. Nhà trường là cơ quan quan trọng, nơi đào tạo những chuyên gia có tri thức khoa học, những công dân có vai trò xứng đáng trong sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội, xây dựng xã hội công bằng văn minh và Nhà nước pháp quyền theo định hướng xã hội chủ nghĩa. Để có những công dân phát triển đầy đủ, trước hết trẻ em phải được chăm sóc chu đáo từ tuổi thơ, mọi người đều được hưởng chế độ giáo dục toàn diện. Trong đó GDTC, chăm lo sức khỏe cho học sinh, sinh viên là một mặt giáo dục quan trọng. Vấn đề sức khỏe - thể chất không những được xã hội, cộng đồng quan tâm mà mọi người đều phải rèn luyện tích cực.

Quyết định 14/2001/QĐ-BGD&ĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về công tác GDTC và y tế trong nhà trường đã nêu rõ: *“Giáo dục thể chất và y tế trong trường học là hoạt động giáo dục bắt buộc nhằm giáo dục, bảo vệ và tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách, đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên”*. GDTC bao gồm nhiều hình thức và có liên quan chặt chẽ với nhau: *“Giờ học nội khóa: giờ học môn thể dục, sức khỏe theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo đối với các bậc học, cấp học; Hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa theo kế hoạch của nhà trường và các cấp quản lý giáo dục”*. Nhà trường phải có kế hoạch hướng dẫn học sinh, sinh viên tập luyện thường xuyên, tổ chức ngày hội thể thao của trường và xây dựng thành nề nếp truyền thống. Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi và chỉ tiêu phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên theo quy định của chương trình GDTC [9].

Chỉ thị 17 CT/TW ngày 23/10/2002 về phát triển Thể dục thể thao đến năm 2010, Ban bí thư TW Đảng xác định *“Đẩy mạnh hoạt động Thể dục thể thao ở trường học, tiến tới đảm bảo mỗi trường học đều có giáo viên Thể dục chuyên trách và lớp học thể dục đúng tiêu chuẩn, tạo điều kiện nâng cao chất lượng GDTC; Xem đây là một tiêu chí công nhận trường chuẩn quốc gia”*[3].

Luật TDTT năm 2006 quy định *“Giáo dục thể chất là môn học chính khóa, thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học, được tổ chức theo phương thức ngoại khoá phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khoẻ, nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao”* [52].

Quyết định số 53/2008-QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV, trong đó nêu lên mục đích là nhằm đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của người học trong nhà trường; Điều chỉnh nội dung, phương pháp GDTC phù hợp với các trường ở các cấp học và trình độ đào tạo và đẩy mạnh việc thường xuyên RLTT, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho HSSV trong quá trình hội nhập quốc tế [14].

Ngày 23/12/2008 Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ra Quyết định số 72/2008/QĐ-BGD&ĐT về việc ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khoá cho học sinh, sinh viên. Trong Quyết định nêu rõ: *“Tổ chức cho học sinh, sinh viên tập luyện các môn thể thao dân tộc, trò chơi vận động theo điều kiện của từng địa phương”* [15].

Tháng 12 năm 2010, Thủ tướng chính phủ ban hành Quyết định số 2198/QĐ-TTg phê duyệt chiến lược phát triển TDTT Việt nam đến 2020, trong đó xác định nhiệm vụ và giải pháp phát triển TDTT trường học gồm *“...Cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy theo hướng kết hợp với thể dục, thể thao với hoạt động giải trí, chú trọng nhu cầu tự chọn của học sinh... Xây dựng các loại hình câu lạc bộ thể dục, thể thao trường học; khuyến khích học sinh dành thời gian từ 2 – 3 giờ/tuần để tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa trong các câu lạc bộ, các lớp năng khiếu thể thao”* [16].

Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị TW Đảng về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020 đã nêu rõ: "... phần đầu 90% học sinh, sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể... Cần quan tâm đầu tư đúng mức thể dục, thể thao trường học, với vị trí là bộ phận quan trọng của phong trào thể dục, thể thao; là một mặt của giáo dục toàn diện nhân cách học sinh, sinh viên... Xây dựng và thực hiện Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học... Thực hiện tốt giáo dục thể chất theo chương trình nội khoá; phát triển mạnh các hoạt động thể thao của học sinh, sinh viên, bảo đảm mục tiêu phát triển thể lực toàn diện và kỹ năng vận động cơ bản của học sinh, sinh viên, góp phần đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao" [6].

Ngày 31/01/2015, Chính phủ ban hành Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường. Mục tiêu cơ bản của Nghị định đã nêu rõ: "*Giáo dục thể chất trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, học sinh, sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện*" [18].

Ngày 17 tháng 06 năm 2016, Thủ tướng chính phủ đã ban hành quyết định 1076/QĐ-TTg phê duyệt "*Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025*". Đề án chỉ rõ: "Nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và thể thao trường học nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện, trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; gắn giáo dục thể chất, thể thao trường học với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí, lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên, đồng thời góp phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao cho đất nước"[66].

Chăm lo giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên luôn là nhiệm vụ vô cùng quan trọng trong việc đào tạo nguồn nhân lực cho đất nước. Trong đó, công tác giáo dục thể chất và thể thao trong các trường học được Đảng, Nhà nước và các ngành liên quan quan tâm, đầu tư và đã đạt được những kết quả đáng kể. Đảng, Nhà nước, Chính

phủ luôn quan tâm đến công tác đào tạo thế hệ trẻ, đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho đất nước, mà bắt đầu từ lứa tuổi mầm non, giáo dục phổ thông, giáo dục đại học..., trong đó giáo dục phổ thông có vai trò đặc biệt quan trọng. Hệ thống chỉ thị, nghị quyết, quyết định và các văn bản pháp quy của Đảng và Nhà nước, từ Trung ương đến Cơ sở về cơ bản đã hoàn chỉnh và cho phép chúng ta có đầy đủ cơ sở pháp lý triển khai trong thực tiễn.

1.2. Những vấn đề cơ bản về giáo dục thể chất trong các trường tiểu học hiện nay.

1.2.1. Mục đích của giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học

Mục đích chung của hệ thống giáo dục thể chất ở trường phổ thông là phải thực hiện hoàn thiện thể chất liên tục ở mỗi giai đoạn lứa tuổi trên cơ sở đó đảm bảo khi kết thúc thời gian phải đạt được mức cần thiết về trình độ chuẩn bị thể lực toàn diện để tham gia các hình thức hoạt động xã hội quan trọng tiếp đó.

Mục đích giáo dục thể chất cho HS tiểu học phải được xây dựng từ mục đích chung của GDTC và nhu cầu phát triển thể chất của HS tiểu học, đồng thời phải phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý của HS tiểu học. Do vậy, mục đích của GDTC và TTTH cho HS tiểu học là: “Góp phần bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện cho các em, cung cấp những kiến thức cơ bản về vệ sinh cơ thể, vệ sinh môi trường... hình thành thói quen tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh và biết thực hiện một số động tác cơ bản trong TDTT (các bài tập thực dụng)...tạo nên sự phát triển tự nhiên của trẻ em, gây cho trẻ có một cuộc sống vui tươi lành mạnh” [13], [20], [56].

Cụ thể hóa mục đích GDTC cho HSTH được thể hiện như sau:

Góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho HS, phát triển các tổ chất thể lực, đặc biệt là tổ chất mềm dẻo và khéo léo, tạo điều kiện cho cơ thể các em phát triển bình thường theo quy luật lứa tuổi và giới tính.

Trang bị cho HS một số tri thức, kỹ năng sơ giản cần thiết nhằm rèn luyện tư thể cơ bản, làm giàu vốn kỹ năng vận động để HS học tập, sinh hoạt có hiệu quả hơn và chuẩn bị tốt các điều kiện cho việc học tập tiếp các nội dung TD ở các lớp, các cấp tiếp theo.

Góp phần giáo dục đạo đức, rèn luyện cho HS nếp sống lành mạnh, vui chơi có tổ chức kỷ luật, tạo tiền đề hình thành nhân cách con người XHCN.

Ở giai đoạn giáo dục cơ bản, cấp tiểu học nhằm hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khoẻ, thông qua luyện tập thể dục thể thao để phát triển các tố chất vận động, ưu tiên phát triển sự khéo léo dưới hình thức các trò chơi vận động, vui chơi tập thể. Mỗi môn học ở Tiểu học đều hình thành và phát triển những cơ sở ban đầu, rất quan trọng của nhân cách con người Việt Nam. Trong các môn học ở Tiểu học môn Thể dục có vị trí quan trọng vì: Các kiến thức, kĩ năng của môn Thể dục ở tiểu học có nhiều ứng dụng trong đời sống, rất cần thiết cho người lao động và rèn luyện thân thể để học tiếp bậc trung học [13], [20], [56].

1.2.2. Nhiệm vụ, yêu cầu của giáo dục thể chất trong nhà trường tiểu học.

1.2.2.1. Nhiệm vụ giáo dục thể chất:

Trang bị để hình thành và hoàn thiện cho học sinh kỹ năng kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống: củng cố, hoàn thiện những kỹ năng kỹ xảo đã thu nhận ở tuổi trước đi học, tăng thêm những kỹ năng kỹ xảo vận động mới thông qua các bài tập thể dục cơ bản và các kỹ thuật động tác một số môn thể thao.

Trang bị tri thức thích hợp trong lĩnh vực thể dục thể thao: Mở rộng và tăng thêm những hiểu biết đã thu nhận ở tuổi trước đi học về lợi ích của tập luyện thể dục thể thao, về phương pháp tập luyện đúng, về những quy tắc vệ sinh cá nhân....

Hình thành và củng cố những thói quen vệ sinh (vệ sinh cá nhân, vệ sinh công cộng): Nhiệm vụ này đặc biệt có ý nghĩa đối với học sinh tiểu học, nó tạo cho các em thói quen giữ gìn thân thể, quần áo sạch sẽ, gọn gàng và thói quen vệ sinh nơi tập luyện. Ngoài ra còn giáo dục các em biết làm sạch môi trường xung quanh và nơi công cộng [20], [56].

1.2.2.2. Tăng cường sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực:

Rèn luyện cơ thể nhằm nâng cao sức chống đỡ chung của cơ thể đối với sự tác động của môi trường bên ngoài (nước, không khí, ánh sáng mặt trời v.v....): Đối với học sinh phổ thông nói chung và cấp tiểu học nói riêng, việc rèn luyện cơ thể nhằm đảm bảo và tăng cường khả năng chống đỡ và thích nghi với sự biến đổi bất lợi của yếu tố môi trường thông qua giáo dục thể chất rất có hiệu quả. Mặt khác, những điều kiện tự nhiên còn được sử dụng làm phương tiện để tập luyện cơ thể và nâng cao hiệu quả của bài tập thể chất trong quá trình giáo dục thể chất cho học sinh.

Giáo dục tố chất thể lực: Đảm bảo sự phát triển toàn diện các tố chất thể lực nhất là khả năng phối hợp vận động và tốc độ (chủ yếu là năng lực liên quan đến sức bền tốc độ).

Hình thành tư thế hợp lý trong những điều kiện hoạt động khác nhau và điều chỉnh những đặc điểm riêng về hình dáng cơ thể nếu có sự cần thiết: Đây là nhiệm vụ quan trọng góp phần hoàn thiện hình thái, chức năng cơ thể mà chúng ta phải quan tâm ngay từ lứa tuổi nhỏ. Giáo dục thể chất góp phần tạo cho các em có hình dáng đẹp, tư thế tác phong nhanh nhẹn và khắc phục được những ảnh hưởng không tốt về hình thái cơ thể của các em. Để giải quyết nhiệm vụ này cần tăng cường sử dụng các bài tập thể dục cơ bản, thể dục thẩm mỹ, thể dục thể hình, các bài tập thể dục khắc phục sự lệch lạc đối với hình dáng cơ thể và hệ thống các bài tập hữu ích khác [20], [56].

1.2.2.3. Giáo dục đạo đức, trí tuệ và thẩm mỹ

Nhiệm vụ này xuất phát từ mối quan hệ qua lại giữa giáo dục thể chất với giáo dục đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và giáo dục lao động. Đó là các mặt thống nhất được thực hiện ở các trường phổ thông, ở gia đình và các hoạt động ngoài xã hội của học sinh. Giáo dục thể chất có nhiệm vụ xây dựng động cơ đúng đắn về hoạt động thể dục thể thao (nhu cầu và ham thích) hình thành cơ sở đạo đức của động cơ đó, giáo dục các phẩm chất ý chí cần thiết, những phẩm chất đạo đức, trí tuệ và thẩm mỹ. Đây là nhiệm vụ xuyên suốt trong quá trình giáo dục thể chất, tạo cho các em có được những nhận thức quan trọng, cần thiết từ đó định hướng trong việc chuẩn bị tham gia hoạt động học tập, lao động và phục vụ xã hội [19], [56].

1.2.3. Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp ở trường tiểu học

1.2.3.1. Khái quát về hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp.

Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp (GDNGLL) là hoạt động được tổ chức ngoài giờ học văn hóa. Hoạt động GDNGLL ở trường tiểu học giúp các em có cơ hội tham gia các hoạt động thực tiễn, học sinh được hòa mình vào đời sống xã hội sẽ có thêm những hiểu biết, học thêm được kinh nghiệm giao tiếp để rèn luyện trở thành người có nhân cách.

Về khái niệm hoạt động GDNGLL có rất nhiều ý kiến khác nhau:

Theo tác giả Đặng Vũ Hoạt, “*hoạt động GDNGLL là việc tổ chức giáo dục thông qua hoạt động thực tiễn của học sinh về khoa học kỹ thuật, hoạt động công ích, hoạt động xã hội, hoạt động nhân văn, nghệ thuật, thẩm mỹ, thể dục thể thao, vui chơi giải trí...để giúp các em hình thành và phát triển nhân cách*”[25; tr7].

Trong chương trình Tiểu học về hoạt động GDNGLL các tác giả đưa ra khái niệm: “*hoạt động GDNGLL là những hoạt động được tổ chức ngoài giờ học các môn học trên lớp, là sự tiếp nối các hoạt động dạy và học trên lớp, là con đường gắn lý thuyết với thực tiễn tạo nên sự thống nhất giữa nhận thức và hoạt động của học sinh*” [13; tr99].

Theo điều 24 của Điều lệ trường phổ thông thì “*hoạt động GDNGLL bao gồm các hoạt động ngoại khóa về văn hóa, thể dục, thể thao nhằm phát triển năng lực toàn diện của học sinh và bồi dưỡng học sinh có năng khiếu; các hoạt động vui chơi, tham quan, du lịch, giáo dục và văn hóa; các hoạt động giáo dục môi trường; các hoạt động lao động công ích, các hoạt động xã hội; các hoạt động từ thiện phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh*” [8; điều 24, chương I].

Theo quan điểm của chúng tôi: “Hoạt động GDNGLL là hoạt động có mục đích, có kế hoạch, có tổ chức được thực hiện ngoài giờ học các môn học trên lớp, là sự tiếp nối, bổ sung các hoạt động trên lớp và thống nhất hữu cơ với hoạt động dạy học, là con đường gắn lý thuyết với thực hành, góp phần quan trọng vào sự hình thành và phát triển nhân cách toàn diện của học sinh”.

Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được trong toàn bộ quá trình giáo dục của các trường phổ thông nói chung, của trường tiểu học nói riêng.

Nội dung của hoạt động GDNGLL bao gồm:

Phản ánh cuộc sống học tập, sinh hoạt và rèn luyện của HS tiểu học ở nhà trường, gia đình và trong cộng đồng; những thông tin cập nhật trong các lĩnh vực khác nhau của đời sống xã hội phù hợp với nhận thức của học sinh tiểu học; tạo cơ hội để học sinh tiểu học phát triển các khả năng của mình trong hoạt động GDNGLL.

Những nội dung của hoạt động GDNGLL trong trường tiểu học được thể hiện ở các loại hình hoạt động sau: Hoạt động văn hóa - nghệ thuật (VH-NT); hoạt động

vui chơi giải trí, thể dục thể thao; hoạt động thực hành khoa học- kỹ thuật; hoạt động lao động công ích; hoạt động của Đội thiếu niên tiên phong Hồ Chí Minh; các hoạt động mang tính xã hội.

Trong hoạt động vui chơi giải trí, thể dục thể thao: Hướng dẫn học sinh Tổ chức các trò chơi vận động dân gian; Đồng diễn thể dục nhịp điệu, vòng gậy...; các trận thi đấu thể thao: cầu lông, đá cầu, cờ vua, bóng đá,...

Trong quá trình giáo dục học sinh có xu hướng vượt ra khỏi phạm vi tri thức do chương trình quy định, bởi vì tri thức của hoạt động nội khóa không thỏa mãn nhu cầu nhận thức của học sinh. Do đó hoạt động ngoại khóa minh họa thêm cho bài học nhằm tạo điều kiện cho học sinh có thể mở rộng, đào sâu tri thức phát triển hứng thú và năng lực riêng cho mình. Hoạt động ngoại khóa được tổ chức dưới nhiều hình thức để học sinh liên hệ với tập thể và cá nhân mình trong học tập, rèn luyện tác phong, lối sống và ý thức chấp hành kỷ luật.

Hoạt động ngoại khóa là một trong những hình thức của hoạt động GDNGLL. Hoạt động ngoại khóa có thể diễn ra trong lớp học, trong môi trường nhà trường, thiên nhiên rộng lớn.

Hoạt động ngoại khóa là tùy điều kiện của từng trường, từng nơi, không thực hiện thống nhất trong toàn quốc. Việc thực hiện ngoại khóa được coi như một tiêu chí để đánh giá quá trình rèn luyện nhân cách cho học sinh [25], [26].

1.2.3.2. Hoạt động ngoại khóa môn Thể dục.

Tập luyện ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và chữa bệnh, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí, tiếp thu các kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Giờ học ngoại khóa nhằm củng cố và hoàn thiện các bài học chính khóa và được tiến hành vào giờ tự học của học sinh hay dưới sự hướng dẫn của giáo viên TĐTT. Ngoài ra còn các hoạt động thể thao quần chúng ngoài giờ học bao gồm: Luyện tập trong các Câu lạc bộ, các giải thi đấu trong và ngoài trường được tổ chức hàng năm, các bài tập thể dục vệ sinh chống mệt mỏi hàng ngày, cũng như giờ tự luyện tập của học sinh, phong trào tự tập luyện rèn luyện thân thể... Hoạt động thể thao ngoại khóa

với chức năng là động viên lôi kéo nhiều người tham gia tập luyện các nội dung yêu thích, góp phần nâng cao sức khoẻ phục vụ học tập và sinh hoạt.

Các buổi tập ngoại khoá có cấu trúc đơn giản và nội dung hẹp hơn giờ chính khoá, đòi hỏi ý thức tự tập luyện, tinh thần độc lập sáng tạo cao. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập ngoại khoá phụ thuộc vào hứng thú và sở thích cá nhân, của một bộ phận học sinh có nhu cầu và ham thích tập luyện TDTT trong thời gian nhàn rỗi để qua vận động tập luyện giúp nâng cao chất lượng giờ nội khoá góp phần phát triển năng lực, thể chất toàn diện và nâng cao thành tích thể thao cho học sinh. Như buổi tập nội khoá, cấu trúc buổi tập ngoại khoá phải đảm bảo cơ thể dần dần bước vào hoạt động tạo điều kiện tốt nhất để thực hiện phần cơ bản và phần kết thúc của buổi tập.

Do nội dung buổi tập ngoại khoá có khác biệt nên cách tổ chức tập luyện có đặc trưng riêng. Hoạt động ngoại khoá với chức năng động viên hấp dẫn nhiều người hơn tham gia tập luyện các nội dung yêu thích, rèn luyện thân thể, tham gia cổ vũ phong trào tự tập luyện rèn luyện thân thể [53], [64].

1.3. Khái quát về trò chơi và trò chơi vận động.

1.3.1. Khái quát về trò chơi

1.3.1.1. Khái niệm

Theo từ điển tiếng Việt, “trò” là một hình thức mua vui, được bày ra trước mắt mọi người; “chơi” là một từ chung để chỉ những hoạt động lúc nhàn rỗi, ngoài giờ làm việc, mục đích là để giải trí. Từ đó “trò chơi” được hiểu là những hoạt động nhằm thoả mãn nhu cầu sống của con người, trước hết là giải trí [47].

Theo quan điểm Giáo dục học, trò chơi là phương tiện phát triển nhân cách, là hình thức tổ chức cuộc sống. Đối với trẻ em trò chơi là hoạt động giúp trẻ tái tạo các hoạt động của người lớn và các quan hệ giữa họ, định hướng nhận thức đồ vật và nhận thức xã hội. Trong trò chơi, nhu cầu của trẻ em về thể lực, trí tuệ, đạo đức và ý chí được hình thành, thoả mãn, thể hiện và phát triển. Trẻ em được chơi nên phát triển, được phát triển, chơi là hoạt động chủ đạo của trẻ [61].

Tác giả Nguyễn Ánh Tuyết xem trò chơi của trẻ nhỏ như là dạng hoạt động phản ánh mối quan hệ xã hội, mối quan hệ giữa con người - tự nhiên, là hoạt động mà động cơ chơi nằm trong quá trình chứ không nằm trong kết quả của hoạt động [70].

Tác giả Đặng Thành Hưng khai thác định nghĩa “Chơi” trong mối quan hệ giữa sự chơi, hoạt động chơi và trò chơi. Theo tác giả thì “*Chơi là kiểu hành vi hoặc hoạt động tự nhiên, tự nguyện có động cơ thúc đẩy là những yếu tố bên trong quá trình chơi mà chủ thể không nhất thiết theo đuổi mục tiêu và lợi ích thực dụng một cách tự giác trong quá trình đó. Quá trình chơi có sức hút tự thân và các yếu tố tâm lý của con người trong khi chơi nói chung mang tính chất vui đùa, ngẫu hứng, tự do, cởi mở, thư giãn có khuynh hướng thể nghiệm tâm trạng hoặc tạo ra sự khuây khỏa cho mình*” [28;tr384]. Trên cơ sở đó tác giả quan niệm “*Trò chơi là tập hợp các yếu tố chơi có hệ thống và có tổ chức vì thể luật hay quy tắc chính là phương tiện tổ chức tập hợp đó*” [28;tr392].

Khai thác chức năng đặc thù của trò chơi như là phương tiện rèn luyện những phẩm chất cơ bản về thể lực, về trí tuệ và tính kỉ luật, đạo đức, luân lí cho mọi người theo giá trị thẩm mỹ, tác giả Phạm Duy Đức cho rằng: Trò chơi và sự chơi giúp mọi người rèn luyện ý chí nỗ lực một cách thông minh, tự chủ, kiên trì, biết làm chủ những xúc động một cách có văn hóa, lịch sự trước các tình huống thắng thua, thể hiện vẻ đẹp nhân cách người [19].

Trên cơ sở kế thừa những quan điểm, những định nghĩa khác nhau về trò chơi chúng tôi hiểu: Trò chơi là một kiểu chơi, một dạng hoạt động giải trí, là một hình thức phản ánh các mặt lao động, sản xuất, sinh hoạt văn hoá, được thực hiện theo quy ước nhằm thoả mãn những nhu cầu về thể chất và tinh thần của con người.

Các nhà tâm lí học hiện đại không phủ nhận yếu tố sinh học của trò chơi nhưng lại khẳng định rằng trò chơi của trẻ em mang bản chất xã hội. Bản chất xã hội được thể hiện ở nguồn gốc xuất hiện của trò chơi (cả về phương diện lịch sử xã hội lẫn phương diện lịch sử phát triển cá nhân), về chủ đề chơi, nội dung chơi và hình thức biểu hiện.

Trong lịch sử mỗi dân tộc đều có một kho trò chơi được chọn lọc, tích lũy và truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Trong đó trẻ em một mặt được giải trí, mặt khác lại được hiểu thêm thế giới xung quanh và hoàn thiện những khả năng của mình, cùng với việc làm quen với phương thức hoạt động của người lớn. Mỗi giai đoạn xã hội đều có ảnh hưởng đến nội dung của trò chơi bằng con đường tự phát hoặc tự giác. Hơn thế nữa trò chơi còn được sử dụng như một phương tiện giáo dục, phương tiện truyền đạt những kinh nghiệm từ các thế hệ nối tiếp nhau.

Bản chất xã hội của hoạt động chơi cũng được biểu hiện bởi điều kiện mà mỗi xã hội tạo ra cho trẻ chơi, nhưng không phải xã hội nào cũng tạo ra được những điều kiện đó. Trong một số giai đoạn phát triển của xã hội, trẻ em đã tham gia rất sớm vào công việc nặng nhọc, đã làm tước mất tuổi thơ và người bạn đồng hành - đó là trò chơi của trẻ em [25], [29], [32].

1.3.1.2. Phân loại trò chơi:

Trò chơi sáng tạo: Là những trò chơi theo chủ đề, chủ yếu là phát triển trí lực.

Trò chơi hoạt động: Tác động toàn diện cơ thể.

Trò chơi thể thao: Là các môn thi đấu trong chương trình thể vận hội [33].

Ở đây chúng ta tập trung tìm hiểu và đi sâu vào loại 2 là trò chơi hoạt động hay đó chính là TCVD.

1.3.1.3. Ý nghĩa giáo dục của trò chơi đối với trẻ em

Trò chơi là phương tiện rất hữu hiệu để giáo dục toàn diện trẻ em. Chúng tác động đến sự phát triển thể chất cũng như trí tuệ, hoàn thiện các quá trình tri giác, chú ý, trí nhớ, tư duy, tưởng tượng sáng tạo, hình thành ý chí và tính cách, dạy cho các em hoạt động tập thể, tạo điều kiện thống nhất những nỗ lực chung để giải quyết một nhiệm vụ nào đó, giáo dục cảm giác hữu nghị và tình đồng đội. Các trò chơi giúp các em “nhận thức sâu sắc hơn tư tưởng và cảm giác của mình; suy nghĩ rõ hơn, cảm xúc” [36].

Các trò chơi cho trẻ kích thích các em biểu hiện tính sáng kiến và tính độc lập. A.X.Macarenco viết: “trò chơi không cần nỗ lực, không có hoạt động tích cực là trò chơi tồi”. Nếu trẻ em chơi mà lại “trở thành thụ động”, toàn bộ sự tham gia chơi của chúng dẫn đến sự suy nghĩ thụ động từ đó hình thành nên con người không có tính sáng kiến, không quen khắc phục khó khăn. Trò chơi tốt phải dạy cho trẻ em quen với những nỗ lực thể chất và tâm lý là những cái cần thiết cho lao động như một điều kiện chủ yếu của cuộc sống của con người trưởng thành, trò chơi phải giáo dục cho trẻ em các phẩm chất của người lao động và người công dân trong tương lai [23].

Với trẻ em, ngoài sự giải trí, trò chơi còn là một nhu cầu cần thiết cho sự phát triển Trí, Đức, Thể và Nhân Cách con người. Đối với các phong trào thanh thiếu niên,

trò chơi là một lợi khí chính yếu trong những phương pháp giáo dục, giúp trẻ em rèn luyện và phát triển toàn mỹ các giác quan chính, làm cho trẻ khéo léo hơn, trí tưởng tượng phong phú hơn. Trò chơi còn giúp trẻ biết quan sát và phản ứng nhanh, biết tôn trọng kỷ luật, biết tự chủ, từ đó nảy nở tình đồng đội, đoàn kết thương yêu nhau....

Trong phương pháp giáo dục hiện đại, trò chơi là một môn huấn luyện quan trọng. Nước Bỉ đứng hàng đầu về tiến bộ sư phạm, thấy rõ sự quan trọng và ích lợi của trò chơi trong công tác giáo dục, nên đã đưa bộ môn trò chơi vào trong chương trình giáo dục quốc gia. Nhà tâm lý học Kunkel người Anh nói: “Trò chơi là một phương tiện để tái tạo lại tâm lý ổn định cho một số em khó tính, dở người, vô trật tự... vì trong lúc chơi, trẻ em không thu mình lại, chúng sẽ vui vẻ hẳn lên, thích hoạt động hơn... Khi bị khép vào luật chơi, các em sẽ dần dần có trật tự, kỷ luật và sinh động hơn....” [41].

Thông qua trò chơi, các nhà giáo dục, các anh chị Phụ trách sẽ hiểu rõ hơn về tính tình của từng em như: Mạnh bạo, nhút nhát, ích kỷ, vị tha, nóng nảy, điềm đạm, thông minh, đần độn, khéo léo, vụng về [58].

Qua những nhận định trên cho ta thấy: Trò chơi là một phương tiện giáo dục và giải trí, giúp cho cá nhân được rèn luyện, giúp cho tập thể có được bầu không khí vui vẻ, thân ái, thông cảm...

1.3.2. Khái quát về trò chơi vận động

1.3.2.1. Khái niệm

Trò chơi vận động là phương tiện của GDTC là hoạt động có ý thức, nhằm đạt được những kết quả, những mục đích có điều kiện đã được đặt ra.

Trên cơ sở mục đích, tác dụng và những đặc tính của trò chơi vận động, có thể trình bày khái niệm trò chơi vận động như sau: Trò chơi vận động là hoạt động của con người, 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 [39].

Có rất nhiều quan điểm phân loại của các tác giả khác nhau về trò chơi vận động, song phổ biến nhất là dựa trên các cơ sở: căn cứ vào đặc điểm thao tác của hoạt động; căn cứ vào mục đích giáo dục các tố chất thể lực; căn cứ vào nghề nghiệp hay hoạt động hỗ trợ cho môn thể thao nào đó; căn cứ vào môi trường hoạt động. Ngoài ra còn có nhiều căn cứ khác như khối lượng vận động để phân chia các nhóm trò chơi tĩnh hay động, hay chính và phụ...

Trò chơi vận động là một trong những phương tiện cơ bản của GDTC, được hình thành trong lịch sử, gắn liền với truyền thống dựng nước và giữ nước của dân tộc, trở thành một phần của nét đẹp văn hóa Việt Nam. Nhiều trò chơi vận động, nhất là các trò chơi vận động dân gian có lời đồng giao đã trở thành ký ức không thể phai mờ của các thế hệ con người Việt Nam, nhiều trò chơi vận động truyền thống đã trở thành môn thể thao thi đấu cấp quốc gia và quốc tế. Những trò chơi đó rất cần được hướng dẫn cho thế hệ trẻ để cùng gìn giữ và phát huy.

Trò chơi vận động là hoạt động có ý thức, nhằm đạt được những kết quả, những mục đích có điều kiện đã được đặt ra. Trong khi thực hiện các nhiệm vụ của trò chơi, mỗi người trong từng “vai trò” của mình phải sử dụng các hoạt động như: Nói, hát, trả lời, đi, chạy, nhảy, ném, võ, đập, leo, mang, vác, bò, trườn, vượt qua chướng ngại vật, tự bảo vệ mình hoặc bảo vệ đồng đội...[20], [36], 41].

Trong giáo dục thể chất, trò chơi vận động vừa là một phương tiện vừa là phương pháp tập luyện hữu hiệu nhằm phối hợp hoạt động một cách hữu cơ với việc rèn luyện thân thể. Trò chơi vận động là một hình thức giáo dục thể chất được vận dụng rộng rãi trong nhà trường phổ thông, đặc biệt ở các lớp tiểu học [37].

1.3.2.2. Phân loại trò chơi vận động

Căn cứ vào những động tác cơ bản của quá trình chơi. Theo cách này, ta có: Trò chơi về chạy, trò chơi về nhảy, ném, leo trèo, mang vác... và những trò chơi phối hợp hai hay nhiều hoạt động trên với nhau. Mục đích của cách phân loại này là để cho người dạy dễ chọn lọc và sử dụng trong việc rèn luyện những kỹ năng vận động cơ bản cho HS.

Căn cứ vào sự phát triển các tố chất thể lực trong quá trình chơi, ta có: Trò chơi rèn luyện sức nhanh, trò chơi rèn luyện sức mạnh, trò chơi rèn luyện sức bền... Tuy

nhiên, cách phân loại này đôi khi không được chính xác, mà chỉ là tương đối, bởi một trò chơi không chỉ rèn luyện một tố chất cơ bản, mà có khi hai, ba tố chất. Do đó, cách phân loại này thường được dùng để cho các huấn luyện viên thể dục thể thao sử dụng.

Căn cứ vào khối lượng vận động: Căn cứ vào mức độ yêu cầu và sự tác động của lượng vận động (chủ yếu là khối lượng vận động), ta có thể phân ra các loại sau: Trò chơi “tĩnh”: Các trò chơi có khối lượng vận động không đáng kể, ví dụ: Trò chơi : “Bịt mắt bắt dê”, “Bỏ khăn”...; trò chơi "động": Các trò chơi có khối lượng vận động ở mức trung bình và cao, ví dụ: Các trò chơi chạy tiếp sức “Tiếp sức chuyển khăn”, “Chạy đổi chỗ”, “Chạy thoi”. Tuy nhiên, cách phân loại này cũng chỉ là tương đối, bởi vì: khối lượng và cường độ vận động của một trò chơi có thể tăng, giảm do cách tổ chức và tài nghệ điều khiển của người điều khiển trò chơi .

Căn cứ vào yêu cầu về công tác tổ chức thực hiện trò chơi

Trò chơi chia thành đội: Được tiến hành chơi với điều kiện số người chơi của các đội phải ngang nhau, thậm chí số lượng các em nữ, các em nam cũng phải bằng nhau ở các đội chơi, ví dụ: “Kéo co”, “Lò cò tiếp sức”... Luật lệ của những trò chơi này thường nghiêm và chặt chẽ hơn. Như trò chơi “kéo co” phải quy định từ cách đặt chân ở vạch phân chia, cách cầm dây... Mỗi đội phải hành động đồng loạt với sự phối hợp chính xác, vì đôi khi sự thắng - thua là kết quả của sự hợp đồng chặt chẽ ở mức khác nhau của mỗi đội. Những trò chơi này có tác dụng giáo dục tinh thần tập thể, tính tổ chức kỷ luật rất tốt.

Trò chơi không chia đội (trò chơi cá nhân) lại có thể chia ra: Trò chơi có người điều khiển; trò chơi không có người điều khiển. Đặc điểm của những trò chơi không chia đội là người chơi không cùng một đích, mỗi người chơi độc lập, cá nhân chịu trách nhiệm về công việc của mình, ví dụ: “Ném trúng đích”, “Đá cầu”, “Nhảy dây”, “Bịt mắt thổi còi”...

Loại trò chơi có nhóm phụ ở giữa: Là những trò chơi vừa mang tính chất cá nhân, nhưng khi cần thiết có thể hợp thành những nhóm, tuy nhiên sự kết hợp ở đây không thường xuyên mà là ngẫu nhiên. Ví dụ như trò chơi “Chim đổi lồng”, “Người thừa thứ 3” [20], [33], [37], [39].

1.3.2.3. Đặc điểm của trò chơi vận động

Hầu hết những trò chơi vận động được sử dụng trong giáo dục thể chất ở trường tiểu học đã mang sẵn *tính mục đích* một cách rõ ràng:

Tổ chức hoạt động trò chơi trên cơ sở chủ đề có hình ảnh hoặc là những quy ước nhất định để đạt mục đích nào đó, trong điều kiện và tình huống luôn thay đổi hoặc thay đổi đột ngột. Để đạt mục đích (giành chiến thắng) thì có nhiều cách thức (phương pháp) khác nhau.

Trò chơi mang *tính tư tưởng* rất cao. Trong quá trình chơi HS tiếp xúc với nhau, cá nhân phải hoàn thành nhiệm vụ của mình trước tập thể ở mức độ cao, tập thể có trách nhiệm động viên, giúp đỡ cá nhân hoàn thành nhiệm vụ của mình, vì vậy tình bạn, lòng nhân ái, tinh thần tập thể được hình thành. Cũng trong quá trình chơi, đã xây dựng cho HS tác phong khẩn trương, nhanh nhẹn, tính kỷ luật, sự sáng tạo để hoàn thành nhiệm vụ với chất lượng cao góp phần giáo dục đạo đức và hình thành nhân cách cho HS.

Hoạt động trò chơi có ý nghĩa rất quan trọng trong công tác giáo dục thể chất cho thể hệ trẻ. Hoạt động vui chơi là một yêu cầu mang tính sinh học của trẻ em, nhất là ở lứa tuổi tiểu học và mẫu giáo. Có thể nói, vui chơi cần thiết và quan trọng như ăn, ngủ, học tập trong đời sống thường ngày của các em. Chính vì vậy, dù được hướng dẫn hay không, các em vẫn tìm mọi cách và tranh thủ mọi thời gian và điều kiện để chơi. Khi được chơi, các em đã tham gia hết sức tích cực và chủ động.

Trò chơi vận động mang đặc *tính thi đua* rất lớn. Trong quá trình tham gia vào trò chơi, các em biểu lộ tình cảm rất rõ ràng, như niềm vui khi thắng lợi và buồn khi thất bại, vui mừng khi thấy đồng đội hoàn thành nhiệm vụ, bản thân thấy có lỗi khi không làm tốt phần việc của mình. Vì tập thể mà các em phải khắc phục khó khăn, phấn đấu hết khả năng để mang lại thắng lợi cho đội trong đó có bản thân mình [20], [39].

Mỗi trò chơi thường có những quy tắc, luật lệ nhất định, nhưng cách thức để đạt được mục đích lại rất đa dạng, trong khi đó bản thân trò chơi lại mang tính thi đua và sự tự giác rất cao. Vì vậy, khi đã tham gia trò chơi, HS thường vận dụng hết khả năng sức lực, sự tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của mình. Khả năng định

mức và điều chỉnh lượng vận động khi thực hiện trò chơi vận động bị hạn chế.

Những điều trên là rất tốt, nhưng cũng có một khía cạnh mà các nhà sư phạm phải quan tâm đó là tránh để các em ham chơi quá, chơi đến mức độ quên cả ăn, học, chơi đến mức quá sức dẫn đến mệt mỏi, trong trường hợp như vậy không những không có lợi về mặt sức khoẻ mà ngược lại còn có hại cho sức khoẻ. Đây là một đặc điểm quan trọng theo khía cạnh không hay, mà GV phải rất chú ý khi tổ chức cho các em chơi ở trường và hướng dẫn cho các em chơi ở gia đình sao cho hợp lý.

Khác với TCVD của người lớn, TCVD của trẻ em diễn ra quanh năm. Số HS chơi không cố định, có thể chỉ vài em, cũng có thể cả nhóm, cả lớp cùng chơi. Thời gian ngắn hay dài cũng do các em tự quyết. Vui thì chơi nhiều, chán thì chơi ít hoặc đổi sang TC khác vui hơn. Chỗ chơi và đồ chơi trong các TCVD của trẻ rất linh hoạt, dễ kiếm tìm. Trẻ có thể chơi ở mọi nơi, mọi chỗ. Tất cả những đặc điểm đó làm cho TCVD sớm trở nên thân thuộc với trẻ nhỏ [20], [39].

Trò chơi vận động của học sinh tiểu học thể hiện dưới hình thức các TCVD dân gian và thường là những trò chơi có lời, gắn liền với những bài đồng dao, đó là những câu về ngắn gọn, có nhịp điệu, âm thanh được sử dụng trong khi chơi. Đồng dao thường là những câu mà ý nghĩa không rõ ràng, tản mạn được ghép lại với nhau không theo một lôgic nào. Trong các trò chơi thì đồng dao chỉ có giá trị nhất định trong trò chơi cụ thể, không tồn tại độc lập ngoài trò chơi và là yếu tố ngôn ngữ bổ sung cho trò chơi [67].

Các trò chơi vận động nhất là các TCVD dân gian thường gắn liền với lễ hội. Nhưng TCVD dân gian của trẻ nhỏ không bị giới hạn bởi hình thức lễ hội, các em có thể chơi các trò chơi trên cánh đồng trong thời gian rảnh rỗi như trong lúc đi chăn trâu, chăn bò trên đồng ruộng hoặc sau những thời gian phụ giúp cha mẹ một số công việc gia đình. TCVD của các em nhỏ mang tính tự do, tự nguyện, tiếp biến lịch sử do sự chuyển giao giữa các thế hệ, sự di cư của người dân tạo thành. Những trò chơi như nhảy dây, tung còn, kéo co,... được các em chơi trong ngõ xóm, trên sân đình, sân trường học, ngoài đồng ruộng không phụ thuộc vào đặc điểm vùng miền của địa phương vì TCVD là một loại hình rất dễ tiếp nhận đối với trẻ nhỏ.

Trò chơi của học sinh tiểu học miền núi thường gắn với những đồ vật sẵn có

trong tự nhiên, trò chơi của học sinh tiểu học thành thị thường gắn với những công cụ tự tạo. TCVD dân gian của HS nhỏ gắn mật thiết với môi trường thiên nhiên như cánh đồng, bãi cỏ, ngõ xóm,... một trận đá bóng của các em diễn ra có khi mỗi đội chỉ có 4 người hoặc 2 người, quả bóng là trái bưởi xanh (bòng) vừa bứt trên cây xuống. Hoặc như trong trò chơi đóng vai của học sinh nhỏ, các em rất thích thú khi tự mình lấy lá chuối khô làm thành lớp học, bàn học là tảng đá hoặc gốc cây ngoài vườn,... tất cả mang lại cho các em cảm giác hạnh phúc trong trò chơi [41].

Quan điểm xây dựng và phát triển chương trình GDTC cho HSTH của Bộ GD&ĐT là: “khi giảng dạy các nội dung của chương trình môn thể dục cấp tiểu học, giáo viên có thể bỏ xung bài tập mới hoặc khi cho học sinh ôn lại các trò chơi vận động giáo viên có thể lựa chọn các trò chơi khác có cùng mục đích để thay thế, trong đó ưu tiên những trò chơi dân gian có lời đồng dao”[13].

1.3.3. Vai trò của trò chơi vận động đối với học sinh tiểu học

1.3.3.1. Giáo dục đạo đức ý chí

Trò chơi vận động cùng với các môn thể thao được coi là phương tiện chính dùng trong lĩnh vực GDTC. Nói đến GDTC thì nhiệm vụ của mặt giáo dục này không chỉ làm phát triển cơ thể, tăng cường các tố chất vận động, hình thành kỹ xảo vận động mà còn góp phần giáo dục đạo đức ý chí cho người tập. Trong các phương tiện đã nêu thì trò chơi là phương tiện góp phần giáo dục đạo đức ý chí cho người tập rất có hiệu quả, sở dĩ có thể nói như vậy vì:

Các trò chơi gây được hứng thú và rất hấp dẫn người chơi, trong lúc chơi “người tham gia” như được thoát ly khỏi hoàn cảnh thực tại, nên dễ bộc lộ cá tính và thể hiện con người thật, khó kiềm chế và che giấu những mặt yếu kém về đạo đức ý chí. Nhờ đó những người hướng dẫn (các nhà giáo dục, HLV, thầy cô giáo) có thể nắm vững về từng học sinh để kết hợp giáo dục các mặt ý chí như: cương quyết, dũng cảm, tích cực, kiên trì và hi sinh.

Đồng thời trong quá trình chơi, người chơi tiếp xúc với nhau, cá nhân phải hoàn thành nhiệm vụ của mình trước tập thể ở mức độ cao, tập thể có trách nhiệm động viên giúp đỡ cá nhân hoàn thành nhiệm vụ đó. Vì vậy ta có thể giáo dục các em về đạo đức

như: tình bạn, lòng nhân ái, tinh thần tập thể, tôn trọng đối thủ, ngay thẳng trong khi thi đua, chấp hành nghiêm chỉnh nội quy, mong muốn hoàn thiện.

Điều này được thể hiện rõ nét ở trẻ em trong trò chơi, các em biểu lộ tình cảm rất rõ ràng: vui khi thắng lợi, buồn khi thất bại, vui mừng khi thấy đồng đội hoàn thành nhiệm vụ, bản thân thấy có lỗi khi không làm tốt vai trò của mình... Vì tập thể các em phải khắc phục khó khăn, phấn đấu hết khả năng để mang lại thắng lợi cho đội, đây chính là đặc tính thi đua rất cao của TCVD.

Vị trí xã hội trong nhóm bạn của HS được khẳng định bằng chính hoạt động của bản thân em đó. Một em HS sẽ được nhóm bạn nhìn nhận như một thủ lĩnh nhóm hay một thành viên tích cực của nhóm mà bạn nào cũng muốn chơi cùng bằng chính hoạt động và sự tham gia của em học sinh đó vào hoạt động trò chơi. Chính sự nỗ lực cố gắng thể hiện thật tốt vai chơi của mình hoặc thực hiện thật tốt kỹ năng chơi của mình là điều khẳng định địa vị xã hội của em trong nhóm bạn. Đồng thời quá trình các em HS học tập, thực hiện tốt vai chơi, kỹ năng chơi là một trong những môi trường cho các em rèn luyện phẩm chất bền bỉ, kiên trì.

Nên việc giáo dục cho thanh thiếu niên thông qua TCVD là rất cần thiết để giúp trẻ phát triển toàn diện về đạo đức cũng như về thể lực, tạo tiền đề vững chắc cho các quá trình phát triển sau này [20], [39], [55], [57].

1.3.3.2. Trò chơi vận động tăng cường sức khỏe khi sử dụng làm phương tiện tập luyện.

Qua quá trình nghiên cứu các nhà khoa học đã kết luận: Vận động là một hiện tượng sinh học, là nhu cầu của cơ thể ở mọi lứa tuổi. Khi vận động mối quan hệ giữa cơ quan cảm thụ đến bộ máy vận động thông qua sự chỉ huy của thần kinh trung ương được thiết lập rất chặt chẽ. Phán xạ từ cơ quan nội tạng ảnh hưởng tới chức phận của hệ vận động, vì vậy ít vận động là nguyên nhân gây ra sự suy yếu của cơ thể và chức năng của từng cơ quan, làm phát triển một số bệnh lý mãn tính, gây rối loạn các chất chuyển hóa trong cơ thể. TCVD nếu được thực hiện đúng phương pháp khoa học thì nhất định có tác dụng nâng cao sức khỏe. Đây là mục đích cơ bản, quan trọng nhất trong GDTC [20].

Các loại TCVD với luật lệ đơn giản được sử dụng với nhiều dạng hoạt động khác nhau mà phần lớn là các động tác tự nhiên (thực dụng) và tiến hành ngoài trời... nên có ảnh hưởng rất tốt đối với cơ thể con người về sức chịu đựng môi trường hoàn cảnh.

Tham gia trong các TCVD học sinh tiểu học sẽ được phát triển các tố chất vận động, đặc biệt là tố chất nhanh, sức mạnh và khéo léo. Cách chạy đuổi bắt trong các trò chơi không chỉ phát triển sức nhanh đơn thuần về tần số bước chạy mà giúp người chơi “kỹ năng chạy đổi hướng”, cách làm động tác giả, cách tăng giảm tốc độ và xuất phát hoặc ngừng đúng lúc. Nhìn chung sự phát triển thể lực trong các trò chơi không đơn điệu mà làm cho người chơi trở nên tháo vát linh hoạt, phát triển năng lực quan sát định hướng. Các cơ quan vận động được hoàn chỉnh, tăng cường khả năng phối hợp các hoạt động của chi và thân.

Nhờ rèn luyện trong thiên nhiên nên tăng cường khả năng kháng bệnh, chịu đựng được với những thay đổi của thời tiết khí hậu. Với các em nhỏ kích thích sự phát triển, mau lớn không bị còi. Với người lớn giúp duy trì khả năng hoạt động, tăng tuổi thọ. Tuy vậy trò chơi do tính hấp dẫn của nó, dễ tạo cho người tập ham vui nên khó điều chỉnh đúng lượng vận động đối với từng người trong lúc tập, vì vậy các nhà sư phạm làm công tác hướng dẫn phải nắm vững phương pháp và theo dõi để điều chỉnh tốt về số lần và thời gian cho hợp lý [20], [39].

1.3.3.3. Trò chơi vận động góp phần xây dựng kỹ năng, kỹ xảo vận động trong tập luyện các môn thể thao.

Trò chơi vận động vừa là phương tiện vừa là phương pháp và có một chương trình phong phú hấp dẫn, nhưng đơn giản, sân bãi dụng cụ ít tốn kém, đặc biệt là có thể lựa chọn những trò chơi cho phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý từng đối tượng, dễ vận dụng vào mọi hoàn cảnh.

Tận dụng các ưu điểm trên, khi tập luyện kỹ thuật của các động tác môn thể thao, có thể đưa vào thành các thao tác cần thực hiện trong trò chơi. Các thao tác đó do đã đơn giản hoá về cử động hoặc hoàn cảnh thực hiện (kích thước sân bãi, yêu cầu luật chơi...) làm cho người tập dễ tiếp thu, nhờ đó tập vào động tác chính, sẽ hình thành các kỹ năng, kỹ xảo nhanh hơn.

Vì vậy TCVĐ là phương tiện hỗ trợ rất tốt cho việc chuẩn bị thể lực, kỹ năng, đáp ứng nhu cầu hoạt động, củng cố hoàn thiện kỹ xảo vận động giúp người tập làm quen và nâng cao thành tích trong thi đấu [20], [39].

1.3.3.4. Trò chơi vận động trong các giờ học thể dục của học sinh phổ thông

Ngoài hoạt động học tập và lao động, thì trò chơi thể hiện không chỉ như sự giải trí và tiêu khiển, vẫn chiếm vị trí lớn. Các em đặc biệt yêu thích các trò chơi linh hoạt với luật lệ cụ thể và các môn bóng, quá trình chơi gây hứng thú nhanh chóng và đặc biệt đối với các em.

Đối với tuổi học sinh, cơ thể đang độ phát triển của các em rất cần thiết phải chơi đùa, đó là nhu cầu sinh học, cũng quan trọng như ăn, ngủ, học tập của các em trong cuộc sống hằng ngày. Vì lẽ đó chúng ta thường thấy, nếu việc vui chơi của các em không được người lớn hướng dẫn tổ chức, thì các em cũng tự tự hợp rủ nhau chơi những trò chơi đã biết.

Trong giờ học thể dục ở trường phổ thông việc đưa TCVĐ vào các giáo án vừa mang tác dụng phát triển thể chất (các tố chất vận động và năng lực hoạt động chung của cơ thể) lại vừa có mục đích trang bị kiến thức, kỹ năng hoạt động, tổ chức trò chơi, để các em có thể tự chơi đạt kết quả tốt, cũng như tạo bầu khí buổi học được sinh động hơn.

Ngoài ra thông qua việc dạy trò chơi còn có tác dụng giáo dục về mặt đạo đức, uốn nắn các mặt yếu kém về cá tính, kích thích sáng tạo, nhận thức đúng các hành vi đẹp... để góp phần giáo dục toàn diện cho các em.

Thiết kế sử dụng TCVĐ có tác dụng rèn giũa cá nhân HS trong mối quan hệ với bạn bè, với chính bản thân nó qua đó mà hình thành được những hành vi đạo đức phù hợp. Bởi trên thực tế mối quan hệ bạn bè được thiết lập, củng cố vững chắc trong các mối quan hệ chơi giữa các trẻ với nhau. Sử dụng TCVĐ có thể có sự biến đổi trong yếu tố của trò chơi như yêu cầu cần đạt, quy ước chơi nhằm mục đích của nhà sư phạm.

Bên cạnh đó, sử dụng TCVĐ để tổ chức, TCVĐ mang tính phổ biến, đơn giản trong khâu tổ chức thực hiện. Trò chơi vận động đa dạng và phong phú về loại hình trò chơi, có loại trò chơi thích hợp với số lượng người chơi đông, cũng có TCVĐ thích hợp

cho số lượng người chơi ít. Bên cạnh đó các TCVD thích hợp cho tổ chức sử dụng trong phạm vi nhà trường, nhất là trong tổ chức các hoạt động tập thể ở trường tiểu học.

Khi dạy TCVD cho HSTH phải chú ý sao cho phù hợp tính chất, lứa tuổi, giới tính. Chọn trò chơi phải theo mục đích rõ ràng, phù hợp với thời điểm giờ học, môi trường hoàn cảnh để trò chơi diễn ra. Tránh các trò chơi đơn thuần về mặt bạo lực, tạo nên các mâu thuẫn gây ra mất đoàn kết hoặc tạo nên các thương tích cho cơ thể các em [20], [39].

1.3.4. Mục tiêu sử dụng trò chơi vận động

Trò chơi hoàn toàn và luôn luôn biến đổi theo từng sự phát triển của thể chế xã hội, vì nó là phương tiện của giáo dục, nên mỗi chế độ xã hội đều dùng trò chơi để phục vụ cho sự tồn tại và phát triển của xã hội đó.

Do tính chất hấp dẫn, lôi cuốn nên trò chơi không chỉ là phương tiện mà nó còn là phương pháp được sử dụng trong giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao đối với mọi đối tượng đặc biệt cho các em ở nhà trẻ mẫu giáo và tiểu học

Đứng từ góc độ phương pháp GDTC, phương pháp TC cùng với phương pháp thi đấu được xếp vào nhóm các phương pháp khó định mức chặt chẽ. Phương pháp TC có những đặc điểm: tổ chức theo chủ đề; phương pháp đạt mục đích đa dạng, phong phú; đòi hỏi tính linh hoạt, sáng tạo; tính đua tranh và cảm xúc cao; khó chương trình hoá hành động cũng như định mức lượng vận động. Vì những lý do đó nên trong GDTC, các phương pháp này không hẳn được dùng để dạy một động tác nào đó mà chủ yếu nhằm hoàn thiện vận động cho người tập [56].

Không còn giữ vai trò và vị trí như là dạng hoạt động chủ đạo ở giai đoạn lứa tuổi mẫu giáo nhưng đối với HSTH thì hoạt động vui chơi vẫn là một nhu cầu không thể thiếu đối với sự phát triển thể chất của các em. Tổ chức cho HS vui chơi trong trường học dưới nhiều hình thức, nội dung sẽ góp phần thực hiện tốt nhiệm vụ và mục tiêu giáo dục của bậc học, nâng cao chất lượng và hiệu quả của công tác giáo dục học sinh. TCVD đa dạng về nội dung, hình thức phong phú, gắn liền với môi trường tự nhiên, mang tính cộng đồng do đó rất có ưu thế trong hình thành các tố chất thể lực cho HSTH như: Nhanh, mạnh, khéo léo và khả năng phối hợp vận động. Quy ước chơi (luật chơi) là yếu tố mang tính động theo thời gian, gắn với đặc điểm vùng miền, chính

quy ước chơi là phương tiện giáo dục thể chất cho các em thông qua sự phục tùng quy tắc chơi.

Sử dụng TCVD có ưu thế trong giáo dục cho HSTH ý thức cộng đồng, tinh thần hợp tác khi tham gia vào một số TCVD nhất định. Bên cạnh đó các TCVD thường đơn giản và dễ tổ chức, thuận lợi trong sử dụng và tổ chức tại các trường học. Với ý nghĩa trên việc sử dụng TCVD để thực hiện GDTC có ý nghĩa to lớn trong giáo dục HSTH.

1.3.5. Nội dung sử dụng trò chơi vận động

Các hình thức giáo dục thể chất đều có sự quan hệ mật thiết với nhau. Vì vậy trong giáo dục thể chất nói chung và cho HS tiểu học nói riêng, trò chơi vận động là một phương pháp tập luyện, hoạt động phối hợp một cách hữu cơ với việc rèn luyện thân thể.

Căn cứ vào đặc điểm phát triển cơ thể, tâm lý và sinh lý khác nhau của lứa tuổi, trình độ rèn luyện thân thể và các điều kiện khách quan khác của HS trong từng cấp học, lớp học cụ thể mà trò chơi vận động có vị trí nhất định của nó.

Trong mỗi nội dung chương trình cấp học, trò chơi vận động có nội dung và tính chất khác nhau, tức là có hình thức tổ chức và phương pháp giảng dạy khác nhau.

Trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng là một hình thức giáo dục thể chất được vận dụng rộng rãi trong gia đình, vườn trẻ, trong các cấp học phổ thông cũng như ở các trường chuyên nghiệp.

Trong các trường tiểu học, trò chơi vận động chiếm một vị trí quan trọng trong chương trình giảng dạy thể dục, nó phù hợp với đặc điểm phát triển tâm- sinh lý lứa tuổi thiếu niên, nhi đồng, góp phần tích cực vào việc đẩy mạnh sự phát triển toàn diện cơ thể HS. Trò chơi vận động được sử dụng rộng rãi trong các giờ học thể dục, trong các hoạt động nội khoá và ngoại khoá, trong những thời gian rảnh rỗi và trước giờ lên lớp hàng ngày.

Trong trường tiểu học ở một góc độ nào đó, trò chơi vận động là một biện pháp giáo dục chính để phát triển thể lực cho các em, các nội dung thể dục khác chỉ là bổ trợ.

Phần nhiều các trò chơi vận động ở bậc tiểu học là những trò chơi đơn giản, còn

ở bậc Trung học cơ sở và Trung học phổ thông thì áp dụng các trò chơi phức tạp hơn, mang nhiều tính chất thi đua hơn so với các trò chơi ở bậc tiểu học.

Trò chơi cũng được áp dụng rộng rãi trong các hoạt động Đội, trong tham quan hay sinh hoạt của Đội thiếu niên tiên phong. Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ giáo dục thể chất và các điều kiện cụ thể, đặc điểm tâm - sinh lý ... của từng đối tượng khác nhau để biên soạn và giảng dạy trò chơi cho phù hợp, góp phần tích cực vào việc nâng cao sức khoẻ cho HS [59], [60].

1.3.6. Phương pháp và nguyên tắc sử dụng trò chơi vận động cho học sinh tiểu học.

Để tổ chức trò chơi vận động có hiệu quả tối ưu, các giáo viên cần lưu ý những vấn đề sau:

Trò chơi phải thích hợp với đặc điểm của người học: Những trò chơi được sử dụng không chỉ đáp ứng về yêu cầu học tập mà còn phải thuận tiện, hấp dẫn với người học. Vì vậy với cùng một TCVD, giáo viên cần thay đổi hình thức chơi tùy theo đặc điểm của học sinh. Thông thường những trò chơi có lượng vận động cao được học sinh lớp lớn hưởng ứng tích cực nhưng lại gây khó khăn cho học sinh lớp bé và ngược lại những trò chơi nhẹ nhàng thích hợp với học sinh nhỏ tuổi nhưng học sinh lớn lại không hứng thú.

Bảo đảm tính an toàn khi tổ chức chơi: Việc tổ chức trò chơi thường tạo không khí vui nhộn, thoải mái, dễ dẫn đến sự bất cẩn trong quá trình vận động. Giáo viên cần thận trọng kiểm soát các tình huống chơi để tránh xảy ra tai nạn ngoài ý muốn. Trước khi tổ chức cho học sinh chơi GV đều phải cho các em thực hiện khởi động.

Giải thích rõ luật chơi: Trò chơi chỉ thật sự phản ánh nội dung khi được thể hiện đúng bản chất. Do đó giáo viên cần giải thích rõ luật chơi để học sinh không làm sai lệch nội dung học tập.

Xoa dịu tính hiếu thắng của người chơi: Việc tổ chức trò chơi nhằm mục đích học tập chứ không để tranh giành thứ hạng, khẳng định tài năng. Giáo viên nên nhấn mạnh ý nghĩa này để học sinh không hiếu thắng, dẫn đến mâu thuẫn, bất đồng với nhau.

Chú trọng phân tích ý nghĩa sau khi thực hiện trò chơi: Chơi là cần thiết, nhưng

không phải là điều chủ yếu của phương pháp. Việc rút ra bài học từ trò chơi mới là mục đích cuối cùng của phương pháp. Vì vậy giáo viên không chỉ đầu tư vào cách tổ chức chơi mà còn chuẩn bị chu đáo cho phần phân tích ý nghĩa của trò chơi;

Bảo đảm tính giáo dục: Dạy học không chỉ để mang lại tri thức và kỹ năng mà còn phải thực hiện mục tiêu giáo dục đối với học. Vì vậy cách tổ chức trò chơi phải bảo đảm tính văn hóa, không nên có những thao tác chơi gây phản cảm, thiếu văn hóa trong lớp học, ở nhà trường.

Không lạm dụng phương pháp: Mỗi phương pháp dạy học đều có ưu nhược điểm, không có tính vạn năng. Việc sử dụng phương pháp phải phù hợp với nội dung học tập, đặc điểm đối tượng, mục đích dạy học... Sự lạm dụng phương pháp tổ chức trò chơi sẽ gây nhàm chán, thậm chí phản tác dụng.

1.3.7. Yêu cầu và tiêu chuẩn lựa chọn trò chơi vận động.

Trò chơi vận động được lựa chọn phải mang ý nghĩa giáo dục và rèn luyện thể chất. Khi lựa chọn TCVD cho HSTH cần phải chọn những trò chơi sao cho có thể tổ chức được cho nhiều học sinh tham gia một lúc để có được một lượng vận động nhất định là điều kiện để bảo vệ và cải thiện sức khỏe.

Trò chơi phải phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi học sinh tiểu học, với khả năng của người hướng dẫn và cơ sở vật chất trong các nhà trường. Chú ý khai thác những trò chơi dân gian trong đó có cả những vần điệu, những câu đồng dao để “cầm nhịp” cuộc chơi. Đặc biệt những trò chơi vận động dễ chơi, dễ tổ chức để học sinh có thể tự chơi, tự tổ chức các trò chơi khi ở nhà, khu phố.

Chọn lọc một số trò chơi trên một diện tích hẹp để những khi trời mưa rét vẫn có thể tổ chức cho học sinh chơi ở trong lớp. Không chọn những trò chơi mất vệ sinh hoặc nguy hiểm để đảm bảo an toàn cho học sinh.

Do sự đa dạng, phong phú và rất khó phân loại các trò chơi, nên chúng tôi chọn cách phân loại phối hợp giữa rèn luyện các kỹ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực, đồng thời chia nhóm ở các lớp để giáo viên dễ lựa chọn và sử dụng. Tuy nhiên sự phân loại và xác định nhóm tuổi theo lớp chỉ mang ý nghĩa tương đối, không thể chính xác hoàn toàn [36], [39].

1.4. Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh tiểu học

1.4.1. Đặc điểm tâm lí của học sinh tiểu học

Đối tượng của cấp tiểu học là trẻ em từ 6 đến 11 tuổi. Học sinh tiểu học là một thực thể hồn nhiên, ngây thơ và trong sáng. Ở mỗi trẻ em tiềm tàng khả năng phát triển về trí tuệ, lao động, rèn luyện và hoạt động xã hội để đạt một trình độ nhất định về lao động nghề nghiệp, về quan hệ giao lưu và chăm lo cuộc sống cá nhân, gia đình. Trẻ em ở lứa tuổi tiểu học là thực thể đang hình thành và phát triển cả về mặt sinh lý, tâm lý, xã hội các em đang từng bước gia nhập vào xã hội thế giới của mọi mối quan hệ. Do đó, học sinh tiểu học chưa đủ ý thức, chưa đủ phẩm chất và năng lực như một công dân trong xã hội, mà các em luôn cần sự bảo trợ, giúp đỡ của người lớn, của gia đình, nhà trường và xã hội. Học sinh tiểu học dễ thích nghi và tiếp nhận cái mới và luôn hướng tới tương lai. Nhưng cũng thiếu sự tập trung cao độ, khả năng ghi nhớ và chú ý có chủ định chưa được phát triển mạnh, tính hiếu động, dễ xúc động còn bộc lộ rõ nét. Trẻ nhớ rất nhanh và quên cũng nhanh.

Đối với trẻ em ở lứa tuổi tiểu học thì tri giác của học sinh tiểu học phản ánh những thuộc tính trực quan, cụ thể của sự vật, hiện tượng và xảy ra khi chúng trực tiếp tác động lên giác quan. Tri giác giúp cho trẻ định hướng nhanh chóng và chính xác hơn trong thế giới. Tri giác còn giúp cho trẻ điều chỉnh hoạt động một cách hợp lý. Trong sự phát triển tri giác của học sinh, giáo viên tiểu học có vai trò rất lớn trong việc chỉ dạy cách nhìn, hình thành kỹ năng nhìn cho học sinh, hướng dẫn các em biết xem xét, biết lắng nghe.

Bên cạnh sự phát triển của tri giác, chú ý có chủ định của học sinh tiểu học còn yếu, khả năng điều chỉnh chú ý có ý chí chưa mạnh. Vì vậy, việc sử dụng đồ dùng dạy học là phương tiện quan trọng để tổ chức sự chú ý cho học sinh. Nhu cầu hứng thú có thể kích thích và duy trì chú ý không chủ định cho nên giáo viên cần tìm cách làm cho giờ học hấp dẫn để lôi cuốn sự chú ý của học sinh.

Trí nhớ có vai trò đặc biệt quan trọng trong đời sống và hoạt động của con người, nhờ có trí nhớ mà con người tích lũy vốn kinh nghiệm đó vận dụng vào cuộc sống. Đối với học sinh tiểu học có trí nhớ trực quan – hình tượng phát triển chiếm ưu thế hơn trí nhớ từ ngữ – logic.

Tư duy của trẻ em mới đến trường là tư duy cụ thể, dựa vào những đặc điểm trực quan của đối tượng và hiện tượng cụ thể. Trong sự phát triển tư duy ở học sinh tiểu học, tính trực quan cụ thể vẫn còn thể hiện ở các lớp đầu cấp và sau đó chuyển dần sang tính khái quát ở các lớp cuối cấp. Trong quá trình dạy học và giáo dục, giáo viên cần nắm chắc đặc điểm này. Vì vậy, trong dạy học lớp ghép, giáo viên cần đảm bảo tính trực quan thể hiện qua dùng người thực, việc thực, qua dạy học hợp tác hành động để phát triển tư duy cho học sinh. Giáo viên cần hướng dẫn học sinh phát triển khả năng phân tích, tổng hợp, trừu tượng hóa, khái quát hóa, khả năng phán đoán và suy luận qua hoạt động với thầy, với bạn.

Học sinh tiểu học thường có nhiều nét tính cách tốt như hồn nhiên, ham hiểu biết, lòng thương người, lòng vị tha. Giáo viên nên tận dụng đặc tính này để giáo dục học sinh của mình nhưng cần phải đúng, phải chính xác, đi học đúng giờ, làm việc theo hướng dẫn của giáo viên trong môi trường lớp ghép.

Tình cảm là một mặt rất quan trọng trong đời sống tâm lý, nhân cách của mỗi người. Đối với học sinh tiểu học, tình cảm có vị trí đặc biệt vì nó là khâu trọng yếu gắn nhận thức với hoạt động của trẻ em. Tình cảm tích cực sẽ kích thích trẻ em nhận thức và thúc đẩy trẻ em hoạt động. Tình cảm học sinh tiểu học được hình thành trong đời sống và trong quá trình học tập của các em. Vì vậy giáo viên dạy học lớp ghép cần quan tâm xây dựng môi trường học tập nhằm tạo ra xúc cảm, tình cảm tích cực ở trẻ để kích thích trẻ tích cực trong học tập. Đặc điểm tâm lý của học sinh dân tộc thể hiện ở tư duy ngôn ngữ – logic dừng lại ở mức độ trực quan cụ thể. Ngoài ra tâm lý của học sinh dân tộc còn bộc lộ ở việc thiếu cố gắng, thiếu khả năng phê phán và cứng nhắc trong hoạt động nhận thức. Học sinh có thể học được tính cách hành động trong điều kiện này nhưng lại không biết vận dụng kiến thức đã học vào trong điều kiện hoàn cảnh mới. Vì vậy trong môi trường lớp ghép giáo viên cần quan tâm tới việc phát triển tư duy và kỹ năng học tập cho học sinh trong môi trường nhóm, lớp. Việc học tập của các em còn bị chi phối bởi yếu tố gia đình, điều kiện địa lý và các yếu tố xã hội khác đòi hỏi nhà trường, gia đình, xã hội cần có sự kết hợp chặt chẽ để tạo động lực học tập cho học sinh [27], [31].

Hoạt động vui chơi đối với học sinh là một yêu cầu hết sức cần thiết. Giáo viên cần tạo nên môi trường hoạt động vui chơi có hướng dẫn để đem lại niềm vui và sự

thích thú cho trẻ. Ở lứa tuổi này, nhu cầu về hoạt động vui chơi là tự nhiên, là cấp thiết không thể thiếu được. Qua các hoạt động vui chơi tạo nên các hình thức hoạt động giáo dục tri thức, hoàn chỉnh sự phát triển cơ thể, đạo đức và các phẩm chất, nhân cách cần thiết để trẻ sẵn sàng học lên trong sinh hoạt và đời sống. Mặt khác, hình thức hoạt động vui chơi, giúp các em giải toả sự "căng thẳng" "đồn ép" thời gian khá nhiều cho học tập, hồi phục khả năng làm việc sức khoẻ, góp phần duy trì tính hăng say, tích cực cho học sinh.

Trong quá trình giáo dục, đặc biệt trong từng giờ học thể dục, giáo viên cần có các phương pháp sư phạm thích hợp, nhằm động viên kịp thời, tạo cho các em tin tưởng vào giáo viên và chính bản thân mình để sẵn sàng đón nhận các yêu cầu mới của bài tập và hiểu biết khác. Bên cạnh đó, giáo viên luôn luôn là tấm gương tốt về phẩm chất, hành động, lời nói, việc làm, để các em theo đó học tập và củng cố lòng tin yêu đối với thầy, cô, gia đình và bạn bè [29],[36].

1.4.2. Đặc điểm sinh lý vận động của học sinh tiểu học

1.4.2.1. Đặc điểm hệ xương, cơ

Hệ xương: Tốc độ phát triển xương ở lứa tuổi này nhanh hơn so với các bộ phận cơ thể khác. Đặc biệt, đối với hệ xương, thì xương tay, chân có tốc độ phát triển cao hơn.

Cấu trúc xương, khớp chân của học sinh cũng chưa được phát triển hoàn chỉnh, vững chắc, ở độ tuổi 16 - 17 mới tương đối ổn định. Vì vậy, tránh các động tác đè nén lên cơ thể, đòi hỏi học sinh cần phải chống đỡ, làm mất cân xứng hai bên chậu hông, tạo nên sự sai lệch cơ thể, gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển, trưởng thành sau này.

Các đốt ở cột xương sống có độ dẻo cao, chưa thành xương hoàn toàn và còn ở trong giai đoạn hình thành đường cong sinh lý. Những tư thế ngồi, đi, đứng, chạy, nhảy không phù hợp với cấu trúc tự nhiên và giải phẫu, dễ làm cong, vẹo cột sống gây ảnh hưởng không tốt đến phát triển lồng ngực và cấu trúc cân đối toàn thân. Ở độ tuổi 20 - 25 xương sống được cốt hoá hoàn toàn.

Chiều cao mỗi năm của trẻ tăng thêm 4 cm; trọng lượng cơ thể mỗi năm tăng 2kg. Nếu trẻ vào lớp 1 đúng 6 tuổi thì có chiều cao khoảng 106 cm (nam) và 104 cm (nữ) cân nặng đạt 15,7 kg (nam) và 15,1 kg (nữ). Tuy nhiên, con số này chỉ là

trung bình, chiều cao của trẻ có thể xê dịch khoảng 4-5 cm, cân nặng có thể xê dịch từ 1 - 2 kg [30].

Nếu các em được hướng dẫn tập luyện TDDT thường xuyên và hợp lí nội dung chương trình tập luyện được dựa trên đặc điểm giải phẫu, sinh lí hệ xương, sẽ tạo nên điều kiện thuận lợi cho quá trình phát triển, hệ xương được cải thiện rõ rệt. Trong quá trình vận động nên tránh những hình thức vận động căng thẳng, dễ tổn thương đến các đầu xương, cần phải chú ý rèn luyện tư thế đúng, sử dụng lượng vận động hợp lý, tránh những bài tập với lượng vận động quá cao cho học sinh tiểu học.

Hệ cơ: Ở lứa tuổi học sinh tiểu học, cơ của các em có chứa nhiều nước, tỉ lệ các chất đạm, mỡ còn ít, nên khi hoạt động chúng gây ra mệt mỏi. Sức mạnh cơ ở lứa tuổi này còn rất hạn chế, giới hạn sinh lí chịu đựng mà các em có thể mang vác tính theo lứa tuổi là: 5 tuổi là 2,1kg; 7 tuổi là 2,9kg; 8 tuổi là 3,5kg; 12 tuổi là 5,2kg.

Giới hạn sinh lí mang vác hay khắc phục vật nặng là trọng lượng lớn nhất mà cơ thể con người có thể mang vác hay khắc phục trong một thời gian nhất định (thời gian được quy định trước).

Các nhóm cơ to phát triển sớm hơn các nhóm cơ nhỏ. Để phát triển khả năng vận động có sự phối hợp nhịp nhàng và khéo léo, cần hướng dẫn cho học sinh các thao tác kỹ thuật nhỏ, khéo léo như: Múa, vẽ, viết, làm thủ công, trò chơi vận động (xếp chữ, xếp sắp đồ vật cần thao tác khéo léo, nhẹ nhàng, tỉ mỉ). Qua đó, góp phần giáo dục, rèn luyện kĩ xảo, kĩ năng cần phát triển các nhóm cơ nhỏ, nằm sâu trong lòng bàn tay, bàn chân.

Lực cơ của học sinh được nâng dần theo lứa tuổi. Với các học sinh nam 7 tuổi lực cơ trung bình 4 - 7kg, 12 tuổi là 11,3kg đến 13,9kg. Ở lứa tuổi này cơ phát triển còn thiếu cân đối, nên kĩ năng phối hợp vận động còn yếu, trong phát triển vận động dễ bị tiêu hao năng lượng phải thực hiện các động tác thừa, mất sức, kém hiệu quả, dễ gây ra mệt mỏi, làm cho các em chán nản trong tập luyện và học tập [30].

1.4.2.2. Đặc điểm hệ tim mạch

Nhịp đập tim của học sinh lứa tuổi tiểu học thường nhanh (khoảng 85 - 90 lần/phút). Mỗi khi hoạt động, vận động hoặc lo lắng, hồi hộp làm cho tim đập dồn dập, nhanh hơn (bản thân học sinh tự cảm thấy tim đập nhanh, mạnh trong lồng ngực).

Ở lứa tuổi 7 – 8 tuổi, mỗi lần tim co bóp đưa vào động mạch được 23ml, lứa tuổi từ 13 - 14 tuổi là 35 - 38ml và người trưởng thành là 60ml. Do đó, nếu học sinh phải chịu đựng hoạt động, lao động, lo lắng quá mức, vui chơi quá sức và kéo dài dẫn đến tim phải làm việc quá tải, là nguyên nhân dẫn đến phát sinh bệnh tim mạch, hoặc các bệnh khác.

Mạch máu trong cơ của các em có tỉ lệ tương đối mở rộng hơn mạch máu của người trưởng thành để tạo điều kiện cho tuần hoàn thuận lợi và áp huyết động mạch thấp. Trong quá trình tập luyện TDDT nếu các em được hướng dẫn theo nội dung chương trình phù hợp, sẽ tạo điều kiện rèn luyện nâng dần dần sức chịu đựng và làm việc của trái tim và mạch máu. Mạch máu được tăng cường khả năng co giãn, điều hoà kích thích tuỷ xương sản sinh lượng hồng cầu tương xứng, đáp ứng yêu cầu hoạt động, nâng cao khả năng hoạt động, vận động học tập và lao động [30].

1.4.2.3. Đặc điểm hệ hô hấp

Hệ hô hấp đang ở thời kì hoàn thiện, các em đang dần dần tạo nên thói quen chuyển từ thở kiểu bụng sang thở kiểu ngực. Lồng ngực phát triển chưa hoàn thiện.

Các phế nang (túi phổi) độ giãn nở còn thấp, nên nhịp thở còn nông. Số lượng phế nang tham gia mỗi lần hô hấp còn thấp, nên lượng ôxi được đưa vào máu không cao. Lượng không khí chứa trong phổi của trẻ em 8 tuổi là 1.699cm^3 , và người trưởng thành là 4.000cm^3 . Do vậy, phổi của các em phải thường xuyên làm việc khẩn trương mới cung cấp đủ ôxi cho cơ thể.

Về lượng không khí phổi (thể tích khi mỗi lần hít vào hoặc thở ra bình thường khi nghỉ), dung tích sống (thể tích khí thở ra cố gắng, sau khi hít vào hết sức được tăng dần theo sự phát triển lứa tuổi và đặc điểm sinh lí. Tần số thở của học sinh tương đối cao, chỉ hoạt động với nhịp độ vừa phải, nhịp thở đã tăng lên các em dễ dẫn đến mệt mỏi sớm chuyển sang thở gấp, đòi hỏi cần thiết phải có thời gian nghỉ ngơi phù hợp.

Trao đổi chất ở trẻ em cao hơn người lớn. Nhu cầu oxy/1kg thể trọng ở trẻ em cao hơn người trưởng thành. Thời kỳ hồi phục sau vận động kéo dài hơn nếu căn cứ vào sự trao đổi khí. Năng lượng tiêu hao của cơ thể trẻ em cao hơn vì các tổ chức, cơ quan của cơ thể đang phát triển đòi hỏi năng lượng để sinh trưởng, cũng vì vậy cơ thể trẻ em ở trạng thái dương về nitơ. Nếu khối LVĐ quá cao thì quá trình tạo hình bị ức chế làm cho cơ thể chậm phát triển [20], [30].

Qua quá trình tập luyện TDDT giúp việc nâng cao chất lượng hô hấp ở phổi, ở máu và các tế bào, tổ chức cơ thể. Cơ thể, các tổ chức trao đổi nhanh và có chất lượng quá trình hấp thụ ôxi và thải nhiều thán khí (CO₂) ra ngoài. Mặt khác, nhờ sự phát triển của hệ hô hấp, mà các cơ quan của hệ tuần hoàn, hệ vận động (xương cơ), hệ bài tiết, hệ tiêu hoá... được nuôi dưỡng đầy đủ và có điều kiện phát triển tốt hơn.

1.4.2.4. Đặc điểm hệ thần kinh

Hoạt động phân tích và tổng hợp của học sinh kém nhạy bén, nhận thức các hiện tượng biến đổi xã hội còn mang tính chủ quan, cảm tính, bị động... Ở lứa tuổi này hoạt động theo hình thức là chính. Nhiều khi các em bắt chước các hoạt động một cách máy móc, cần chú ý đến phân biệt và thể hiện sáng tạo, trong quá trình giảng dạy TDDT, giáo viên căn cứ vào đặc điểm này, cần chú ý đến phân biệt và thể hiện sáng tạo, trong quá trình giảng dạy TDDT, giáo viên căn cứ vào đặc điểm này, cần làm mẫu chính xác các kỹ thuật, làm đúng yêu cầu bài học. Một số loại hình thần kinh ở lứa tuổi học sinh tiểu học:

Loại mạnh thẳng băng, hưng phấn bình thường, thể hiện sức khoẻ mạnh hình thành phản xạ nhanh, tình cảm sâu sắc, bình tĩnh, mức tập trung cao, có trí nhớ tốt.

Loại mạnh - hưng phấn, dễ bị kích thích, chóng thân thích với bạn, song chóng chán, thành lập phản xạ có điều kiện nhanh, nhưng mất cũng nhanh, kém tập trung tư tưởng, nhớ nhanh, chóng quên.

Loại yếu - hay là loại thụ động, là những học sinh nhút nhát, phản ứng kém, trí nhớ kém phát triển, khó thành lập phản xạ có điều kiện.

Trong quá trình giáo dục, giảng dạy TDDT giáo viên biết phân biệt các loại hình thần kinh của từng học sinh để có phương pháp giáo dục phù hợp, có hiệu quả [20], [30].

1.5. Các công trình nghiên cứu có liên quan.

1.5.1. Những nghiên cứu về giáo dục thể chất trường học

Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể chất của người Việt Nam luôn được các nhà khoa học quan tâm đặc biệt, nhất là các nghiên cứu ở lứa tuổi học sinh.

Trong những năm 1962 – 1975 tác giả Nguyễn Tấn Gi Trọng và Cộng sự với thành công của kết quả nghiên cứu đã chuẩn hoá một số tiêu chí về hình thái và chức năng và được công nhận là hằng số sinh học của người Việt Nam vào năm 1975 [68].

Năm 1979 đến 1981, tác giả Phan Hồng Minh cùng các Cộng sự đã tiến hành điều tra thể chất của 6876 học sinh (từ 7 – 17 tuổi) trên các vùng miền của cả nước. Kết quả nghiên cứu đã cho thấy: HSTH ở khu vực miền núi có ưu thế hơn HSTH ở khu vực thành thị về các tố chất sức bền và sức mạnh nhưng lại kém hơn về tố chất sức nhanh [42].

Năm 1983 – 1984, tác giả Nguyễn Kim Minh và Cộng sự đã tiến hành nghiên cứu đề tài “Nghiên cứu năng lực thể chất người Việt Nam 5 – 18 tuổi”, nhằm điều tra về thực trạng hình thái, chức năng và thể lực người trên diện rộng. Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra chỉ tiêu hình thái và thể lực người đều cao hơn số liệu đã được công bố trước đây, nhưng so với các nước khác, thì thể lực người Việt Nam còn thấp hơn rất nhiều, đặc biệt chỉ số về chiều cao, cân nặng [43].

Năm 2001- 2003 Viện khoa học TDTT và các trường đại học và cao đẳng đã tiến hành điều tra, đánh giá sự phát triển thể chất của người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi [74].

Ngoài những công trình nghiên cứu có tính chất quy mô rộng như trên còn rất nhiều các công trình nghiên cứu của các tác giả đối với lứa tuổi học sinh đặc biệt là học sinh tiểu học. Cụ thể là:

Năm 2000, tác giả Huỳnh Trọng Khải với luận án tiến sĩ: “*Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (từ 7 - 11 tuổi) ở TP Hồ Chí Minh*”. Kết quả nghiên cứu của tác giả chỉ ra sự phát triển thể chất của nữ HSTH ở TP Hồ Chí Minh trong điều kiện có tập luyện ngoại khóa [34].

Năm 2005, tác giả Trần Đình Thuận với luận án tiến sĩ của mình đã nghiên cứu: “*Một số giải pháp phát triển thể chất cho HSTH Việt Nam*”. Kết quả nghiên cứu luận án đã đánh giá được thực trạng phát triển thể chất của HSTH, xây dựng được hệ thống các tiêu chí GDTC trường tiểu học chuẩn quốc gia và ứng dụng đồ chơi, thiết bị vận động đa năng làm phương tiện GDTC ở trường tiểu học nhằm phát triển thể chất cho HSTH, đây là công trình nghiên cứu khoa học có ý nghĩa thực tiễn cao. Tuy nhiên, nghiên cứu đã tiến hành từ hơn 10 năm trước, từ đó đến nay, Việt Nam đã phát triển không ngừng về mọi mặt. Do vậy, nhiều kết quả nghiên cứu trong luận án đã không còn phù hợp với thực tiễn hiện nay [67].

Năm 2008, tác giả Bùi Quang Hải đã tiến hành nghiên cứu đề tài luận án : *“Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh 6 – 10 tuổi một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc”*. Với kết quả nghiên cứu của mình tác giả đã đưa ra các phương thức dự báo sự phát triển thể chất của học sinh trong những năm tiếp theo [24].

Năm 2011, tác giả Nguyễn Ngọc Việt đã tiến hành nghiên cứu *“Sự biến đổi tâm vóc và thể lực dưới tác động của tập luyện thể dục thể thao nội khóa – ngoại khóa đối với HSTH từ 6 đến 9 tuổi ở Bắc miền Trung”*. Kết quả nghiên cứu của tác giả đã cho thấy hình thái và các tố chất thể lực của học sinh tiểu học BMT có tăng trưởng theo lứa tuổi nhưng vẫn thấp hơn kết quả điều tra thể chất người Việt Nam năm 2001. Đề tài cũng đã xây dựng được chế độ vận động thân thể tích cực cho HSTH Bắc miền Trung [75].

Năm 2012, tác giả Nguyễn Duy Quyết với đề tài luận án: *“Nghiên cứu ứng dụng chương trình Điền kinh cho trẻ em của Hiệp hội các Liên đoàn Điền kinh Quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía Bắc Việt Nam”*. Kết quả nghiên cứu của luận án đã dựa trên cơ sở chương trình “ Điền kinh cho trẻ em” lựa chọn ra các bài tập và thi đấu dưới dạng trò chơi tập thể phù hợp với lứa tuổi và đã chứng minh được hiệu quả, mức độ tác động của chương trình đến sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học lứa tuổi 7 – 10 tuổi [53].

Năm 2014, tác giả Mai Thị Thu Hà với luận án tiến sĩ: *“Nghiên cứu hiệu quả tập luyện và thi đấu thể dục Aerobic trong hoạt động ngoại khóa đối với học sinh tiểu học”*. Kết quả nghiên cứu của luận án đã xác định được nội dung tập luyện ngoại khóa môn thể dục Aerobic cho HSTH gồm 14 bài tập gồm các động tác cơ bản, các động tác liên hoàn nâng cao kết hợp độ khó cùng các bài tập liên hoàn trong tập luyện và thi đấu [22].

Năm 2015, tác giả Lê Văn Bé Hai với đề tài luận án tiến sĩ: *“Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học dưới tác động của hoạt động vận động giải trí tại các quận nội thành Thành phố Hồ Chí Minh”*. Kết quả nghiên cứu của tác giả đã chứng tỏ hoạt động vui chơi vận động giải trí có tác dụng tích cực, góp phần làm tăng trưởng thể chất cho học sinh tiểu học nội thành thành phố Hồ Chí Minh [23].

Năm 2017, tác giả Lê Đông Dương với luận án: “*Nghiên cứu các giải pháp nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho học sinh các Trường tiểu học Tỉnh Thanh Hóa*”. Quá trình nghiên cứu luận án đã đánh giá được thực trạng công tác GDTC trong các trường tiểu học tỉnh Thanh Hóa theo các vùng miền, đồng thời tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh theo Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT của Bộ GD&ĐT trên cơ sở đó đã lựa chọn được 12 giải pháp thuộc 03 nhóm giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh các trường tiểu học thành phố Thanh Hóa, bước đầu ứng dụng các giải pháp trong thực tế và đánh giá hiệu quả và các giải pháp lựa chọn của luận án đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh các trường tiểu học Tỉnh Thanh Hóa [21].

Các công trình và các tác giả trên đã quan tâm nghiên cứu về vấn đề phát triển thể chất cho người Việt Nam nói chung và học sinh trong trường học các cấp, đặc biệt là học sinh tiểu học nói riêng tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau như đánh giá sự phát triển thể chất cho từng nhóm đối tượng, điều tra tìm ra quy luật phát triển thể chất cho học sinh trong trường học các cấp; nghiên cứu tác động các giải pháp, biện pháp nâng cao hiệu quả GDTC nội khóa và TDTT ngoại khóa trong trường học các cấp... Tuy nhiên, chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng TCVD trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Đây vẫn là một vấn đề còn trống trong thực tiễn nghiên cứu hiện nay.

1.5.2. Những nghiên cứu về trò chơi và trò chơi vận động

1.5.2.1. Những nghiên cứu ở nước ngoài

Nghiên cứu về bản chất trò chơi: Trong những nghiên cứu của mình, K.Gross đã dựa trên sự quan sát hành vi chơi của con người và hành vi chơi của con vật đã đi đến nhận định: Hành động chơi của con người và con vật là giống nhau, đều thể hiện ở dạng luyện tập trước để thích ứng trong đời sống cá thể, ông kết luận “chơi thực chất là luyện tập”. Những người theo quan điểm sinh vật hóa trò chơi như G.Spencer, K.Gross, S.Koll, J.Feud... cho rằng trò chơi mang tính bản năng nhằm giải tỏa những năng lượng dư thừa trong cơ thể giống như những con vật còn non. Ông cho rằng, trong trò chơi những bản năng nghịch ngợm, phá phách của trẻ được đáp ứng. Học thuyết “dư thừa” của Spencer có những khía cạnh mâu thuẫn với thực tiễn. Bởi vì tham gia vào trò chơi không chỉ có những cháu khỏe mạnh mà có những cháu sức

khỏe yếu. Hơn thế nữa, chơi không chỉ có tiêu hao sức lực (dư thừa mà còn có tác dụng khôi phục sức khỏe. Chẳng thế mà nhiều bệnh viện nhi đồng trên thế giới, trong các phòng điều trị, người ta bố trí đồ chơi, chỗ chơi cho trẻ em. Thực ra, sự dư thừa năng lượng trong cơ thể trẻ đang phát triển chỉ tạo điều kiện thuận lợi để trẻ thực hiện trò chơi mà thôi, chứ không phải nguyên nhân tạo ra trò chơi [77], [78], [79].

Trong lịch sử mỗi dân tộc đều có một kho trò chơi được chọn lọc, tích lũy và truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Trong đó trẻ em một mặt được giải trí, mặt khác lại được hiểu thêm thế giới xung quanh và hoàn thiện những khả năng của mình, cùng với việc làm quen với phương thức hoạt động của người lớn. Mỗi giai đoạn xã hội đều có ảnh hưởng đến nội dung của trò chơi bằng con đường tự phát hoặc tự giác. Hơn thế nữa trò chơi còn được sử dụng như một phương tiện giáo dục, phương tiện truyền đạt những kinh nghiệm từ các thế hệ nối tiếp nhau.

Bản chất xã hội của hoạt động chơi cũng được biểu hiện bởi điều kiện mà mỗi xã hội tạo ra cho trẻ chơi, nhưng không phải xã hội nào cũng tạo ra được những điều kiện đó. Trong một số giai đoạn phát triển của xã hội, trẻ em đã tham gia rất sớm vào công việc nặng nhọc, đã làm tước mất tuổi thơ và người bạn đồng hành - đó là trò chơi của trẻ em.

Như vậy, các trò chơi của trẻ em ở mọi thời đại đều mang trong mình dấu ấn sâu sắc về sự phát triển của xã hội. Khẳng định bản chất xã hội trò chơi trẻ em cũng là khẳng định tác động tích cực của người lớn đối với trò chơi trẻ em. Trong khi cần để trẻ em chơi một cách tự nhiên, chủ động, người lớn cũng cần hướng dẫn trẻ em chơi một cách có mục đích, có kế hoạch nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục của vui chơi.

Trong chương trình giáo dục thể chất cho học sinh mẫu giáo và tiểu học, thì một trong những phương tiện và nội dung được nhắc đến nhiều đó là trò chơi vận động. Theo Kenhman A.V. và cộng sự: Trò chơi vận động là loại vận động tích cực, đây là một trong những phương tiện GDTC tốt nhất cho trẻ mầm non và HSTH, rất phong phú về số lượng, đa dạng về nội dung và tạo cho các em có điều kiện sáng tạo và phát triển tư duy của mình một cách độc lập trong những trường hợp cụ thể. Trò chơi vận động có ý nghĩa giáo dục rất lớn và chiếm một phần quan trọng trong thể dục cơ bản [23].

Nghiên cứu về vai trò của trò chơi đối với sự phát triển của trẻ có A.X. Macarenco, L.X vugôtxki đã nghiên cứu trò chơi theo hướng tập trung lí giải, phân tích vai trò của hoạt động chơi (nhất là trò chơi mô phỏng) khi quan niệm rằng: chính hoạt động vui chơi là điều kiện thuận lợi cho sự hình thành và phát triển nhân cách, trong trò chơi lần đầu tiên trí tưởng tượng xuất hiện, hoàn cảnh chơi mang tính tưởng tượng là con đường dẫn tới trừu tượng hoá, việc thực hiện các qui tắc trong trò chơi là trường học góp phần rèn luyện những phẩm chất ý chí ở trẻ, trò chơi là phương tiện xã hội hóa trẻ em tích cực nhất [40].

Những đóng góp về mặt lí luận của các lí thuyết về trò chơi đã dần góp phần làm sáng tỏ vai trò của trò chơi đối với sự phát triển trong đời sống cá thể người, trên cơ sở đó cung cấp cho giáo dục những luận điểm mới về phương pháp, biện pháp giáo dục trẻ. Nhìn chung các công trình nghiên cứu về trò chơi đã tập trung vào các vấn đề sau đây: Vai trò của trò hoạt động vui chơi đối với quá trình hình thành phát triển thể chất và nhân cách học sinh, cách phân loại trò chơi, tổ chức hoạt động vui chơi cho trẻ, vai trò của người lớn đối với hoạt động vui chơi của trẻ [81], [82], [83].

1.5.2.2. Những nghiên cứu ở trong nước.

Nghiên cứu về trò chơi và vai trò của trò chơi đối với sự phát triển của học sinh nhỏ được một số nhà khoa học trong nước đề cập đến dưới góc độ nghiên cứu tâm lí học và giáo dục học điển hình là tác giả Nguyễn Ánh Tuyết, những nghiên cứu của bà đã hệ thống cơ sở lí luận về trò chơi của trẻ nhỏ và vai trò của trò chơi đối với sự phát triển tâm lí của trẻ đầu tiên ở nước ta. Kết quả nghiên cứu của bà đã góp phần hoàn thiện lí luận về phương pháp hướng dẫn và tổ chức cho trẻ tuổi mẫu giáo chơi, xác định vai trò của nhà giáo dục trong trò chơi của trẻ [70].

Nghiên cứu về trò chơi trong dạy học như là một trong các kỹ thuật dạy học được Đặng Thành Hưng đề cập trên cơ sở phân tích mối quan hệ giữa sự chơi - hoạt động chơi và trò chơi. Trên cơ sở phân tích mối quan hệ giữa công việc, chơi và hoạt động chơi trong đời sống con người Đặng Thành Hưng xây dựng định nghĩa trò chơi dạy học, trò chơi giáo dục, phân loại trò chơi dạy học, phân tích các chức năng dạy học của trò chơi. Những luận điểm trên được tác giả trình bày trong tác phẩm “Dạy học hiện đại lí luận biện pháp kỹ thuật”, tác giả cũng chỉ ra những vấn đề cơ bản của trò chơi, sử dụng trò chơi trong giáo dục và dạy học học sinh trên cơ sở tiếp cận phân loại trò chơi theo hướng:

tiếp cận về văn hóa, tiếp cận lịch sử, tiếp cận tâm lý và tiếp cận chức năng [28].

Các nghiên cứu tập trung vấn đề sử dụng trò chơi trong tổ chức hoạt động giáo dục và dạy học, việc sử dụng trò chơi phụ thuộc tính mục đích của nhà sư phạm như là phương pháp dạy học tích cực, hoặc là phương pháp tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp. Những nghiên cứu đã mở ra một hướng tiếp cận và nghiên cứu mới trong việc tìm kiếm khai thác phương thức dạy học, phương thức tổ chức hoạt động giáo dục theo hướng phát huy tính tích cực của học sinh. Các nghiên cứu cũng chỉ ra: không chỉ các trò chơi học tập được vận dụng vào công tác dạy học với tư cách là phương pháp và phương tiện dạy học, cũng không chỉ có các trò chơi vận động được tổ chức để bắt đầu cho một hoạt động mang tính tập thể nói chung mà trò chơi được tiếp cận vận dụng như một phương thức tổ chức hoạt động dạy học và giáo dục thích hợp trong giáo dục học sinh.

Ở nước ta, nghiên cứu về trò chơi vận động đặc biệt là các trò chơi vận động dân gian đã thu hút nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu. Nghiên cứu TCVD trong công tác giáo dục trẻ mẫu giáo có các tác giả Nguyễn Ánh Tuyết, Lê Anh Thơ,... Tác giả Nguyễn Ánh Tuyết đã xây dựng những quan điểm lý thuyết về chức năng của TCVD, phân loại TCVD. Tác giả Lê Anh Thơ xây dựng hệ thống cơ sở lý thuyết cho sử dụng TCVD nhằm mục đích phát triển vận động cho trẻ mẫu giáo. Tác giả Hà Thị Kim Linh đã xây dựng hình thức và phương pháp sử dụng trò chơi dân gian nhằm giáo dục đạo đức cho học sinh tiểu học vùng Đông Bắc... Những nghiên cứu trên đã hệ thống hóa được cơ sở lý luận về TCVD, xây dựng quy trình sử dụng TCVD nhằm mục đích giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo, xây dựng biện pháp trong phát triển vận động cho trẻ mẫu giáo và HSTH [40], [63], [70].

Tóm tắt chương 1

Chương tổng quan các vấn đề nghiên cứu đã chỉ rõ những vấn đề sau:

(1). Đảng, Nhà nước, Chính phủ luôn quan tâm đến công tác đào tạo thế hệ trẻ, đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho đất nước, mà bắt đầu từ lứa tuổi mầm non, giáo dục phổ thông, giáo dục đại học, trong đó giáo dục phổ thông có vai trò đặc biệt quan trọng. Hệ thống Chỉ thị, Nghị quyết, Quyết định và các văn bản pháp quy của Đảng và Nhà nước, từ Trung ương đến Cơ sở về cơ bản đã hoàn chỉnh và cho phép chúng ta có đầy đủ cơ sở pháp lý triển khai trong thực tiễn [3], [4], [5], [6], [7], [15], [16],[17], [18], [65], [66].

(2). Trò chơi vận động là hoạt động của con người, 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 thể lực, kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống. TCVD là hoạt động có ý thức, nhằm đạt được những kết quả, những mục đích có điều kiện đã được đặt ra. Trong khi thực hiện các nhiệm vụ của trò chơi, mỗi người trong từng “vai trò” của mình phải sử dụng các hoạt động như: nói, hát, trả lời, đi, chạy, nhảy, ném, vỗ, đập, leo, mang, vác, bò, trườn, vượt qua chướng ngại vật, tự bảo vệ mình hoặc bảo vệ đồng đội...vv. Trong giáo dục thể chất, trò chơi vận động vừa là một phương tiện vừa là phương pháp tập luyện hữu hiệu nhằm phối hợp hoạt động một cách hữu cơ với việc rèn luyện thân thể. Trò chơi vận động là một hình thức giáo dục thể chất được vận dụng rộng rãi trong nhà trường phổ thông, đặc biệt ở các lớp tiểu học [19], [29], [36], [41], [45], [48], [49].

(3). Tiểu học là cấp học đầu tiên, là nền tảng của hệ thống giáo dục quốc dân, HSTH là những chủ nhân tương lai của đất nước. Vì vậy việc chăm lo sức khỏe và công tác GDTC cần được quan tâm và đầu tư đúng hướng và có hiệu quả. Việc nghiên cứu sự phát triển thể chất và những ảnh hưởng của hoạt động ngoại khóa nói chung và đặc biệt là ảnh hưởng của TCVD nói riêng tới sự phát triển thể chất của HSTH rất cần được đầu tư và tiến hành một cách kịp thời, có chất lượng trên cả nước, trên cơ sở đó sẽ xây dựng chương trình GDTC và các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể phù hợp với từng khu vực, địa phương [13], [40].

(4). Nước ta đã có rất nhiều các công trình nghiên cứu về sự phát triển thể chất cho học sinh phổ thông nói chung và học sinh tiểu học nói riêng, tuy nhiên chưa có công trình nào nghiên cứu một cách đầy đủ và quy mô về tác động của các TCVD trong giờ ngoại khóa đến sự phát triển thể chất học sinh tiểu học. Vấn đề đặt ra trước mắt là làm thế nào để nâng cao tầm vóc và thể trạng của người Việt Nam hiện nay đang được Đảng, Nhà nước và các cấp các ngành có liên quan đặc biệt chú trọng, tình thần này thể hiện rất rõ trong đề án 641 của Chính phủ [65].

Chương 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu của luận án, trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Có thể nói đây là phương pháp quan trọng hàng đầu trong nghiên cứu khoa học. Bằng phương pháp này các nhà nghiên cứu tiếp xúc được kho tàng lý luận và thực tiễn phong phú, sinh động chứa đựng nhiều vấn đề mà nhà khoa học cần phải chinh phục và chứng minh.

Sử dụng phương pháp này trong luận án giúp chúng tôi thu thập, hệ thống hóa các kiến thức liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu của đề tài về GDTC và TTTH của đối tượng nghiên cứu trong và ngoài nước, tìm hiểu xu thế, hình thành cơ sở lý luận về vấn đề nghiên cứu..., đề xuất giả thuyết khoa học, xác định mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu để rút ra các luận cứ khoa học về đặc điểm thể chất học sinh tiểu học, thực trạng, các nhân tố ảnh hưởng và các vấn đề liên quan đến công tác GDTC và TTTH. Đồng thời việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cho phép thu thập thêm các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu; lựa chọn phương pháp nghiên cứu; lựa chọn các nội dung đánh giá thể chất cho học sinh; xây dựng và tổ chức giờ học ngoại khóa bằng các trò chơi vận động cho đối tượng nghiên cứu và bàn luận kết quả nghiên cứu.

Các tài liệu tham khảo chủ yếu được thu thập từ Thư viện Quốc gia Hà Nội, Thư viện Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Thư viện Viện Khoa học TDTT, Thư viện Trường ĐHSPT – ĐHTN, Trung tâm học liệu - ĐHTN và các tư liệu riêng của cá nhân. Tài liệu còn bao gồm các cuốn sách được ban hành bởi các nhà xuất bản (Nxb), Tạp chí khoa học TDTT, Kỷ yếu Hội nghị khoa học, những công trình nghiên cứu, các báo cáo khoa học của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến công tác giáo dục thể chất và TTTH cho học sinh và các tài liệu mang tính lý luận, các văn bản quy phạm pháp luật, một số Website trên Internet phục vụ cho mục đích và giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu. Danh mục các tài liệu nêu trên được trình bày trong "Danh mục tài liệu tham khảo" [32], [45], [37], [38], [46], [54], [56], [69], [72].

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm.

Là phương pháp nghiên cứu nhằm thu nhận thông tin, tham khảo ý kiến của các chuyên gia, các cán bộ quản lý, giáo viên thể dục, học sinh tiểu học, phụ huynh học sinh thông qua hình thức hỏi – trả lời giữa nhà nghiên cứu với các cá nhân về vấn đề nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu luận án chúng tôi đã sử dụng phương pháp phỏng vấn dưới hình thức trực tiếp và gián tiếp:

Phỏng vấn gián tiếp (Anket): Khảo sát các Chuyên gia và GV để tìm hiểu thực trạng công tác GDTC trong nhà trường tiểu học hiện nay cũng như nhận thức và ý kiến trong lựa chọn TCVD; Khảo sát HS nhằm đánh giá về nhận thức, hứng thú của các em đối với việc sử dụng TCVD trong nhà trường. Ngoài ra, đề tài còn tiến hành phỏng vấn phụ huynh học sinh về hiệu quả tác động của TCVD đối với cơ thể học sinh khi được tham gia các trò chơi trong quá trình thực nghiệm của luận án.

Phỏng vấn trực tiếp: Trực tiếp phỏng vấn đối với một số Chuyên gia, GV và HS, đặc biệt là các GV làm công tác tổng phụ trách Đội.

Cụ thể đối tượng mà đề tài phỏng vấn bao gồm: 32 Chuyên gia, 125 Giáo viên, về các vấn đề như thực trạng công tác GDTC tại các trường TH trên địa bàn tỉnh; lựa chọn TCVD phù hợp để ứng dụng trong giờ ngoại khóa... Ngoài ra đề tài còn tiến hành khảo sát trên 3425 học sinh (bao gồm 1837 HS nam và 1588 HS nữ) trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thuộc các khối lớp 1, 2, 3, 4 và 5.

Đặc biệt trong quá trình nghiên cứu chúng tôi còn thu nhận nhiều ý kiến bổ sung, sửa chữa, đóng góp ý kiến các nội dung nghiên cứu của các nhà khoa học tại các Hội đồng nghiệm thu, những ý kiến đóng góp quý báu của các chuyên gia thuộc Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch, Tổng cục Thể dục thể thao, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Thái Nguyên, các Phòng Giáo dục trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm.

Là phương pháp theo dõi trực tiếp (hoặc gián tiếp), có kế hoạch và biện pháp chuyên môn nhằm phản ánh một cách khách quan đối tượng nghiên cứu mà không có sự can thiệp của người nghiên cứu trong đó.

Phương pháp được sử dụng trong luận án nhằm thu thập các thông tin liên quan đến thực trạng công tác GDTC cho học sinh tiểu học như: Thực trạng cơ sở vật chất, tình hình đội ngũ giáo viên, thực trạng thể chất cũng như nhu cầu tập luyện TDTT của các em học sinh. Bên cạnh đó, chúng tôi còn tiến hành quan sát quá trình giảng dạy tiết học thể dục của các giáo viên ở một số trường tiểu học để qua đó nắm được các phương pháp, nội dung và cách thức tổ chức 1 tiết học thể dục chính khóa đặc biệt là nội dung TCVD.

Việc sử dụng phương pháp này còn giúp đề tài có căn cứ để xác định tính hiệu quả của các TCVD trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên thông qua tinh thần, ý thức, thái độ và hứng thú của học sinh khi được tham gia quá trình tập luyện ngoại khóa cũng như thực nghiệm các TCVD.

Quá trình quan sát được thực hiện bằng quan sát trực tiếp của tác giả và gián tiếp thông qua đội ngũ giáo viên giảng dạy thể dục tại các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Các nội dung quan sát được sử dụng trên đây nhằm mục đích xác định thực trạng các yếu tố và điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC nói chung và hiệu quả ứng dụng các TCVD nói riêng, trên cơ sở đó sẽ xác định được các nội dung, phương pháp tổ chức giảng dạy phù hợp với điều kiện thực tế hiện nay nhằm mục đích nâng cao chất lượng công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu. Quá trình quan sát được thực hiện tại 15 trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Là phương pháp nghiên cứu nhờ hệ thống bài tập hoặc các test được thực tiễn thừa nhận, được tiêu chuẩn hóa về nội dung, hình thức và điều kiện thực hiện nhằm đánh giá năng lực thể chất của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Trong quá trình nghiên cứu luận án chúng tôi sử dụng phương pháp này để đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh tiểu học thông qua các tiêu chí (đó là các tiêu chí của công trình điều tra thể chất nhân dân do Viện Khoa học Thể dục thể thao năm 2001) [73]. Cụ thể các tiêu chí đó là:

2.1.4.1. Lực bóp tay thuận (kg).

Mục đích: Nhằm đánh giá sức mạnh cơ bắp của chi trên (tay).

Chuẩn bị: Phòng học, bàn, ghế.

Dụng cụ kiểm tra: Lực kế bóp tay điện tử.

Cách thức kiểm tra: Đối tượng kiểm tra đứng dạng 2 chân rộng bằng vai, tay thuận cầm lực kế đưa thẳng sang ngang, tạo nên góc 45^0 so với trục dọc của cơ thể. Tay không cầm lực kế duỗi thẳng tự nhiên, song song với thân người lòng bàn tay hướng vào trong. Bàn tay cầm lực kế sao cho đồng hồ của lực kế hướng vào lòng bàn tay, các ngón tay ôm chặt lực kế; dùng lực bàn tay bóp mạnh hết sức vào lực kế; bóp đều, từ từ, gắng sức trong vòng 1 – 2 giây. Lưu ý đối tượng không được bóp giật cục hay thêm động tác trợ giúp của thân người hay các động tác thừa. Đối tượng kiểm tra thực hiện bóp 2 lần, nghỉ giữa 15 giây. Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là kg.

Người trợ giúp: Ghi chép kết quả đạt được sau đó điều chỉnh lực kế về “0” để chuẩn bị kiểm tra lượt kế tiếp.

2.1.4.2. Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)

Mục đích: Nhằm đánh giá sức mạnh nhóm cơ bụng.

Chuẩn bị: Thảm vuông hoặc mặt sàn sạch, bàn, ghế.

Dụng cụ kiểm tra: Đồng hồ bấm giây.

Cách thức kiểm tra: Đối tượng kiểm tra có thể nằm trên ghi băng hoặc trên thảm, mặt sàn. Chân co gối 90^0 , bàn chân áp sát mặt sàn (mặt ghế hoặc mặt thảm). Hai tay ôm sau gáy, các ngón tay đan chéo nhau. Người trợ giúp ngồi lên hai mu bàn chân của đối tượng kiểm tra và hai tay giữ chặt cẳng chân của đối tượng điều tra. Không cho bàn chân của đối tượng kiểm tra xô dịch hay nâng lên khỏi mặt sàn.

Đối tượng kiểm tra nằm ngửa, hai mu bàn tay và vai chạm sàn. Khi nghe hiệu lệnh “bắt đầu” thì thực hiện động tác gập bụng. Khi thực hiện động tác đối tượng sẽ co cơ bụng để kéo thân người ngồi dậy thành tư thế ngồi, 2 khuỷu tay chạm đùi rồi mới được phép ngả người nằm xuống để làm tiếp lần sau. Khi có hiệu lệnh “thôi”, đối tượng kiểm tra dừng thực hiện động tác. Cứ mỗi lần nằm xuống ngồi dậy được coi như thực hiện được 1 lần. Đối tượng kiểm tra thực hiện gập bụng 2 lần, nghỉ giữa 15 giây. Lấy kết quả lần cao nhất. Tính số lần thực hiện trong 30s.

Người trợ giúp: Ghi kết quả số lần thực hiện tốt nhất.

2.1.4.3. Dẻo gập thân (cm).

Mục đích: Đánh giá độ mềm dẻo của cơ, khớp hông, dây chằng và độ mềm dẻo của cột sống.

Chuẩn bị: Bục, thước dây.

Dụng cụ kiểm tra: Bục kiểm tra hình hộp, có thước ghi sẵn ở mặt trước, thước dài 50cm, có thanh chia độ cm ở 2 phía. Điểm 0 ở giữa thước (mặt bụ. Từ điểm 0

chia về 2 đầu thước mỗi đầu là 25cm, từ điểm 0 xuống dưới bục là dương (+), từ điểm 0 lên trên bục là âm (-).

Cách thức kiểm tra: Đối tượng kiểm tra đứng lên bục (chân đất), tư thế đứng nghiêm, đầu ngón chân sát mép bục, 2 chân thẳng, mép trong 2 bàn chân song song, đầu gối không được co, từ từ cúi xuống, 2 tay duỗi thẳng, các ngón tay duỗi thẳng, lòng bàn tay úp, dùng đầu ngón tay trở cố gắng đẩy “con trượt” sâu xuống dưới. Khi đã cố gắng cúi người hết mức có thể đầu 2 ngón tay giữa dùng ở đâu thì đó là kết quả kiểm tra của độ dẻo.

Kết quả được xác định như sau: Đầu ngón giữa chưa vượt qua điểm 0 thì kết quả độ dẻo là âm (-), nếu đầu ngón giữa vượt qua điểm 0 thì kết quả độ dẻo là dương (+).

Kết quả dương là độ dẻo tốt, kết quả âm là độ dẻo kém. Đối tượng kiểm tra thực hiện 2 lần lấy lần cao nhất.

2.1.4.4. *Bật xa tại chỗ (cm).*

Mục đích: Nhằm đánh giá sức mạnh tốc độ của 2 chân và cơ lưng.

Chuẩn bị: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm).

Dụng cụ kiểm tra: Thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m, phần.

Cách thức thực hiện: Đối tượng kiểm tra đứng 2 chân rộng bằng vai, ngón chân đặt sát mép vạch xuất phát, hai tay giơ lên cao, hạ thấp trọng tâm, gập khớp khuỷu gập thân, hơi lao về phía trước, đầu hơi cúi, hai tay hạ xuống dưới, ra sau, phối hợp duỗi thân, dùng sức mạnh của 2 chân bật mạnh lên trên về trước đồng thời 2 tay cũng vung mạnh ra trước. Khi bật và khi tiếp đất 2 chân tiến hành cùng lúc. Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến điểm chạm gần nhất của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Đối tượng kiểm tra thực hiện 2 lần lấy thành tích lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

Người trợ giúp: Đo thành tích và ghi lại kết quả của lần bật xa nhất.

2.1.4.5. *Chạy 30m xuất phát cao (s).*

Mục đích: Nhằm đánh giá sức nhanh của đối tượng kiểm tra.

Chuẩn bị: Đường chạy có kích thước tối thiểu 50 x 2m, bằng phẳng. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích.

Dụng cụ kiểm tra: Đồng hồ bấm giây, cờ lệnh.

Cách thức kiểm tra: Mỗi đợt chạy gồm hai đối tượng kiểm tra. Tại chỗ xuất phát cao. Khi kiểm tra trọng tài xuất phát ra lệnh “Vào chỗ” thì đối tượng kiểm tra đứng vào trước vạch xuất phát ở tư thế chân trước chân sau. Khi nghe thấy tín hiệu “Chuẩn bị” thì hạ thấp trọng tâm, thân người hơi ngả về phía trước, ở trong tư thế chờ lệnh xuất phát và khi nghe thấy tín hiệu “Chạy” thì dùng sức nhanh chóng chạy về đích và băng qua vạch đích. Yêu cầu người chạy không được chạy trước khi có tín hiệu. Trong quá trình chạy không làm cản trở người chạy ở ô bên cạnh.

Trọng tài bấm giờ: Đứng ngang vạch đích, bấm giờ xuất phát cùng với lệnh xuất phát và bấm giờ kết thúc khi ngực hoặc vai của đối tượng kiểm tra chạm mặt phẳng đích. Thành tích được tính tới %s.

Người trợ giúp: Ghi thành tích của đối tượng kiểm tra.

2.1.4.6. Chạy con thoi 4x10m (s).

Mục đích: Nhằm đánh giá năng lực phối hợp vận động và tính linh hoạt của đối tượng kiểm tra.

Chuẩn bị: Đường chạy có kích thước 10 x 1.2m, bằng phẳng, không trơn, tốt nhất trên nền đất khô.

Dụng cụ kiểm tra: Đồng hồ bấm giây, cờ lệnh, bốn vật chuẩn để đánh dấu bốn góc.

Cách thức kiểm tra: Khi đối tượng kiểm tra nghe thấy tín hiệu “vào chỗ” thì nhanh chóng đứng vào trước vạch xuất phát, khi nghe thấy tín hiệu “Chuẩn bị” thì hạ thấp trọng tâm, khi nghe thấy tín hiệu “chạy” thì dùng sức nhanh chóng chạy về vạch đích, khi một chân chạm vạch đích thì lập tức nhanh chóng quay ngoắt toàn thân trở lại và đến vạch xuất phát khi một chân chạm vào vạch xuất phát thì quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho hết quãng đường, tổng số 2 vòng với 3 lần quay. Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

Người trợ giúp: Ghi lại thành tích đạt được của đối tượng kiểm tra.

2.1.4.7. Chạy tùy sức 5 phút (m).

Mục đích: Nhằm đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

Chuẩn bị: Đường chạy có kích thước tối thiểu 50 x 2m, hai đầu kẻ 2 vạch giới hạn, phía ngoài 2 vạch giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để phân luồng chạy và quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 10m để xác định phần lẻ quãng đường (5m) sau khi hết thời gian chạy.

Dụng cụ kiểm tra: Đồng hồ bấm giây, số đeo, tích kê tương ứng với mỗi số đeo.

Cách thức kiểm tra: Khi có lệnh “chạy” đối tượng kiểm tra chạy trong ô chạy, hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn chạy lặp lại trong vòng thời gian 5 phút. Người chạy nên từ từ ở những phút đầu, phân phối đều và tùy theo sức mình mà tăng tốc dần. Nếu quá mệt có thể chuyển thành đi bộ cho hết giờ. Mỗi đối tượng kiểm tra có một số đeo ở ngực và tay cầm một tích kê có số tương ứng. Khi có lệnh hết giờ (dừng chạy), ngay lập tức tích kê của mình ngay nơi chân tiếp đất để đánh dấu số lẻ quãng đường chạy, sau đó chạy chậm dần hoặc đi bộ thả lỏng, để hồi sức tránh dừng lại đột ngột để phòng ngất xỉu. Đơn vị đo quãng đường chạy là mét.

Người bấm giờ đứng ngang vạch xuất phát, khi nghe khẩu lệnh “Chạy” lập tức bấm đồng hồ và canh đúng 5 phút hô to “hết giờ”.

Người giúp đỡ: Theo dõi từng số đeo của đối tượng kiểm tra ghi số vòng chạy vào phiếu theo dõi và cộng số lẻ quãng đường nơi có tích kê theo từng số đeo. Số vòng và số lẻ quãng đường chính là thành tích của đối tượng kiểm tra.

Những điều cần lưu ý: Người kiểm tra nhắc nhở đối tượng kiểm tra chạy vừa sức. Khi phát hiện thấy đối tượng kiểm tra có biểu hiện mệt mỏi phải gắng sức thì động viên người chạy giảm tốc độ và đi bộ cho hết thời gian yêu cầu. Nếu thấy đối tượng kiểm tra có biểu hiện quá mệt, mặt tái, có hiện tượng sốc...yêu cầu dừng lại và gọi y tế hỗ trợ.

2.1.5. Phương pháp kiểm tra y sinh

Là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu về GDTC nhằm mục đích đánh giá trình độ phát triển các chỉ số về hình thái, chức năng của cơ thể. Trong quá trình nghiên cứu luận án chúng tôi sử dụng các chỉ số sau:

2.1.5.1. Chiều cao đứng (cm).

Mục đích: Đánh giá sự phát triển chiều cao của cơ thể học sinh.

Dụng cụ kiểm tra: Thước đo chiều cao có độ chính xác 0,1%, mặt phẳng cứng.

Cách thức kiểm tra: Đặt thước đo trên mặt phẳng cứng, tựa vào tường hoặc bàn. Cần đảm bảo là thước đứng vững, vuông góc với mặt đất nằm ngang. Yêu cầu học sinh tháo bỏ giày dép, cặp tóc hay thứ gì trên đầu làm ảnh hưởng đến việc đo chiều cao. Đối tượng được kiểm tra đứng dựa lưng vào thước, bàn chân ở giữa thước, gót chân, bắp chân, mông, vai và đầu theo một đường thẳng áp sát vào

thước, mắt nhìn thẳng vào phía trước theo đường nằm ngang, hai tay thả lỏng áp sát hai bên mình. Người kiểm tra tay trái giữ cầm sao cho đầu thẳng và áp sát vào mặt thước, tay phải ép mặt thanh trượt vào sát đầu. Khi vị trí của HS đã chính xác, đọc số đo chính xác đến 0,1cm. Bỏ thanh trượt trên đầu HS ra, bỏ tay trái khỏi cầm HS và giúp HS ra khỏi thước

Người trợ giúp: Tay trái giữ gối, ép gối chụm lại, tay phải giữ cổ chân sao cho gót chân ép sát vào đế thước. Sau khi đo xong ghi ngay kết quả vào và cho người đo xem. Đơn vị đo là cm.

2.1.5.2. Cân nặng (kg).

Mục đích: Đánh giá sự phát triển về cân nặng của cơ thể học sinh.

Dụng cụ kiểm tra: Cân bàn điện tử có sai số 0,1%.

Cách thức kiểm tra: Yêu cầu người được kiểm tra mặc quần áo mỏng, chân không đi giày dép, chuẩn bị ngồi trên ghế. Khi có yêu cầu cân thì lần lượt đặt hai chân lên bàn cân rồi đường thẳng lên. Người kiểm tra nhìn chỉ số cân nặng và ghi lại trọng lượng cơ thể của người được cân. Đơn vị đo là kg.

2.1.5.3. Chỉ số BMI (kg/m²)

Body Mass Index (BMI) là chỉ số khối của cơ thể, được dùng để đánh giá mức độ cơ thể là gầy hay béo của một người qua chiều cao và cân nặng. BMI được tính dựa trên số cân nặng và chiều cao của người theo công thức:

$$\text{BMI} = (\text{Trọng lượng cơ thể}) / (\text{Chiều cao} \times \text{Chiều cao})$$

Trong đó: - Trọng lượng cơ thể: Tính bằng kg

- Chiều cao: Tính bằng m

Bảng 2.1. Đánh giá BMI theo chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và dành riêng cho người châu Á (IDI&WPRO):

Phân loại	WHO BMI (kg/m ²)	IDI & WPRO BMI (kg/m ²)
Cân nặng thấp (gầy)	<18.5	<18.5
Bình thường	18.5 - 24.9	18.5 - 22.9
Thừa cân	25	23
Tiền béo phì	25-29.9	23-24.9
Béo phì độ I	30-34.9	25-29.9
Béo phì độ II	35-39.9	30
Béo phì độ III	>40	>40

2.1.5.4. Chỉ số Quetelet (g/cm)

Là chỉ số tính bằng thương số giữa cân nặng (gam) với chiều cao (cm). Chỉ số này phản ánh quan hệ tương tác hợp lý giữa yếu tố môi trường (trọng lượng) và yếu tố di truyền (chiều cao), đồng thời phản ánh khả năng phát triển của cơ thể trong quá trình trưởng thành. Chỉ số này quá lớn hoặc quá nhỏ đều phản ánh sự phát triển không bình thường, hoặc quá béo hoặc quá gầy, bất lợi cho sự hình thành năng lực vận động.

2.1.5.5. Chỉ số công năng tim (HW)

Mục đích: Chỉ số công năng tim đánh giá sự phản ứng của hệ tim mạch và đặc biệt là năng lực hoạt động của tim đối với lượng vận động chuẩn. Sử dụng test này có giá trị thực tiễn cao trong quá trình đánh giá về chức năng tim mạch của học sinh trong khi yên tĩnh và khi tham gia vận động.

Dụng cụ kiểm tra: Máy đo nhịp tim (máy PU 711 của Nhật Bản).

Cách thức kiểm tra: Đo tần số mạch của đối tượng trong trạng thái yên tĩnh, lấy (mạch F1) sau đó cho HS thực hiện động tác đứng lên, ngồi xuống 30 lần trong thời gian 30 giây, nhịp điệu đều theo nhịp gõ.

Yêu cầu khi chuẩn bị hai chân rộng bằng vai, khi ngồi xuống phải ngồi sâu, sao cho mông chạm gót chân. Khi đứng lên chân phải thẳng, lưng thẳng. Nếu sai nhịp phải yêu cầu HS ngồi nghỉ sau đó thực hiện lại.

Ngay sau khi kết thúc vận động tiến hành đo tần số mạch sau vận động trong 15 giây đầu (mạch F2). Sau đó đo tần số mạch trong 15 giây đầu ở phút thứ 2 sau hồi phục (lấy mạch F3).

Công thức tính chỉ số công năng tim như sau:

$$HW = \frac{(F1 + F2 + F3) - 200}{10}$$

Trong đó: HW là công năng tim.

F1 là trị số mạch đập 1 phút trước vận động.

F2 là trị số mạch đập ở phút thứ nhất sau vận động.

F3 là trị số mạch đập ở phút thứ 2 sau vận động.

Khi đo mạch yêu cầu HS ngồi trên ghế, người kiểm tra đo số mạch đếm được trong thời gian quy định sau đó nhân với hệ số 4 để có kết quả trong 1 phút và ghi chép lại kết quả cuối cùng.

Bảng 2.2: Đánh giá chỉ số công năng tim

Giá trị HW	Xếp loại
Dưới 1	Rất tốt
Từ 1 đến 5	Tốt
Từ 6 đến 10	Trung bình
Từ 11 đến 15	Kém
Từ 16 trở lên	Rất kém

2.1.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Phương pháp này được sử dụng trong quá trình nghiên cứu nhằm mục đích kiểm tra, đánh giá hiệu quả ứng dụng của các trò chơi vận động đã được lựa chọn trong giờ ngoại khóa cho học sinh ở một số trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên trong quá trình thực nghiệm. Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên đối tượng nghiên cứu để đánh giá [54], [69] .

Đối tượng thực nghiệm bao gồm 761 học sinh tiểu học các lớp từ lớp 1 đến lớp 4 thuộc các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Cụ thể đó là:

Trường tiểu học Đội Cấn (thành phố Thái Nguyên).

Trường tiểu học Đồng Doãn Khuê (huyện Đại Từ).

Trường tiểu học Ký Phú (huyện Đại Từ).

Đối tượng thực nghiệm được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm bao gồm 412 HS (222 HS nam và 190 HS nữ), nhóm đối chứng bao gồm 349 HS (199 HS nam và 150 HS nữ) các lớp từ lớp 1 đến lớp 4 thuộc các trường tiểu học nêu trên. Riêng khối lớp 5 là lớp cuối tiểu học, các em cần tập trung nhiều cho quá trình học tập, tích lũy kiến thức để chuẩn bị vào cấp THCS. Vì thế, chúng tôi không tiến hành thực nghiệm trên đối tượng học sinh này.

Đặc điểm của hai nhóm đều là những học sinh có cùng độ tuổi và giới tính. Các đối tượng này đều được tham gia học tập môn Thể dục chính khóa theo Chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm được thực hiện theo kế hoạch là sử dụng các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn trong hoạt động GDNGLL và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục.

Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành từ tháng 09/2016 đến tháng 05/2017 (tương ứng với 1 năm học).

Trước và sau thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá sự phát triển thể chất của học sinh trong các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thông qua các chỉ tiêu đã được nghiên cứu và xác định hiệu quả ứng dụng của các trò chơi vận động trên đối tượng nghiên cứu trong giờ ngoại khóa.

2.1.7. Phương pháp toán học thống kê

Trong quá trình nghiên cứu của luận án, chúng tôi đã sử dụng phương pháp này để phân tích và xử lý các số liệu thu thập được.

Các tham số đặc trưng mà đề tài quan tâm là: \bar{x} , σ^2 , σ , t , W , và được tính theo các công thức sau:

$$\text{Chỉ số trung bình cộng } (\bar{X}) : \quad \bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

$$\text{Phương sai } (\delta^2) : \quad \delta^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{X})^2}{n-1} \quad (\text{Với } n \geq 30)$$

$$\text{Độ lệch chuẩn: } (\delta) \quad \delta = \sqrt{\delta^2}$$

$$\text{So sánh 2 số trung bình: } t = \frac{\bar{x}_a - \bar{x}_b}{\sqrt{\frac{\delta_a^2}{n_a} + \frac{\delta_b^2}{n_b}}} \quad (\text{Với } n_a \geq 30 \text{ và } n_b \geq 30)$$

So sánh 1 mẫu (giá trị TB mẫu quan sát so với giá trị TB lý thuyết):

$$t = \frac{|\bar{X} - \mu| \sqrt{n}}{\delta}$$

Tính chỉ số X^2 (khi bình phương):

$$X^2 = n \times \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^v \frac{\left(n_{ij} - \frac{X_i X_j}{n} \right)^2}{n_i \cdot n_j}$$

Tiêu chuẩn Wilcoxon: $T = \sum_{D_i > 0} R_i$ (T là tổng các hạng của R_i với $D_i > 0$;

R_i là hạng của $|D_i|$)

$$W_\alpha = \frac{m(m+1)}{4} + X_{\frac{\alpha}{2}} \sqrt{\frac{m(m+1)(2m+1)}{24}}$$

Trong đó:

m : là các cặp số (x_i, y_i) mà $x_i \neq y_i$

Nhịp độ tăng trưởng :

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \%$$

Trong đó:

V_1 : là giá trị đo lần 1; W : Nhịp độ tăng trưởng (%).

V_2 : là giá trị đo lần 2; 100 và 0.5: Các hằng số.

Việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài, được chúng tôi xử lý bằng phần mềm SPSS 12.0, Microsoft Excel được cài đặt trên máy vi tính. Kết quả tính toán của các tham số đặc trưng trên, được trình bày tại chương 3 "Kết quả nghiên cứu và bàn luận" của đề tài [35], [54], [56], [69], [71].

2.2. Tổ chức nghiên cứu

2.2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là: Lựa chọn và ứng dụng TCVD trong giờ ngoại khóa cho HS các trường tiểu học tỉnh Thái Nguyên.

Khách thể nghiên cứu: Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu của luận án, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu trên các khách thể sau:

Khách thể khảo sát: Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã tiến hành khảo sát trên các Chuyên gia, giáo viên tiểu học với tổng số 155 người. Bên cạnh đó chúng tôi còn tiến hành khảo sát học sinh các khối từ 1 đến 5 của 15 trường tiểu học thuộc các huyện, thị xã và thành phố trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên với tổng số 3425 học sinh (bao gồm 1837 học sinh nam và 1588 học sinh nữ). Ngoài ra trong quá trình nghiên cứu chúng tôi còn tiến hành phỏng vấn 1500 học sinh và 412 phụ huynh học sinh về nhu cầu, sự ham thích của học sinh khi tham gia các TCVD, về các TCVD và tác dụng của TCVD đối với cơ thể học sinh khi được tham gia các trò chơi...

Khách thể thực nghiệm: Với mục đích đánh giá hiệu quả ứng dụng của một số trò chơi vận động đã được nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học đồng thời khẳng định ý nghĩa lý luận và thực tiễn của các TCVD phù hợp với giả thuyết nghiên cứu của luận án đưa ra, chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm trên 761 HS các lớp từ lớp 1 đến lớp 4 ở một số trường tiểu học trên địa

bàn tỉnh Thái Nguyên. Số đối tượng này được lựa chọn mỗi khối gồm 2 lớp thực nghiệm và 2 lớp đối chứng. Cụ thể đối tượng thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Số lượng đối tượng thực nghiệm sư phạm

Khối, lớp	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng	
	Nam	Nữ	Nam	Nữ
Lớp 1	52	46	48	36
Lớp 2	55	49	51	38
Lớp 3	58	45	50	39
Lớp 4	57	50	50	37
Tổng	222	190	199	150
	412		349	
	761			

2.2.2. Phạm vi nghiên cứu

2.2.2.1. Thời gian nghiên cứu:

Luận án được tiến hành nghiên cứu từ tháng 12/2014 đến tháng 12/2018, được chia thành 3 giai đoạn nghiên cứu sau:

Giai đoạn 1 (Từ tháng 12/2014 đến tháng 05/2015) bao gồm các công việc sau:

Thu thập, tổng hợp tài liệu; xác định vấn đề nghiên cứu; lựa chọn tên luận án

Xây dựng đề cương và kế hoạch nghiên cứu.

Bảo vệ đề cương nghiên cứu.

Giai đoạn 2 (Từ tháng 06/2015 đến tháng 06/2018) bao gồm các công việc sau:

Giải quyết nhiệm vụ 1 của luận án và đánh giá kết quả.

Giải quyết nhiệm vụ 2 của luận án và đánh giá kết quả.

Viết và bảo vệ 3 chuyên đề; 01 tiểu luận tổng quan.

Viết 02 bài báo đăng trên Tạp chí chuyên ngành.

Thu thập, tổng hợp và hoàn thiện chương 1 và 2 của luận án.

Giai đoạn 3 (Từ tháng 06/2018 đến tháng 12/2018) bao gồm các công việc sau:

Xử lý số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu.

Phân tích kết quả nghiên cứu.

Hoàn thiện luận án và chuẩn bị báo cáo trước Hội đồng khoa học cấp Cơ sở và Trường.

2.2.2.2. Địa điểm nghiên cứu:

Luận án được tiến hành nghiên cứu tại các địa điểm sau: Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh; Trường ĐHSP – ĐHTN và 15 trường tiểu học thuộc các huyện, Thị xã và thành phố của tỉnh Thái Nguyên.

Tất cả việc chọn mẫu điều tra đều được dựa vào tư liệu tổng kết đánh giá năm học 2015-2016 của Sở GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên đối với các huyện, tài liệu tổng kết đánh giá năm học trước của Phòng Giáo dục đối với các trường. Sổ điểm của phòng giáo dục các trường, đồng thời trực tiếp tham khảo ý kiến đánh giá của các giáo viên trực tiếp giảng dạy môn Thể dục của trường sở tại.

Quá trình thực nghiệm sư phạm ứng dụng các TCVD đã lựa chọn được tiến hành tại 03 trường tiểu học:

Trường Tiểu học Đội Cấn (thành phố Thái Nguyên)

Trường Tiểu học Đồng Doãn Khuê (huyện Đại Từ)

Trường Tiểu học Ký Phú (huyện Đại Từ)

Các trường tổ chức thực nghiệm là các cơ sở giáo dục có điều kiện đảm bảo khá tốt: 100% có giáo viên chuyên trách TĐTT, có trình độ đào tạo từ Cao đẳng trở lên, có trình độ chuyên môn khá giỏi và có các dụng cụ tối thiểu phục vụ học tập theo quy định của chương trình. Lãnh đạo các trường đều quan tâm, tạo điều kiện cho công tác GDTC nói chung và chương trình thực nghiệm của luận án nói riêng.

Chương 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên.

3.1.1. Thực trạng dạy học chính khóa và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục trong các trường tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên.

Thái Nguyên là tỉnh thuộc vùng Trung du và miền núi phía Bắc bao gồm 6 huyện, 1 Thị xã và 2 Thành phố. Dân số toàn tỉnh là 1.142.510 người, trên địa bàn tỉnh hiện có 46 dân tộc trên tổng số 54 dân tộc tại Việt Nam sinh sống, trong đó 8 dân tộc đông dân nhất là: Kinh, Tày, Nùng, Sán Dìu, Sán Chay, Dao, Hmông, Hoa. Dân cư là người Kinh chiếm đa số (73,1%), tỉ lệ người Kinh chiếm cao hơn tại tỉnh lỵ, thành phố Sông Công, thị xã Phổ Yên và huyện Phú Bình cũng như tại các khu vực ven quốc lộ, tỉnh lộ và thị trấn tại các huyện còn lại. Số học sinh tiểu học của toàn tỉnh là 94.641 HS chiếm 8.28% dân số và chiếm 46.24% tổng số học sinh phổ thông của toàn tỉnh. Toàn tỉnh hiện nay có 801 trường học trong đó tiểu học là 234 trường, chiếm tỉ lệ 29.21 %.

3.1.1.1. Thực trạng dạy, học chính khóa môn Thể dục.

Thực trạng về nội dung dạy học môn Thể dục ở trường Tiểu học

Giáo dục thể chất cho HSTH được thực hiện trên cơ sở nội dung chương trình môn Thể dục. Nội dung môn học Thể dục được xây dựng trên cơ sở đảm bảo mục tiêu của cấp học tiểu học đồng thời chuẩn bị thiết thực cho học sinh học tiếp trung học cơ sở, do đó những kiến thức cơ bản ban đầu về các kĩ năng, kĩ xảo vận động cơ bản và đơn giản mang tính chất đặt cơ sở, nền tảng cho sự phát triển tương lai. Các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên đã thực hiện nghiêm túc chương trình môn học Thể dục mà Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành với nội dung, chương trình gồm các phần sau:

Đội hình, đội ngũ: Nội dung đội hình đội ngũ từ lớp 1 đến lớp 5 bao gồm các bài tập chính: tập hợp các đội hình, dóng hàng, điểm số, dàn hàng và dồn hàng, quay người về các hướng, cách chào, cách báo cáo, đi đều và cách đổi chân khi đi đều sai nhịp. Đây là nội dung rất cơ bản nhằm giáo dục tính kỷ luật, tinh thần tập thể, rèn luyện nề nếp, thói quen chấp hành những quy định về tổ chức của lớp học,

rèn luyện tư thế, tác phong của mỗi học sinh. Vì vậy, khi dạy chủ đề này, giáo viên yêu cầu học sinh nắm được những kiến thức, kỹ năng cơ bản nhất của đội hình đội ngũ. Yêu cầu đặt đối với tất cả học sinh chỉ ở mức độ ban đầu (làm quen), sau đó biết cách thực hiện và tham gia vào quá trình tập luyện cùng tập thể (tổ, nhóm, lớp), được tham gia vận động, chưa yêu cầu cao về kỹ thuật. Trong quá trình tập đội hình, đội ngũ sẽ phát triển ở học sinh khả năng định hướng trong không gian, khả năng phối hợp hoạt động trong tập thể, thực hiện các hoạt động khác nhau trong nhịp điệu chung và trong sự phụ thuộc lẫn nhau, giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương, đặc biệt hình thành tư thế đúng đắn cho học sinh tiểu học.

Bài thể dục phát triển chung: Bài thể dục phát triển chung ở lớp 1 có 7 động tác, từ lớp 2 đến lớp 5 có 8 động tác: Vươn thở, tay - chân, lườn, bụng, vặn mình, toàn thân, nhảy, điều hòa. Đây là các động tác nhằm rèn luyện cơ quan hô hấp, các nhóm cơ, xương, khớp của cơ thể, góp phần phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản đúng cho học sinh. Trong quá trình tập luyện, giáo viên yêu cầu các em thực hiện được mức độ cơ bản đúng đối với từng động tác của bài thể dục, nhưng cũng không đòi hỏi phải chính xác tuyệt đối. Sử dụng bài thể dục phát triển chung để điều chỉnh lượng vận động và dễ thay đổi cấu trúc nên được dùng rộng rãi cho mọi đối tượng. Kỹ năng của bài tập này là cơ sở để tiếp thu các kỹ thuật động tác phức tạp.

Bài tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản: Các bài tập thể dục rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản nhằm xây dựng những tư thế đúng, điều chỉnh kỹ năng chưa hợp lý của học sinh, góp phần phát triển cơ thể hài hòa, cân đối. Việc tập luyện các động tác giúp học sinh khắc phục một số sai lệch trong quá trình phát triển tự nhiên, tạo điều kiện cho các em có tư thế khỏe mạnh, biết cách dùng sức hợp lý, có cảm giác về không gian khi thực hiện động tác và phát triển các tổ chất thể lực cơ bản của con người, như: Sức mạnh, sức nhanh, mềm dẻo, khéo léo, linh hoạt. Vì vậy, cần yêu cầu học sinh chú ý trong tập luyện, có kế hoạch tự học, tự tập theo sự chỉ dẫn của giáo viên. Mỗi động tác, bài tập đều có yêu cầu riêng nên giáo viên phải thường xuyên nhắc học sinh thực hiện đúng các tư thế cơ bản và biết cách thực hiện.

Trò chơi vận động: Những trò chơi được giới thiệu trong chương trình Thể dục ở tiểu học nhằm góp phần phát triển các tổ chất thể lực và kỹ năng vận động của học sinh. Từ lớp 1 đến lớp 5, học sinh sẽ được lần lượt giới thiệu những trò chơi phù hợp

với lứa tuổi. Mỗi năm, học sinh sẽ được học mới từ 8 đến 10 trò chơi vận động. Phần lớn các trò chơi là những hoạt động tập thể. Học sinh biết cách chơi, tham gia vào trò chơi là đạt chuẩn kiến thức, kỹ năng của bài học. Thông qua chơi trò chơi, học sinh đã thể hiện mình và học được cách hợp tác, phối hợp với các bạn trong khi chơi và tập luyện. Những trò chơi trong chương trình môn học thường được trình bày cụ thể về cách chơi, luật chơi và gợi mở theo những chủ đề khác nhau nhằm mục đích giúp học sinh vừa chơi vừa có thể liên hệ với cuộc sống và thế giới xung quanh. Những trò chơi vận động này thường được học sinh thích thú và tham gia chơi nhiệt tình. Do đó, giáo viên có thể sáng tạo hay điều chỉnh một số yêu cầu cho thêm phần phong phú, kích thích các em hưng phấn trong vui chơi, bởi chơi chính là học tập.

Môn thể thao tự chọn: Ở các lớp 4, 5 có thêm nội dung môn thể thao tự chọn. Đây là những môn thể thao thích hợp với lứa tuổi, được giới thiệu để các trường chọn dạy cho học sinh, bước đầu giúp các em làm quen với một số môn thể thao thi đấu, qua đó phát triển thể lực, sức khỏe, tạo nền tảng cho sự phát triển thể chất của học sinh. Chọn môn nào để dạy cho học sinh phụ thuộc vào điều kiện của nhà trường, như: Sân bãi, thiết bị dạy và học, khả năng của học sinh và phong trào của địa phương (phù hợp hay không phù hợp) [13], [20].

Thực trạng về chương trình môn học Thể dục

Các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thực hiện chương trình môn học Thể dục theo chương trình và hướng dẫn thực hiện chương trình môn thể dục của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, công tác giáo dục thể chất trong nhà trường bao gồm hoạt động chính khóa và hoạt động tập luyện ngoại khóa với các môn thể thao tự chọn và giờ tập luyện của các đội tuyển của nhà trường tham dự các giải thi đấu thể thao. Tổng số giờ học thể dục trong một năm học là 35 tiết đối với học sinh khối lớp 1 và 70 tiết học cho học sinh các khối lớp 2,3,4, và 5, mỗi tiết học 35 phút theo quy định và được chia ra làm 2 kỳ theo thời khóa biểu của nhà trường. Ngoài ra các nhà trường luôn dành 2 tuần cuối cùng của năm học là tuần học dự trữ (dự phòng) để giáo viên có thể giảng dạy bù đầy đủ số tiết học theo quy định.

Để nắm bắt thực tế việc thực hiện chương trình môn Thể dục trong các trường tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên cũng như quá trình thực hiện giờ học thể dục chính khóa, chúng tôi tiến hành khảo sát quá trình dạy học chính khóa ở các trường tiểu học thông qua quan sát, trao đổi và thống kê. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.1 và bảng 3.2.

Bảng 3.1. Thực trạng phân phối chương trình môn Thể dục ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

STT	Nội dung giảng dạy	Thời gian dạy học theo khối lớp											
		Lớp 1		Lớp 2		Lớp 3		Lớp 4		Lớp 5			
		Số tiết	Tỉ lệ %	Số tiết	Tỉ lệ %	Số tiết	Tỉ lệ %	Số tiết	Tỉ lệ %	Số tiết	Tỉ lệ %		
1	Trò chơi vận động	15	42.86	30	42.86	26	37.14	22	31.43	20	28.57		
2	Đội hình đội ngũ	05	14.29	11	14.29	10	14.29	10	14.29	12	17.14		
3	Thể dục rèn luyện tư thế cơ bản	10	28.57	09	12.86	08	11.43	06	8.57	06	8.57		
4	Bài thể dục phát triển chung	03	8.57	10	14.29	16	22.86	14	20.00	14	20.00		
5	Nhảy dây	-	-	-	-	08	11.42	04	5.71	04	5.71		
6	Đá cầu hoặc bài tập với dụng cụ	-	-	08	11.42	-	-	04	5.71	04	5.71		
7	Thể thao tự chọn	-	-	-	-	-	-	08	11.43	04	5.71		
8	Kiểm tra, tổng kết	02	5.71	02	2.86	02	2.86	02	2.86	06	8.57		
Tổng số		35	100.00	70	100.00	70	100.00	70	100.00	70	100.00		

Bảng 3.2. Thực trạng thực hiện chương trình chính khóa môn Thể dục ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

STT	Huyện, thị	Tổng số trường	Giờ học chính khóa			
			Đầy đủ	Tỉ lệ %	Không đầy đủ	Tỉ lệ %
1	Đại Từ	33	33	100.00	0	0.00
2	Đông Hỷ	26	26	100.00	0	0.00
3	Phú Bình	28	28	100.00	0	0.00
4	Võ Nhai	22	22	100.00	0	0.00
5	Thành phố Sông Công	12	12	100.00	0	0.00
6	Định Hóa	26	26	100.00	0	0.00
7	Thị xã Phổ Yên	28	28	100.00	0	0.00
8	Phú Lương	27	27	100.00	0	0.00
9	Thành phố Thái Nguyên	32	32	100.00	0	0.00
Tổng		234	234	100.00	0	0.00

Kết quả nghiên cứu bảng 3.1 và 3.2 cho thấy:

Về nội dung: Nội dung dạy học trong môn Thể dục cho học sinh tiểu học phần lớn là các giờ học thực hành với nội dung chủ yếu là trò chơi vận động (chiếm tỉ lệ từ 28.57% đến 42.86%) và bài tập phát triển chung (chiếm tỉ lệ từ 14.29% đến 22.86%) đối với các khối lớp 2 đến lớp 5, riêng khối lớp 1 tỉ lệ này thấp hơn (chiếm tỉ lệ 8.57%) thay vào đó là các bài tập thể dục rèn luyện tư thế cơ bản (chiếm tỉ lệ 28.57%). Chiếm tỉ lệ không nhỏ (từ 11.43% đến 17.14%) là các bài tập đội hình đội ngũ, các nội dung còn lại tập trung cho các bài tập nhảy dây, đá cầu hoặc các bài tập với dụng cụ và các môn thể thao tự chọn theo sở thích của học sinh.

Về thực hiện chương trình: 100% các trường tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên đều tiến hành dạy học theo đúng và đủ chương trình môn Thể dục chuẩn do Bộ Giáo dục - Đào tạo ban hành (theo công văn hướng dẫn số 9832/BGD&ĐT - GDTH ngày 01 tháng 09 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo), các khối lớp 2 đến lớp 5 đều có tổng quỹ thời gian của 1 năm học là 70 tiết/35 tuần, trung bình mỗi tuần có 02 tiết thể dục; riêng khối lớp 1 có quỹ thời gian của 1 năm học là 35 tiết/35 tuần, trung bình mỗi tuần 01 tiết thể dục.

Để nắm bắt được thực trạng giờ học chính khóa của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 1500 học sinh tiểu học trên địa bàn toàn tỉnh, quá trình phỏng vấn có sự hỗ trợ từ phía giáo viên và phụ huynh học sinh. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.3.

Bảng 3.3. Kết quả khảo sát về thực trạng giờ học chính khóa môn Thể dục và các yếu tố ảnh hưởng

STT	Nội dung phỏng vấn	Khối 1 (n = 300)		Khối 2 và 3 (n = 600)		Khối 4 và 5 (n = 600)		Chung (n = 1500)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Đánh giá giờ học chính khóa								
	Nâng cao sức khỏe	128	42.67	245	40.83	255	42.50	628	41.87
	Giờ học kém sôi động, nhàm chán.	236	78.67	484	80.67	296	49.33	1016	67.74
	Giờ học sôi động	161	53.67	321	53.50	354	59.00	836	55.73
	Thiếu sân bãi, dụng cụ tập luyện	175	58.33	462	77.00	412	68.67	1049	69.93
2	Yếu tố ảnh hưởng đến giờ học chính khóa								
	Điều kiện sân bãi	131	43.67	239	39.83	271	45.17	641	42.73
	Trình độ giáo viên	25	8.33	49	8.17	41	6.83	115	7.67
	Dụng cụ, trang thiết bị tập luyện	131	43.67	241	40.17	251	41.83	623	41.53
	Không trang bị đủ giày, quần áo tập luyện	13	4.33	71	11.83	37	6.17	121	8.07

Kết quả bảng 3.3 cho thấy:

Đánh giá của học sinh về giờ học chính khóa, cụ thể là: Giờ học chính khóa giúp các em nâng cao sức khỏe chiếm tỉ lệ 41.87%. Bên cạnh đó chỉ có 55.73% số học sinh đồng ý cho rằng giờ học thể dục sôi động và có đến 67.74% ý kiến học sinh cho rằng giờ học Thể dục kém sôi động và nhàm chán, ngoài ra có 69.93% ý kiến đánh giá cho rằng giờ học không đủ dụng cụ, sân bãi phục vụ cho quá trình tập luyện của học sinh trong khi đó yếu tố ảnh hưởng đến giờ học chính khóa chủ yếu là điều kiện sân bãi và dụng cụ tập luyện lần lượt chiếm 41.53% đến 42.73%. Qua đây có thể thấy giờ học chính khóa ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn tồn tại nhiều hạn chế cần phải khắc phục.

3.1.1.2. Thực trạng hoạt động ngoại khóa môn Thể dục

Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa

Để nắm bắt được thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi đã tiến hành khảo sát và thống kê số liệu của các Phòng Giáo dục và các trường tiểu học trên địa bàn toàn tỉnh. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.4.

Bảng 3.4. Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên

STT	Huyện, thị	Thường xuyên	Tỉ lệ %	Không thường xuyên	Tỉ lệ %	Hình thức hoạt động
1	Đại Từ	0	0.00	8	24.24	Đội tuyển
2	Đồng Hỷ	0	0.00	10	38.46	Đội tuyển
3	Phú Bình	0	0.00	11	39.29	Đội tuyển
4	Võ Nhai	0	0.00	9	40.91	Đội tuyển
5	Thành phố Sông Công	0	0.00	5	41.67	Đội tuyển
6	Định Hóa	0	0.00	10	38.46	Đội tuyển
7	Thị xã Phổ Yên	0	0.00	9	32.14	Đội tuyển
8	Phú Lương	0	0.00	9	33.33	Đội tuyển
9	Thành phố Thái Nguyên	0	0.00	15	46.88	Đội tuyển
Tổng		0	0.00	86	36.75	

Qua bảng 3.4 cho thấy: Với đặc thù của các trường tiểu học là học sinh học bán trú (2 buổi/ngày), thời gian chủ yếu dành cho học tập các môn văn hóa, do vậy học sinh rất ít được tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao, đặc biệt là các hoạt động thể thao ngoại khóa hầu như chưa được quan tâm đầy đủ. Qua khảo sát và đánh giá của các Phòng Giáo dục cho thấy các trường tiểu học của tỉnh phần lớn là hoạt động thể thao ngoại khóa không thường xuyên chiếm tỉ lệ 36.75% và hình thức hoạt động chủ yếu là đội tuyển, các hoạt động ngoại khóa ở các trường chỉ được tổ chức trước kỳ kiểm tra hoặc trước các cuộc thi đấu TDTT của trường hoặc cụm trường, việc làm này chưa thực sự kích thích sự phát triển phong trào TDTT trong đối tượng học sinh các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh vì vậy hiệu quả giáo dục thể chất còn thấp.

Thực trạng mức độ cần thiết của hoạt động thể thao ngoại khóa

Để xác định mức độ cần thiết về hoạt động TT ngoại khóa cũng như mức độ ưu tiên sử dụng hình thức và nội dung hoạt động ngoại khóa, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Kết quả được trình bày ở bảng 3.5.

Bảng 3.5. Kết quả khảo sát về mức độ cần thiết, hình thức và nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa đối với học sinh tiểu học của tỉnh Thái Nguyên (n = 125)

STT	Nội Dung	Ý kiến giáo viên	
		n	Tỉ lệ %
1	Sự cần thiết tập luyện thể thao ngoại khóa:		
	Rất cần thiết	100	80.00
	Cần Thiết	18	14.40
	Phân vân	07	5.60
2	Hình thức tập luyện:		
	Tập thể dục trước giờ	08	10.00
	Tập thể dục giữa giờ	19	15.20
	Tập luyện trong giờ ngoại khóa	125	100.00
3	Nội dung tập luyện:		
	Bóng bàn	44	35.20
	Bóng đá	63	50.40
	Bơi lội	62	49.60
	Cờ vua	100	80.00
	Cầu lông	100	80.00
	Đá cầu	118	94.40
	Trò chơi vận động	116	92.80
	Võ thuật	106	84.80

Kết quả bảng 3.5 cho thấy: Phần lớn ý kiến của các giáo viên đều cho rằng việc thực hiện hoạt động TT ngoại khóa cho học sinh là rất cần thiết (chiếm 80.00 %). Có 18 giáo viên được hỏi cho rằng việc tập luyện ngoại khóa là cần thiết (chiếm 14.40%), chỉ có 5.60% số giáo viên được hỏi còn phân vân chưa có sự rút khoát, tức họ cho rằng có tập cũng được và không tập cũng được. Về mức độ ưu tiên khi sử dụng hình thức tập luyện thì 100.00% ý kiến của giáo viên được hỏi cho rằng nên tập luyện TDTT trong giờ ngoại khóa, bên cạnh đó có 15.20% giáo viên cho rằng có thể tập luyện trong giờ thể dục giữa giờ và 10.00% ý kiến giáo viên cho rằng có thể tập luyện trước giờ thể dục.

Về nội dung tập luyện, thì hầu hết các giáo viên đều ưu tiên cho những môn có điều kiện sân bãi thuận lợi và dụng cụ tập luyện đơn giản dễ làm. Cụ thể, đa số ý kiến của giáo viên được hỏi ưu tiên vào môn đá cầu, cầu lông, cờ vua, võ thuật và trò chơi vận động chiếm tỉ lệ từ 80.00% đến 94.00%. Một số nội dung còn lại cũng được các giáo viên quan tâm nhưng lựa chọn ít do điều kiện sân bãi và dụng cụ tập luyện không đảm bảo nên khó có thể tổ chức tập luyện cho học sinh.

Thực trạng nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa

Để nắm bắt được thực trạng nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 1500 học sinh tiểu học ở các khối lớp từ lớp 1 đến lớp 5 trên địa bàn toàn tỉnh. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.6.

Qua bảng 3.6 cho thấy: Trong số học sinh được hỏi có đến 88.53% học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thích tham gia tập luyện ngoại khóa, điều đó chứng tỏ các em thực sự có nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa, chính vì vậy mà động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa của các em chủ yếu do ham thích chiếm tỉ lệ 57.53%. Trong số các em học sinh được phỏng vấn thì tỷ lệ thích được tập luyện ngoại khóa thường xuyên chiếm 45.67%, thỉnh thoảng tập chiếm 44.07% và một tỉ lệ nhỏ các em học sinh sẽ không tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa chiếm 10.27%.

Khi được hỏi đến yếu tố ảnh hưởng đến quá trình tập luyện ngoại khóa thì hầu hết học sinh ở các khối lớp đều cho rằng giáo viên hướng dẫn là yếu tố hàng đầu ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khóa chiếm tỉ lệ chung 42.07%, thứ hai là yếu tố điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện chiếm tỉ lệ chung là 36.87%. Ngoài ra, các yếu tố còn lại như thời gian, sự ủng hộ của bạn bè cũng như sở thích cũng có ảnh hưởng tuy nhiên chỉ chiếm tỉ lệ nhỏ (từ 3.93% đến 11.47%).

Về nhu cầu tập luyện của các em được thể hiện ở 8 nội dung, chiếm tỉ lệ cao nhất là nội dung Trò chơi vận động sau đó đến Bóng đá và Võ thuật (chiếm tỉ lệ chung từ 10.90% đến 39.20%); nhóm thứ hai là các nội dung: Đá cầu, Cờ vua, Bơi lội (chiếm tỉ lệ chung từ 6.07% đến 8.13%). Chiếm tỉ lệ thấp hơn cả là các nội dung Bóng bàn và Cầu lông (từ 2.13% đến 4.67%).

Tóm lại, qua đây có thể thấy đa số học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên rất thích tập luyện ngoại khóa dưới sự hướng dẫn và điều khiển của giáo viên và các nội dung mà các em thích tập luyện trong giờ ngoại khóa chủ yếu là: Trò chơi vận động, Bóng đá và Võ thuật.

Bảng 3.6. Kết quả khảo sát về nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên (n = 1500)

STT	Nội dung phỏng vấn	Khối 1 (n = 300)		Khối 2 và 3 (n = 600)		Khối 4 và 5 (n = 600)		Chung (n = 1500)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Sự ham thích tập luyện TT ngoại khóa								
	Thích	265	88.33	535	80.67	528	88.00	1328	88.53
	Không thích	35	11.66	65	53.50	72	12.00	172	11.47
2	Động cơ tập luyện ngoại khóa								
	Do bắt buộc	29	9.67	41	6.83	35	5.83	105	7.00
	Do ham thích	142	47.33	353	58.83	368	61.33	863	57.53
	Nhận thức được tác dụng của việc RLTT	77	25.67	135	22.50	119	19.83	331	22.07
	Không có điều kiện	52	17.33	80	13.33	78	13.00	210	14.00
3	Nhu cầu tập luyện ngoại khóa của HSTH								
	Thường xuyên	139	46.33	295	49.17	251	41.83	685	45.67
	Thỉnh thoảng	145	48.33	249	41.50	267	44.50	661	44.07
	Không tập	16	5.333	56	9.33	82	13.67	154	10.27
4	Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khóa								
	Giáo viên hướng dẫn	117	39.00	245	40.83	269	44.83	631	42.07
	Thời gian	34	11.33	73	12.17	65	10.83	172	11.47
	Điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện	113	37.67	221	36.83	219	36.50	553	36.87
	Sự ủng hộ của gia đình, bạn bè	11	3.67	25	4.17	23	3.83	59	3.93
	Do sở thích	25	8.33	36	6.00	24	4.00	85	5.67
5	Nội dung thích tập luyện ngoại khóa								
	Bóng bàn	8	2.67	15	2.50	9	1.50	32	2.13
	Bóng đá	67	22.33	133	22.20	134	22.30	334	22.30
	Bơi lội	21	7.00	38	6.33	40	6.67	99	6.60
	Cờ vua	23	7.67	50	8.33	49	8.17	122	8.13
	Cầu lông	15	5.00	30	5.00	25	4.17	70	4.67
	Đá cầu	20	6.67	39	6.50	32	5.33	91	6.07
	Trò chơi vận động	115	38.33	230	38.30	243	40.50	588	39.20
	Võ thuật	31	10.33	65	10.80	68	11.30	164	10.90

3.1.2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy thể dục ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

Quá trình nghiên cứu đã tiến hành khảo sát thực trạng đội ngũ giáo viên dạy thể dục tại 234 trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thông qua tổng hợp các báo cáo công tác giáo dục tiểu học hàng năm của Phòng Giáo dục các huyện. Kết quả được trình bày ở các bảng 3.7 và 3.8.

Bảng 3.7. Thực trạng số lượng giáo viên Thể dục ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

STT	Huyện, thị	Tổng số trường	Tổng số lớp	Tổng số GV	Tổng số học sinh
1	Đại Từ	33	465	30	12.950
2	Đông Hỷ	26	400	27	10.235
3	Phú Bình	28	452	28	12.012
4	Võ Nhai	22	330	26	5.306
5	TP.Sông Công	12	126	12	3.175
6	Định Hóa	26	327	23	6.843
7	TX. Phổ Yên	28	448	28	13.322
8	Phú Lương	27	354	35	9.123
9	TP. Thái Nguyên	32	589	49	21.675
Tổng		234	3491	258	94.641
Bình quân: 1.10 GV/1 trường; 1GV/366 HS					

(Nguồn Sở GD&ĐT năm học 2015-2016)

Qua bảng 3.7 cho thấy:

Về số lượng giáo viên: Phần lớn các trường tiểu học đều đã đảm bảo ít nhất mỗi trường có 1 giáo viên (số lượng giáo viên ở đây tính cả giáo viên chuyên trách và giáo viên kiêm nhiệm) dạy Thể dục (chiếm tỉ lệ 97.44%). Tuy nhiên, ở 02 huyện Đại Từ và Định Hóa vẫn còn một số trường chưa có đủ số lượng giáo viên theo số lớp chiếm tỉ lệ 2.56%. Trung bình trên toàn tỉnh mỗi trường có 1.10 giáo viên phụ trách dạy học thể dục và mỗi giáo viên tương ứng 366 học sinh. Như vậy, việc phụ trách và đảm nhận công việc giảng dạy cũng rất vất vả đối với các giáo viên, do đó việc bổ sung thêm số lượng giáo viên thể dục cho HSTH tại các trường hiện nay là vấn đề cần thiết để nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Bảng 3.8. Thực trạng trình độ đào tạo của đội ngũ giáo viên tiểu học môn Thể dục ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

Huyện, Thị	Giáo viên chuyên trách					Giáo viên kiêm nhiệm					Ngành đào tạo
	Tổng	Đại học		Dưới đại học		Tổng	Đại học		Dưới đại học		
		n	%	n	%		n	%	n	%	
Đại Từ	10	7	23.33	3	10.00	20	9	30.00	11	36.67	GDTH
Đồng Hỷ	12	8	26.67	4	13.33	15	9	30.00	6	20.00	GDTH
Phú Bình	10	6	20.00	4	13.33	18	8	26.67	10	33.33	GDTH
Võ Nhai	9	5	16.67	4	13.33	17	9	30.00	8	26.67	GDTH
TP.Sông Công	12	8	26.67	4	13.33	0	0	0.00	0	0.00	
Định Hóa	9	3	10.00	6	20.00	14	8	26.67	6	20.00	GDTH
TX.Phổ Yên	18	9	30.00	9	30.00	10	9	30.00	1	3.33	GDTH
Phú Lương	19	9	30.00	10	33.33	16	10	33.33	6	20.00	GDTH
TP.Thái Nguyên	45	20	66.67	25	83.33	4	4	13.33	0	0.00	GDTH
Tổng	144	75	29.07	69	26.74	114	66	25.58	48	18.61	

(Nguồn Sở GD&ĐT năm học 2015-2016)

Qua bảng 3.8 cho thấy:

Về trình độ chuyên môn của đội ngũ giáo viên: Số giáo viên chuyên trách có trình độ Đại học là 75 người (chiếm tỉ lệ 29.07%) và dưới Đại học là 69 người (chiếm tỉ lệ 26.74%). Đây đều là những giáo viên được đào tạo chuyên ngành GDTC. Bên cạnh đó vẫn còn một tỉ lệ khá lớn đội ngũ giáo viên dạy Thể dục là giáo viên kiêm nhiệm với 114 người (chiếm tỉ lệ 44.19%), tỉ lệ này chủ yếu còn tồn tại ở các trường thuộc khu vực nông thôn và miền núi. Đây là những khu vực đã thiếu giáo viên giảng dạy lại phải sử dụng giáo viên kiêm nhiệm nhiều do vậy công tác GDTC cho HSTH sẽ gặp nhiều khó khăn, chất lượng giảng dạy không cao. Số giáo viên “kiêm nhiệm” dạy Thể dục chủ yếu được đào tạo ngành Giáo dục tiểu học ở các trường Đại học và Cao đẳng thuộc khu vực phía Bắc. Như vậy có thể thấy rằng số lượng giáo viên thể dục cần thiết được bổ sung và bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn còn chiếm một tỉ lệ khá cao là 183 người (chiếm tỉ lệ 70.83%). Điều này đã gây nhiều bất cập cho việc nâng cao chất lượng công tác GDTC trong các nhà trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

3.1.3. Thực trạng sử dụng trò chơi vận động ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên

3.1.3.1. Thực trạng nhận thức sử dụng trò chơi vận động cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Để đánh giá thực trạng sử dụng TCVD cho HSTH, chúng tôi đã sử dụng phương pháp phỏng vấn theo phiếu hỏi đối với 125 GV và 510 HS. Kết quả thu được trình bày tại các mục và các bảng từ 3.9 đến 3.10 sau đây:

Đánh giá về ưu thế sử dụng trò chơi vận động nhằm giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học.

Bảng 3.9. Tổng hợp ý kiến đánh giá của giáo viên về ưu thế sử dụng trò chơi vận động (n=125)

STT	Mức độ	Ý kiến	
		n	Ti lệ %
1	Ưu thế	118	94.40
2	Phân vân	06	4.80
3	Không ưu thế	01	0.80

Kết quả bảng 3.9 cho thấy: Có 94,40% giáo viên được hỏi khẳng định sử dụng TCVD có ưu thế cao trong GDTC cho HSTH, kết quả khảo sát cho thấy việc sử dụng TCVD được đánh giá cao trong công tác giáo dục thể chất cho HSTH, tuy nhiên vẫn còn một tỉ lệ nhỏ giáo viên phân vân về ưu thế của TCVD chiếm 4.80% và chỉ có 0.8% ý kiến giáo viên được hỏi cho rằng TCVD không có ưu thế trong GDTC. Kết quả khảo sát đã góp phần khẳng định ưu thế sử dụng TCVD trong giáo dục HSTH, đặc biệt là đối với nhiệm vụ giáo dục thể chất cho HSTH giai đoạn hiện nay.

Nhận thức mục đích sử dụng trò chơi vận động trong giáo dục học sinh tiểu học.

Kết quả khảo sát mức độ nhận thức của giáo viên về mục đích sử dụng TCVD trong GDTC được trình bày ở bảng 3.10.

Qua bảng 3.10 cho thấy: Sử dụng TCVD trong trường tiểu học nhằm các mục đích tạo hứng thú cho học sinh để học tập tiết học Thể dục chiếm 73.60%; mục đích thỏa mãn nhu cầu vui chơi đồng thời giải quyết nhiệm vụ giáo dục thể chất cho học

sinh thông qua sử dụng TC chiếm 66.40%; sử dụng TCVD để đa dạng hóa hình thức giáo dục thể chất ở trường tiểu học trên cơ sở nội dung chương trình môn Thể dục chỉ có 28.90% ý kiến khẳng định đã từng tổ chức thực hiện. Nhìn chung các GV đều đánh giá cao về mục đích sử dụng TCVD trong công tác GDTC cho HSTH, các thông tin đưa ra khảo sát được đánh giá ở mức độ tương đối với tỉ lệ chọn TB là 46.04%. Mặc dù kết quả định lượng không cao nhưng cũng phản ánh một thực tế: GVTH đã nhận thức được mục đích sử dụng TCVD trong giáo dục học sinh, đây cũng là những định hướng rất cần thiết về mặt nhận thức để tổ chức sử dụng TCVD trong giờ ngoài khóa nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho HSTH.

Bảng 3.10. Thực trạng nhận thức của giáo viên về mục đích sử dụng trò chơi vận động trong giáo dục học sinh tiểu học (n=125)

STT	Mục đích	n	Tỷ lệ (%)
1	Tạo hứng thú cho học sinh để học tập tiết học Thể dục	92	73.60
2	Giáo dục tình cảm cho HS trong mối quan hệ bạn bè khi tham gia hoạt động trò chơi	13	10.40
3	Giúp các em HS phát triển hài hòa cơ thể một cách toàn diện	51	40.80
4	Góp phần phát triển những tố chất thể lực đặc trưng	56	44.80
5	Tạo cơ hội cho học sinh được rèn luyện những tố chất thể lực gắn với hành động trò chơi	74	59.20
6	Thỏa mãn nhu cầu vui chơi đồng thời giải quyết nhiệm vụ giáo dục thể chất cho học sinh thông qua sử dụng TC	83	66.40
7	Đa dạng hóa hình thức giáo dục thể chất ở trường tiểu học trên cơ sở nội dung chương trình môn Thể dục	36	28.80
8	Góp phần làm cho các bài tập thể chất trở nên rảnh rang thực hiện với các em học sinh	72	57.60
9	Kích thích, phát huy cao vai trò chủ thể tự giáo dục của các em HS trong quá trình rèn luyện các tố chất thể lực	41	32.80
\bar{X}			46.04

Nhận thức về nội dung giáo dục thể chất thích hợp cho học sinh tiểu học qua sử dụng trò chơi vận động

Để đánh giá mức độ nhận thức của giáo viên về một số nội dung giáo dục thể chất thích hợp thông qua sử dụng TCVD, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giáo

viên tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.11.

Bảng 3.11. Thực trạng nhận thức của giáo viên về một số nội dung giáo dục thể chất thích hợp qua sử dụng trò chơi vận động (n=125)

STT	Nội dung	n	Tỉ lệ %
1	Hoàn thiện về mặt hình thái và chức năng của HS	90	72.00
2	Hình thành và phát triển các tố chất thể lực đặc trưng	89	71.20
3	Hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản	116	92.80
4	Hình thành tinh thần trách nhiệm đối với công việc cá nhân	58	46.40
5	Giúp HS tập làm người lớn	81	64.80
6	Có hành động chơi thân thiện cùng bạn bè trong lớp	89	71.20
7	Rèn luyện khả năng sức lực, sự tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của các em	54	43.20
8	Làm phong phú tâm hồn của các em trong khi chơi, trong hoạt động	82	65.60

Kết quả bảng 3.11 cho thấy: Có 92.80% GV thống nhất nội dung hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản cho HSTH. Bảng số liệu cho thấy tỉ lệ GV nhận thức tương đối cao đối với các nội dung còn lại như: Hoàn thiện về mặt hình thái và chức năng của HS (72.00%); có hành động chơi thân thiện cùng bạn bè trong lớp (71.20%)... Tuy nhiên nội dung rèn luyện khả năng sức lực, sự tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của các em lại không được đánh giá cao (43.20%). Qua khảo sát kết hợp phỏng vấn chúng tôi nhận thấy GV tiểu học cho rằng quá trình sử dụng TCVĐ cho các em HS cần phải bắt đầu từ việc hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản, bước đầu hình thành và phát triển các tố chất thể lực đặc trưng, điều này hoàn toàn phù hợp với nội dung GDTC được xây dựng trong chương trình GDTC bậc tiểu học, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi của các em.

Nhận thức về hình thức sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học trong các hoạt động giáo dục.

Để tìm hiểu nhận thức của giáo viên về mức độ ưu tiên các hình thức sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học trong các hoạt động giáo dục trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giáo viên tiểu học trên địa bàn tỉnh. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.12 (kết quả phỏng vấn sử dụng “Thang đo thứ tự - Thang định dạng” trong nghiên cứu giáo dục để xử lý kết quả thu được) [35], [48].

Bảng 3.12. Kết quả khảo sát về nhận thức các hình thức sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HSTH trong các hoạt động giáo dục (n=125)

STT	Hình thức	Ý kiến		Thứ bậc
		Điểm	\bar{X}	
1	Sử dụng TCVĐ trong tổ chức hoạt động GDNGLL	355	88.75	2
2	Sử dụng TCVĐ trong tổ chức hoạt động vui chơi, giải trí	503	125.75	1
3	Sử dụng TCVĐ kết hợp hoạt động văn hoá, văn nghệ, sinh hoạt Đội, Sao	225	56.25	4
4	Sử dụng TCVĐ trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục	318	79.50	3

Kết quả bảng 3.12 cho thấy: Được đánh giá ở mức độ cao nhất là hình thức sử dụng TCVĐ trong tổ chức hoạt động vui chơi, giải trí với điểm số là 125.75 xếp vị trí 1; xếp vị trí thứ 2 là hình thức Sử dụng TCVĐ trong tổ chức hoạt động GDNGLL (88.75 điểm),... điểm trung bình chung đạt được ở thứ bậc 1 và thứ bậc 2 cách nhau 37 điểm, sự chênh lệch cho thấy hình thức này được GV đánh giá cao và là hình thức được nhìn nhận có ưu thế hơn cả trong sử dụng TCVĐ. Sử dụng TCVĐ trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục được xếp thứ bậc 3 với điểm số đạt 79.50 điểm. Đối với hình thức Sử dụng TCVĐ kết hợp hoạt động văn hoá, văn nghệ, sinh hoạt Đội, Sao thu được điểm số thấp hơn cả, xếp thứ bậc 4 trong số 4 hình thức được đưa ra đánh giá. Trò chơi vận động đã được tổ chức dưới nhiều hình thức trong nhà trường tiểu học, việc đánh giá thực trạng nhận thức của GV tiểu học về hình thức sử dụng TCVĐ đã góp phần làm sáng tỏ thực trạng hình thức sử dụng TCVĐ trong một số trường tiểu học hiện nay.

3.1.3.2. Thực trạng sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên.

Tìm hiểu thực trạng sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HSTH trong giờ ngoại khóa, thì hầu hết GV tiểu học đều đồng ý rằng sử dụng TCVĐ có ưu thế trong GDTC cho HSTH (bảng 3.9), tuy vậy khi chúng tôi hỏi về thực tiễn sử dụng TCVĐ nhiều GV tỏ ra lúng túng. Các GV tiểu học quan niệm cứ sử dụng TCVĐ sẽ có tác dụng giáo dục khả năng vận động ở HS to lớn như hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản, rèn luyện một số tố chất thể lực đặc trưng trong quá trình tham gia hoạt động. Vì thế mà khi được hỏi sử dụng TCVĐ có đến 89.23% giáo

viên cho rằng chỉ đơn giản tổ chức cho HS chơi các TCVD đơn thuần, một số ít GV có khai sử dụng TCVD ưu thế để tổ chức cho các em HS chơi (chiếm 7.74%). Chỉ có một phần rất nhỏ GV có lựa chọn, khai thác và thiết kế các TCVD nhằm mục đích GDTC cho các em HS (chiếm 3.03%). Quá trình khai thác, thiết kế của các GV tiểu học chủ yếu mang tính chất riêng lẻ, chưa có tính hệ thống và đồng bộ trong các trường tiểu học do đó cùng đơn vị có lớp HS được tổ chức và lớp HS không được tổ chức; cùng là sử dụng TCVD có GV cân nhắc nội dung GDTC đồng thời sử dụng những TCVD nhằm phát triển thể chất nhưng cũng có GV tổ chức TCVD chỉ là để báo cáo về hình thức mà không quan tâm khai thác những nội dung giáo dục thể chất ưu thế qua những trò chơi này.

Thực trạng những nội dung giáo dục cho học sinh tiểu học qua sử dụng trò chơi vận động

Để đánh giá thực trạng vận dụng những nội dung giáo dục thông qua sử dụng TCVD, luận án tiến hành phỏng vấn các giáo viên dạy thể dục ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.13.

Bảng 3.13. Kết quả khảo sát về nội dung giáo dục cho HSTH qua sử dụng trò chơi vận động (n=125)

STT	Nội dung	n	Tỉ lệ %
1	Hoàn thiện về mặt hình thái và chức năng của HS	59	47.20
2	Hình thành và phát triển các tố chất thể lực đặc trưng	56	44.80
3	Hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản	76	60.80
4	Hình thành tinh thần trách nhiệm đối với công việc cá nhân	38	30.40
5	Giúp HS tập làm người lớn	41	32.80
6	Có hành động chơi thân thiện cùng bạn bè trong lớp	49	39.20
7	Rèn luyện khả năng sức lực, sự tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của các em	54	43.20
8	Làm phong phú tâm hồn của các em trong khi chơi, trong hoạt động	69	55.20
\bar{X}			44.20

Kết quả bảng 3.13 cho thấy: Nội dung giáo dục đã được quan tâm thực hiện nhưng chưa thực sự thu hút các GV quan tâm trên diện rộng, số liệu thu được cho thấy tỉ lệ trung bình các ý kiến lựa chọn là 44,20% dao động trong khoảng từ 30.40% đến 60,80%. Nội dung được đánh giá ưu thế hơn cả là hình thành và củng cố các kỹ năng,

kỹ xảo vận động cơ bản chiếm tỉ lệ 60.80%; làm phong phú tâm hồn của các em trong khi chơi, trong hoạt động chiếm tỉ lệ 55.20% và một số nội dung khác nữa cũng được hình thành cho học sinh thông qua sử dụng TCVĐ.

Thực trạng thời điểm sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên.

Bảng 3.14. Thời điểm sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học (n=125)

STT	Thời điểm sử dụng	n	Tỉ lệ %
1	Hoạt động khởi động	42	33.60
2	Chuyển tiếp hoạt động	52	41.60
3	Hình thành kỹ năng vận động	31	24.80

Kết quả bảng 3.14 cho thấy: Có 41.60% giáo viên sử dụng TCVĐ vào thời điểm chuyển tiếp hoạt động trong tổ chức hoạt động dạy học trên tiết học và trong tổ chức các hoạt động giáo dục ở trường tiểu học. Các giáo viên cho rằng sử dụng TCVĐ như là một phương pháp khởi động hoạt động tạo sự thoải mái và hứng thú cho các em HS khi tham gia hoạt động trọng tâm trong tổ chức hoạt động GDNGLL hoặc trong giờ học chính khóa, vì vậy có 33.60% GV sử dụng TCVĐ như là hoạt động khởi động cho các em HS. Có 24.80% giáo viên sử dụng TCVĐ để hình thành kỹ năng vận động cho HSTH. Giáo viên cho rằng quá trình GDTC được hình thành ở các em HS trong thực tiễn quá trình các em tham gia hoạt động, thực tiễn đời sống của các em và TCVĐ là một phương pháp tạo hoạt động để các em HS trải nghiệm và tập luyện nhằm phát triển thể chất. Mặc dù quan niệm như vậy về quá trình GDTC nhưng họ cũng thừa nhận rằng việc sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa mới bước đầu được khai thác như là phương pháp chuyển tiếp hoạt động và tạo sự khởi động trong tổ chức các hoạt động giáo dục hoặc là tổ chức hoạt động dạy học trên tiết học. Sử dụng TCVĐ vào thời điểm hình thành kỹ năng vận động cho HS bước đầu đã được quan tâm tổ chức trong các trường tiểu học. Trao đổi và tìm hiểu qua điều tra giáo dục chúng tôi được biết, các GVTH xem TCVĐ như là một phương pháp và đồng thời là hình thức để tổ chức các hoạt động có tính chất tập thể. Thực tiễn cho thấy, TCVĐ không phải là một hình thức giải trí đơn thuần, mà có ý nghĩa giáo dục và giáo dưỡng cao, góp phần tích cực vào việc giáo dục học sinh về các phẩm chất đạo đức, trí dục và sức khoẻ.

Thực trạng sử dụng các trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa tại các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Hệ thống trò chơi vận động thường được sử dụng ở trường tiểu học.

Bảng 3.15. Hệ thống trò chơi vận động thường sử dụng trong trường tiểu học

STT	TCVĐ	Biết (%)	Tần suất tổ chức (%)			
			1	2	3	4
1	Nhảy dây	87.26	70.73	13.82	1.08	1.62
2	Trốn tìm	78.86	36.58	29.54	6.50	6.23
3	Nhảy ô	65.31	38.48	11.65	7.31	7.86
4	Hoàng Anh-Hoàng Yến	79.94	55.43	30.70	0.81	3.00
5	Chuyển bóng tiếp sức	73.17	39.57	25.74	3.25	4.06
6	Chạy tiếp sức	52.85	20.32	24.39	8.13	8.40
7	Tâng cầu	75.07	47.10	21.16	6.50	0.31
8	Mèo đuổi chuột	84.01	63.14	16.80	2.44	1.62
9	Chuyển nhanh, nhảy nhanh	60.10	13.00	25.47	17.59	4.84
10	Bịt mắt bắt dê	79.94	40.38	27.64	5.69	6.23
11	Nhóm ba, nhóm bảy	72.61	36.85	20.05	8.40	7.31
12	Kết bạn	49.33	1.62	21.68	10.59	15.44
13	Nhảy bao bố	72.36	16.50	25.20	21.68	8.97
14	Ném trứng đích	82.92	56.64	21.95	2.98	1.35
15	Lò cò tiếp sức	83.95	40.20	28.56	12.46	2.73
16	Nhảy lướt sóng	48.33	5.53	35.62	2.50	3.65
17	Kéo co	78.61	46.26	22.49	7.00	2.86
18	Chuyển đồ vật	68.02	13.82	32.79	13.28	8.13
19	Nhanh lên bạn ơi	81.51	57.15	18.43	3.75	2.17
20	Trồng nụ, trồng hoa	37.71	10.75	22.35	1.62	2.98
21	Bóng chuyền sáu	71.32	24.06	35.42	8.84	3.00
22	Dẫn bóng	45.47	9.48	18.97	10.53	6.48
23	Người thừa thứ 3	74.93	35.40	25.96	8.13	5.44
24	Chạy nhanh theo số	48.04	10.20	17.8	11.54	8.50
25	Kéo cưa lừa xẻ	67.43	18.55	25.26	15.06	8.55

Ghi chú tần suất tổ chức

Thường xuyên là: 1

Thỉnh thoảng là: 2

Hiếm khi là: 3

Không bao giờ là: 4

Kết quả bảng 3.15 cho thấy: Giáo viên tiểu học có nhận biết cao về TCVĐ (mức độ biết của GV là tương đối cao, đạt trên 50% ý kiến chọn đối với 20/25T. Mức độ tổ chức thực hiện không cao, trò chơi được tổ chức nhiều hơn cả là chơi Nhảy dây có mức độ thực hiện cao hơn cả (thường xuyên: 70.73%, thỉnh thoảng: 13.82%, hiếm khi tổ chức là 1,08% và chưa tổ chức: 1.62%). Trò chơi Mèo đuổi Chuột có mức độ thực hiện: Thường xuyên (63.14%), thỉnh thoảng (16.80%), hiếm khi (2.44%), không tổ chức (1.62%). Trò chơi Nhanh lên bạn ơi có mức độ thực hiện: Thường xuyên (57.15%), thỉnh thoảng (118.43%), hiếm khi (3.75%), không tổ chức (2.17%). Trò chơi Ném trúng đích được tổ chức thực hiện ở mức độ thường xuyên (56.64%), thỉnh thoảng (21.95%), hiếm khi (2.98%), không tổ chức (1.35%),... Phần lớn các GV đều khẳng định là có biết về TCVĐ như biết tên và đã từng tổ chức cho HS chơi, biết tên trò chơi hoặc do đã được tham gia chơi từ khi còn nhỏ. Tổ chức sử dụng các TCVĐ này nhằm mục đích phát triển thể chất cho HSTH lại là một vấn đề không hoàn toàn tương đồng với việc các GV nhận biết được các trò chơi này. Chẳng hạn như trò chơi Chuyển đồ vật là một ví dụ, có 68.02% GV biết đến trò chơi này nhưng chỉ có 13.82% tổ chức ở mức độ thường xuyên và 32.79% ở mức độ thỉnh thoảng còn 13.28% rất hiếm khi tổ chức và 8.30% không bao giờ tổ chức. Nhiều TCVĐ được đông đảo các GV biết đến nhưng trên thực tế đã tổ chức sử dụng hay chưa vẫn còn là một vấn đề. Các TCVĐ được GV nhận biết cao đồng thời được tổ chức chủ yếu ở mức độ thỉnh thoảng, không thường xuyên, còn đối với một số ít TCVĐ tỉ lệ vận dụng thấp hoặc chưa hề được các GV đưa vào trong tổ chức sử dụng vì trên thực tế sự hiểu biết của các GV đối với các trò chơi này còn hạn chế. Kết hợp hỏi trực tiếp, quan sát hoạt động và nghiên cứu biên bản tổ chức hoạt động chúng tôi được biết chỉ một vài TCVĐ là được tổ chức ưu thế hơn cả, tuy vậy quá trình tổ chức cũng chỉ mang tính chất định kỳ, phong trào và chủ yếu là với tư cách như là một hình thức tổ chức hoạt động tập thể. Qua trao đổi trực tiếp các GV cho rằng việc đưa TCVĐ vào tổ chức trong trường học có tác dụng giáo dục phẩm chất nhân cách cho HS, trên thực tế việc tổ chức khai thác những trò chơi này như thế nào để thực sự mang lại hiệu quả GDTC thì các GV còn rất lúng túng, các GV chủ yếu tập trung tổ chức sử dụng như là hình thức tổ chức hoạt động tập thể, tổ chức mang tính chất báo cáo có thực hiện.

Tìm hiểu thực trạng các TCVĐ mà HSTH đã được tham gia chơi trong giờ ngoại khóa ở nhà trường tiểu học thông qua phiếu hỏi. Kết quả cho thấy: 100% HS khẳng định đã được chơi các TCVĐ ở trường học. Các em học sinh kể tên các TCVĐ mà các em đã được chơi trong trường học như: Trò chơi Mèo đuổi chuột, Bịt mắt bắt dê, Nhảy dây,... là các trò chơi mà các em đã được chơi trong không gian trường lớp trong giờ học thể dục chính khóa với các mức độ tham gia chơi khác nhau. Kết hợp quan sát và phỏng vấn trực tiếp chúng tôi được biết các em HSTH tham gia chơi các TCVĐ nhiều trong hoạt động vui chơi, các em cho biết được tham gia chơi các TCVĐ, nhất là các TCVĐ dân gian khiến các em cảm thấy hạnh phúc và thêm yêu trường lớp.

Hứng thú của học sinh đối với các trò chơi vận động

Tìm hiểu nhu cầu của các em HSTH đối với các TCVĐ, cho thấy HSTH có nhu cầu chơi các TCVĐ cao, xem xét số liệu khảo sát thu được thể hiện rõ nhu cầu muốn được chơi các TCVĐ luôn ở mức cao nhất trong số các trò chơi được đưa ra (89%), điều này phản ánh một thực tế là trong giai đoạn hiện nay, giai đoạn mà khoa học kỹ thuật phát triển mạnh mẽ người ta tưởng như là trò chơi đang dần bị trẻ em quên lãng thì những số liệu qua khảo sát lại cho thấy nhu cầu chơi các TCVĐ của các em học sinh trong trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên là rất khả quan. Điều này được thể hiện qua hứng thú chơi của các em trong quá trình tham gia.

Bảng 3.16. Kết quả khảo sát về hứng thú của học sinh tiểu học khi tham gia các chơi trò chơi vận động (n=510)

STT	Nội dung	n	Tỉ lệ %
1	HS cảm thấy rất vui vẻ, thoải mái khi được tham gia chơi các TCVĐ	467	91.57
2	HS cảm thấy hồi hộp mỗi khi tham gia chơi	151	29.61
3	HS cảm thấy lo lắng trước khi tham gia chơi các TCVĐ	48	9.41
4	Không có cảm giác gì đặc biệt	29	5.69
5	HS cảm thấy không thoải mái, không thích chơi	4	0.78

Qua bảng 3.16 cho thấy: Số học sinh được hỏi khẳng định các em cảm thấy rất vui vẻ, thoải mái khi được tham gia chơi các TCVĐ là 91.57%, số học sinh cảm thấy hồi hộp mỗi khi tham gia chơi là 29.61%. Số học sinh được hỏi cảm thấy lo lắng và

không có cảm giác gì đặc biệt lần lượt là 9.41% và 5.69%. Chỉ có một số rất ít các em học sinh khi được hỏi cho rằng khi tham gia các TCVĐ cảm thấy không thoải mái, không thích chơi (0.78%).

Những khó khăn trong quá trình sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học.

Để nắm bắt được những khó khăn của giáo viên trong quá trình sử dụng TCVĐ, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn giáo viên tiểu học đang tham gia giảng dạy ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.17.

Bảng 3.17. Tổng hợp những khó khăn của giáo viên trong sử dụng trò chơi vận động cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên (n=125)

STT	Khó khăn	n	Tỉ lệ %
1	Việc sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HS chưa được quan tâm thỏa đáng.	73	58.40
2	Cơ sở vật chất trong các trường tiểu học còn hạn chế.	68	54.40
3	Tổ chức hoạt động GDNGLL không thống nhất và hệ thống.	40	32.00
4	Sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa ở trường tiểu học còn mang tính hình thức, phong trào.	58	46.40
5	Cán bộ quản lý, GV chưa quan tâm đến sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa như một hình thức giáo dục quan trọng.	27	21.60
6	Việc sử dụng TCVĐ chủ yếu là tổ chức trò chơi cho HS tham gia về hình thức tổ chức, chưa chú ý đến ý nghĩa, tác dụng của TCVĐ.	54	43.20
7	GV còn lúng túng trong xác định hình thức sử dụng TCVĐ để phát triển thể chất cho HS.	79	63.20
8	GV chưa đánh giá đúng trình độ thể lực của học sinh qua sử dụng TCVĐ.	59	47.20

Kết quả bảng 3.17 cho thấy: Thực trạng sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HS trong các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên vẫn còn tồn tại những khó khăn nhất định về hình thức tổ chức sử dụng, khó khăn về cơ sở vật chất, về năng lực sử dụng TCVĐ của GVTH hạn chế,... Khó khăn lớn nhất hiện nay là GV còn lúng túng trong xác định lựa chọn hình thức sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HSTH (chiếm 63.20%); việc sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HS chưa được quan tâm thỏa đáng (chiếm 58.40%); cơ sở vật chất

tại các trường tiểu học còn hạn chế (54.40%) do đó dẫn đến thực trạng tổ chức sử dụng TCVD nhằm mục đích phát triển thể chất cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn gặp khó khăn. Những khó khăn như: CBQL, GV chưa quan tâm đến sử dụng TCVD trong giờ ngoại khóa như một hình thức giáo dục quan trọng; việc sử dụng TCVD chủ yếu là tổ chức trò chơi cho HS tham gia về hình thức tổ chức, chưa chú ý đến ý nghĩa, tác dụng của TCVD; sử dụng TCVD trong các trường tiểu học chủ yếu là mang tính phong trào và hình thức tổ chức,... Nhìn chung đây là những tồn tại trong sử dụng TCVD nhằm phát triển thể chất cho HSTH về nguồn tài liệu hướng dẫn thực hiện, năng lực và kỹ năng sử dụng TCVD của GV hạn chế, ... Khó khăn tập trung nhất là GV chưa xác định được hình thức sử dụng TCVD nhằm phát triển thể chất cho học sinh khoa học, hệ thống.

3.1.4. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giáo dục thể chất ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

Để nắm bắt được thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh, chúng tôi đã tiến hành khảo sát đại diện trên 15 trường tiểu học, thu thập số liệu thông qua tổng hợp các báo cáo công tác giáo dục tiểu học hàng năm của phòng Giáo dục các huyện và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên thể dục tại các trường tiểu học để đưa ra số liệu chi tiết về cơ sở vật chất tại các trường tiểu học trên địa bàn toàn tỉnh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.18.

Kết quả bảng 3.18 cho thấy:

Về hệ thống nhà tập thể chất: Trong số 15 trường tiểu học được khảo sát tại các huyện, thị và thành phố chỉ có 02 trường có nhà tập thể chất (chiếm tỉ lệ 13.33%). Tỷ lệ này thể hiện mức độ đáp ứng nhu cầu còn rất thấp, trong khi đó 02 nhà thi đấu này chỉ là nhà cấp 4, chất lượng thì xuống cấp nên cũng không thể phục vụ tốt cho việc thực hiện công tác GDTC của nhà trường.

Về hệ thống sân tập (đá cầu, cầu lông, sân thể dục, phòng học): 100% các trường tiểu học trong diện khảo sát trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên đều có sân tập, phòng học tương đối đầy đủ. Tuy nhiên, đa số các trường đều sử dụng sân trường là sân tập thể chất chứ không có sân tập riêng, phòng học là phòng tập luyện vì vậy mà mức độ đáp ứng nhu cầu của hệ thống sân tập chỉ đạt ở mức độ trung bình. Điều này không chỉ ảnh

hưởng tới chất lượng giờ học GDTC mà còn ảnh hưởng tới việc học văn hóa của các học sinh khác trong trường. Đây cũng là khó khăn chung của công tác GDTC trên cả nước hiện nay.

Bảng 3.18. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất ở một số trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên (n=15)

STT	Sân bãi Dụng cụ	Số trường có	Số lượng	Tỉ lệ %	Chất lượng	Mức độ đáp ứng nhu cầu
1	Bể bơi thông minh	03/15	03	20.00	Tốt	Thấp
2	Sân đá cầu	15/15	24	100.00	Sân xi măng	Trung bình
3	Sân bóng đá mini	02/15	02	13.33	Sân đất	Thấp
5	Sân cầu lông	15/15	24	100.00	Sân xi măng	Trung bình
6	Sân tập thể dục	15/15	15	100.00	Sân xi măng, sân đất	Trung bình
7	Phòng học cờ vua	15/15	15	100.00	Phòng học	Trung bình
8	Đường chạy 60m	10/15	10	66.66	Sân xi măng, sân đất	Thấp
9	Hố nhảy cao, nhảy xa	8/15	8	53.33	Hố cát	Thấp
10	Nhà tập thể chất	02/15	02	13.33	Nhà cấp 4	Thấp
11	Dụng cụ	15/15	Thiếu	100.00	Trung bình	Thấp

Trong số 15 trường khảo sát có 02 trường có sân bóng đá mini (chiếm tỉ lệ 13.33%), đó là điều rất tốt và thuận lợi cho việc thực hiện công tác GDTC của nhà trường vì đây là môn thể thao được rất nhiều các em yêu thích. Tuy nhiên, chất lượng sân chỉ là sân đất và phải dùng chung với các lớp thuộc hệ THCS nên cũng gặp nhiều vấn đề khó khăn, phức tạp. Có 03 trường trong số các trường tiến hành khảo sát đã thiết kế tạo dựng được bể bơi thông minh ngay tại trường (chiếm tỉ lệ 20%). Tuy kích thước bể còn nhỏ nhưng đó cũng đã là một sự nỗ lực rất lớn của nhà trường, đặc biệt là của Ban Giám hiệu và đội ngũ giáo viên chuyên trách thể dục. Có thể nói đây là công trình vô cùng ý nghĩa trong công tác GDTC của nhà trường và được phụ huynh học sinh hưởng ứng rất tích cực. Số trường có sân bóng đá và bể bơi này đều tập trung ở khu vực thành phố Thái Nguyên và mức độ đáp ứng nhu cầu của chúng vẫn còn thấp so với thực tế hiện nay.

Về các sân tập điền kinh: Có 10/15 trường trong diện khảo sát có đường chạy đảm bảo đủ 60m chiếm tỉ lệ 66.66% (với chất lượng là sân xi măng và sân đất); có 8/15 trường có quy hoạch và xây dựng hồ nhảy xa và nhảy cao chiếm tỉ lệ 53.33%. Tuy nhiên đối với đường chạy 60m và hồ nhảy cao, nhảy xa thì do đặc thù và điều kiện chung về không gian và diện tích đất chật hẹp ở các nhà trường tiểu học nên một số trường đảm bảo được các yêu cầu này là một vấn đề hết sức khó khăn.

Về dụng cụ tập luyện: Đa số các trường được khảo sát có dụng cụ phục vụ cho tập luyện. Tuy nhiên so với tỉ lệ học sinh thì số lượng dụng cụ vẫn còn thiếu khá nhiều, chưa đủ để đảm bảo cho học sinh thực hiện việc học tập của mình một cách tốt nhất. Bên cạnh đó, chất lượng các dụng cụ thì lại chỉ đạt mức trung bình, thậm chí còn kém chất lượng và cũ nát do sử dụng nhiều mà chưa được thay thế dụng cụ mới. Điều này cũng ảnh hưởng rất lớn đến hứng thú và hiệu quả tập luyện của học sinh dẫn đến hiệu quả công tác GDTC không được tốt.

3.1.5. Thực trạng kết quả học tập môn học thể dục và năng lực thể chất của học sinh ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

Để đánh giá chất lượng giáo dục thể chất của học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi dựa trên các nội dung sau: Kết quả kiểm tra, đánh giá, xếp loại học tập môn Thể dục; Kết quả kiểm tra năng lực thể chất của học sinh.

3.1.5.1. Kết quả học tập môn Thể dục của học sinh ở một số trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên.

Kết quả môn học Thể dục được thể hiện thông qua các điểm kiểm tra trong chương trình dạy học chính khóa của giáo viên dạy Thể dục, có thang điểm, quy định và quy cách đánh giá kết quả học tập rất rõ ràng.

Kết quả học tập môn Thể dục của học sinh được lấy tại thời điểm năm học 2014 – 2015 và được tính trung bình chung của học kỳ 1 và học kỳ 2 tương ứng với các khối lớp từ khối lớp 1 đến khối lớp 5. Kết quả đánh giá được xếp loại theo 3 mức, cụ thể:

Hoàn thành tốt (A⁺)

Hoàn thành (A)

Không hoàn thành (B)

Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.19.

Bảng 3.19. Thực trạng kết quả học tập môn Thể dục của học sinh một số trường tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên (n=3425)

STT	Kết quả đánh giá Khối lớp	Hoàn thành tốt (A ⁺)		Hoàn thành (A)		Không hoàn thành (B)	
		n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %
1	Khối lớp 1 (n=653)	158	24.20	383	58.65	112	17.15
2	Khối lớp 2 (n= 697)	198	28.41	406	58.25	93	13.34
3	Khối lớp 3 (n=692)	183	26.44	397	57.37	112	16.18
4	Khối lớp 4 (n=723)	201	27.80	419	57.95	103	14.25
5	Khối lớp 5 (n=660)	167	25.30	397	60.15	96	14.55

Qua bảng 3.19 cho thấy: Kết quả xếp loại học tập môn thể dục của học sinh tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên là tương đối đồng đều nhau ở tất cả các khối từ khối lớp 1 đến khối lớp 5. Số học sinh xếp loại hoàn thành A chiếm tỉ lệ cao (từ 57.37% đến 60.15%), chiếm tỉ lệ thấp hơn là số học sinh xếp loại hoàn thành tốt A⁺ (từ 24.20% đến 28.41%), trong khi đó vẫn còn một tỉ lệ không nhỏ số học sinh xếp loại chưa hoàn thành B (từ 13.34% đến 17.15%). Qua tìm hiểu được biết một trong những nguyên nhân chính dẫn đến kết quả trên là do học sinh không được tập luyện nhiều, đều và thường xuyên, bên cạnh đó tình trạng thiếu thốn về cơ sở vật chất, trang thiết bị, sân bãi phục vụ cho quá trình luyện tập của học sinh còn tồn tại ở rất nhiều trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Hơn nữa, do nội dung học tập của môn thể dục lại quá nghèo nàn, thời gian tập luyện chính khóa thì lại ít nên không gây hứng thú tập luyện cho học sinh. Do vậy, để đạt được hiệu quả GDTC trong các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thì bên cạnh việc học tập chính khóa môn thể dục, cần phải tăng cường tập luyện trong các giờ ngoại khóa đồng thời các nhà trường phải đảm bảo những điều kiện tối thiểu như sân bãi, dụng cụ cho các em tham gia tập luyện để tạo cho học sinh hứng thú tham gia tập luyện.

3.1.5.2. *Thực trạng năng lực thể chất của học sinh ở một số trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên.*

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra, đánh giá thực trạng thể chất của học sinh ở một số trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Đây cũng là cơ sở để tổ chức triển khai ứng dụng các TCVD trong giờ ngoại khóa góp phần xây dựng nền tảng thể chất cho học sinh tiểu học trên địa bàn nghiên cứu. Chúng tôi đã vận dụng hệ thống các tiêu chí của công trình điều tra thể chất nhân dân do Viện Khoa học Thể dục thể thao nghiên cứu năm 2001 để khảo sát trên 3425 nam nữ học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, đồng thời so sánh, đối chiếu thông qua các nội dung quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT [14], [74].

Cụ thể đối tượng khảo sát như sau:

Bảng 3.20. Số lượng học sinh tiểu học được khảo sát

Lớp	Học sinh nam	Học sinh nữ
1	350	308
2	386	332
3	358	307
4	388	336
5	355	305
Tổng	1837	1588
	3425	

Kết quả khảo sát được trình bày ở các bảng 3.21 đến 3.25. Qua kết quả khảo sát cho thấy:

Về hình thái và chức năng

Chiều cao: Chiều cao của học sinh tiểu học của cả nam và nữ đều phát triển bình thường và tương đối đồng đều ở các lứa tuổi ($C_v < 10\%$), giữa các độ tuổi từ 6 đến 10 tuổi có tính kế thừa năm sau cao hơn năm trước. Sự chênh lệch chiều cao giữa nam và nữ ở lớp 1 đến lớp 5 trung bình từ 2cm – 3.50cm. So với số liệu điều tra thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi thì học sinh nam và nữ tỉnh Thái Nguyên phát triển cao hơn ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này có thể do sự lựa chọn mẫu một cách ngẫu nhiên và phù hợp với đặc điểm đời sống kinh tế - xã hội nước ta được nâng

lên; mặt khác cũng phản ánh sự chênh lệch về thời gian.

Cân nặng: Trọng lượng của HSTH tỉnh Thái Nguyên nhìn chung cũng phát triển bình thường nhưng không đồng đều ở các lứa tuổi ($C_v > 10\%$). Cân nặng của HSTH tỉnh Thái Nguyên cao hơn kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

Các chỉ số cơ thể: Kết quả kiểm tra chỉ số BMI và chỉ số Quetelet cho thấy, các chỉ số thu được ở các lứa tuổi đều có sự phát triển không đồng đều ($C_v > 10\%$) và đều cao hơn so với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi.

Tóm lại, khi so sánh sự khác biệt về chỉ tiêu hình thái của HSTH tỉnh Thái Nguyên với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi năm 2001 thì HSTH tỉnh Thái Nguyên có đặc điểm hình thái phát triển cao hơn và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$.

Chỉ số công năng tim của HSTH tỉnh Thái Nguyên nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam cùng lứa tuổi. Chỉ số Công năng tim (HW) của HSTH tỉnh Thái Nguyên kém hơn so với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam năm 2001, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$ (ngoại trừ ở học sinh nam, nữ lớp 4 và học sinh nữ lớp 1, lớp 2 thì sự khác biệt lại không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P > 0.05$).

Về tổ chất thể lực

Khi so sánh thực trạng thể lực của học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên theo giá trị trung bình và độ lệch chuẩn cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Kết quả kiểm tra cho thấy các tổ chất thể lực của HSTH tỉnh Thái Nguyên phát triển tương đối đồng đều ở các chỉ tiêu như: Lực bóp tay thuận (kg), chạy con thoi 4x10m(s), chạy 30m XPC (s) ở các độ tuổi từ lớp 1 đến lớp 5 ($C_v < 10\%$). Chỉ tiêu bật xa tại chỗ (m) phát triển khá đồng đều ở các lứa tuổi lớp 4 và lớp 5. Khi so sánh với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam năm 2001 thì cho thấy hầu hết các chỉ tiêu thể lực chung của HSTH tỉnh Thái Nguyên đều có sự khác biệt và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều này cho thấy, về cơ bản thể lực chung của HSTH tỉnh Thái Nguyên có khá hơn so với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam năm 2001 ở một số chỉ tiêu, tuy nhiên ở các chỉ tiêu chạy 30m XPC(s), bật xa tại chỗ (m) và chạy tùy sức 5 phút (s) về cơ bản thì lại kém hơn ở các độ tuổi.

**Bảng 3.21. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 1 (6 tuổi) trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên
(Thời điểm năm học 2015 – 2016)**

STT	Chỉ tiêu	HS nam lớp 1 tỉnh TN (n=350)		HS nam VN (6 tuổi)		t	P	HS nữ lớp 1 tỉnh TN (n = 308)		HS nữ VN (6 tuổi)		t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$	Cv			$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$			
1	Chiều cao đứng (cm)	120.90±7.01	5.84	113.79±6.21		18.975	<0.05	118.64±8.12	6.84	113.14±6.83		11.887	<0.05
2	Cân nặng (kg)	23.14±3.88	16.79	18.84±3.79		20.733	<0.05	22.56±2.06	9.14	18.08±3.38		38.167	<0.05
3	Công năng tim (HW)	12.91±1.51	11.70	12.48±3.51		5.328	<0.05	13.07±1.13	8.64	12.94±3.86		2.019	<0.05
4	Chỉ số Quetelet	192.87±31.63	16.39	165.94±26.3		15.928	<0.05	193.71±19.68	10.16	160.44±24.3		29.669	<0.05
5	Chỉ số BMI	16.14±2.96	18.30	14.49±1.95		10.429	<0.05	16.2±2.28	13.65	12.94±3.86		25.093	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	7.25±0.68	9.43	7.07±0.76		4.952	<0.05	7.82±0.65	8.34	7.76±0.89		1.620	>0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	112.11±12.72	11.35	112.00±16.4		0.162	>0.05	110±14.276	13.42	102.00±15.5		0.010	>0.05
8	Đeo gập thân (cm)	5.51±0.91	16.45	4.00±4.59		31.043	<0.05	5.98±1.12	18.72	4.00±4.81		26.482	<0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.31±1.58	15.37	8.00±4.31		27.352	<0.05	10.06±1.35	13.46	7.00±4.08		30.916	<0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	11.60±1.15	9.91	10.28±2.26		21.474	<0.05	10.23±1.00	9.74	9.30±2.07		16.321	<0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.91±1.18	8.50	13.78±1.46		2.061	<0.05	15.09±1.17	7.78	14.72±1.58		5.550	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	715.02±82.54	11.54	718.0±116.64		0.675	>0.05	662.45±77.15	11.65	667.00±106.00		1.035	>0.05

**Bảng 3.22. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 2 (7 tuổi) trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên
(Thời điểm năm học 2015 – 2016)**

STT	Chỉ tiêu	HS nam lớp 2 tỉnh TN (n=386)		HS nam VN (7tuổi)		t	P	HS nữ lớp 2 tỉnh TN (n= 332)		HS nữ VN (7 tuổi)		t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$	Cv			$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$	Cv		
1	Chiều cao đứng (cm)	124.44±7.84	6.30	118.56±5.70		14.735	<0.05	121.19±5.69	4.70	117.81±5.90		10.820	<0.05
2	Cân nặng (kg)	24.95±3.42	13.70	20.39±4.04		26.196	<0.05	23.02±3.88	16.86	19.73±3.82		15.450	<0.05
3	Công năng tim	13.14±1.43	13.07	12.86±3.96		3.847	<0.05	13.66±1.61	11.76	12.89±3.87		8.714	<0.05
4	Chỉ số Quetelet	201.09±30.05	14.92	171.98±27.90		24.917	<0.05	190.22±32.45	17.06	167.47±26.20		2.945	<0.05
5	Chỉ số BMI	16.23±2.91	17.93	14.51±2.02		11.613	<0.05	15.57±2.92	18.56	14.22±1.87		8.424	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	6.92±0.61	8.83	6.73±0.68		6.120	<0.05	7.72±0.56	7.27	7.29±0.80		13.990	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	127.77±14.23	11.14	125.00±17.51		3.824	<0.05	114.77±13.98	12.18	116.00±15.91		1.603	>0.05
8	Đeo gập thân (cm)	5.32±1.01	18.92	4.00±4.59		25.677	<0.05	6.80±1.32	19.36	4.00±4.97		38.650	<0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11.04±1.70	15.42	10.00±4.58		9.463	<0.05	10.31±1.79	17.40	8.00±4.33		21.002	<0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	14.39±1.03	7.14	12.13±2.38		43.110	<0.05	12.85±1.15	8.98	11.03±2.24		28.837	<0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.07±1.51	11.58	13.12±1.22		0.651	>0.05	14.67±0.59	4.03	14.04±1.44		19.456	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	732.17±76.05	10.38	744.00±119.61		3.056	<0.05	677.41±79.39	11.72	699.00±117.29		4.955	<0.05

**Bảng 3.23. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 3 (8 tuổi) trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên
(Thời điểm năm học 2015 – 2016)**

STT	Chỉ tiêu	HS nam lớp 3 tỉnh TN (n=358)		HS nam VN (8 tuổi)		t	P	HS nữ lớp 3 tỉnh TN (n= 307)		HS nữ VN (8 tuổi)		t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$	Cv			$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$			
1	Chiều cao đứng (cm)	128.25±6.91	5.39	123.78±6.31		12.240	<0.05	125.58±6.09	4.85	123.37±6.02		6.358	<0.05
2	Cân nặng (kg)	26.92±4.11	15.20	23.12±4.61		17.494	<0.05	24.96±3.83	15.33	22.38±4.16		11.803	<0.05
3	Công năng tim	12.89±1.67	12.99	12.38±3.73		5.778	<0.05	13.23±1.81	13.68	13.02±4.22		1.019	>0.05
4	Chỉ số Quetelet	210.38±33.07	15.72	186.78±29.70		13.531	<0.05	199.28±31.42	15.77	181.41±38.80		9.965	<0.05
5	Chỉ số BMI	16.49±2.96	18.04	15.09±1.97		8.949	<0.05	15.93±2.83	17.57	14.70±1.78		7.615	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	6.74±0.58	8.60	6.36±0.63		12.396	<0.05	7.30±0.53	7.29	6.89±0.71		13.554	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	130.78±15.188	11.61	135.00±15.95		5.260	<0.05	119.32±15.23	12.77	125.00±15.33		6.535	<0.05
8	Đeo gấp thân (cm)	6.66±1.22	18.28	5.00±4.81		25.745	<0.05	6.22±1.18	18.93	5.00±5.24		18.115	<0.05
9	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	12.95±1.91	14.74	11.00±4.53		19.317	<0.05	12.24±1.91	15.77	10.00±4.40		16.910	<0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	14.77±0.76	5.14	13.75±2.61		25.394	<0.05	13.71±0.88	6.45	12.54±2.49		23.296	<0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.19±0.77	5.84	12.64±1.11		13.515	<0.05	13.93±1.30	9.32	13.44±1.24		6.604	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	752.07±79.19	10.53	794.00±123.12		9.943	<0.05	704.02±75.07	10.66	720.00±110.67		3.730	<0.05

**Bảng 3.24. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 4 (9 tuổi) trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên
(Thời điểm năm học 2015 – 2016)**

STT	Chỉ tiêu	HS nam lớp 4 tỉnh TN (n=388)		HS nam VN (9 tuổi)		t	P	HS nữ lớp 4 tỉnh TN (n=336)		HS nữ VN (9 tuổi)		t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$	Cv			$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$	Cv		
1	Chiều cao đứng (cm)	133.37±5.96	4.47	128.49±6.25		16.128	<0.05	132.17±7.65	5.79	128.27±6.97		9.345	<0.05
2	Cân nặng (kg)	28.29±5.06	17.91	25.50±5.40		10.861	<0.05	26.64±3.93	14.79	24.50±4.98		9.981	<0.05
3	Công năng tim	12.73±1.32	10.40	12.53±3.77		2.985	<0.05	13.62±1.52	11.22	13.51±3.53		37.505	<0.05
4	Chỉ số Quetelet	209.53±37.80	18.04	198.46±34.30		5.769	<0.05	208.44±31.97	15.34	191.00±30.40		9.999	<0.05
5	Chỉ số BMI	15.72±3.01	19.13	15.54±2.25		1.178	>0.05	15.88±2.89	18.20	14.89±1.88		6.279	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	6.60±0.50	7.60	6.09±0.53		20.092	<0.05	7.10±0.60	8.40	6.62±0.67		14.664	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	149.12±12.37	8.29	145.00±16.06		6.561	<0.05	134.42±14.05	10.45	135.00±15.14		0.757	>0.05
8	Đeo gập thân (cm)	5.78±1.11	19.24	5.00±5.28		13.841	<0.05	5.85±1.31	15.44	5.00±5.37		11.893	<0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.56±2.59	19.11	13.00±4.90		4.259	<0.05	13.07±1.68	15.41	10.00±4.67		24.169	<0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	16.34±0.88	5.37	15.60±2.80		16.564	<0.05	15.40±0.96	6.26	14.10±2.71		24.822	<0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.18±1.53	7.48	12.28±1.07		1.279	>0.05	13.31±0.92	6.92	13.10±1.21		4.1841	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	802.82±78.48	9.77	827.00±116.31		6.069	<0.05	734.55±84.82	11.54	747.00±105.71		2.691	<0.05

**Bảng 3.25. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh lớp 5 (10 tuổi) trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên
(Thời điểm năm học 2015 – 2016)**

STT	Chỉ tiêu	HS nam lớp 5 tỉnh TN (n=355)		HS nam VN (10 tuổi)		t	P	HS nữ lớp 5 tỉnh TN (n= 305)		HS nữ VN (10 tuổi)		t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	Cv	$\bar{X} \pm \delta$	Cv			$\bar{X} \pm \delta$	Cv				
1	Chiều cao đứng (cm)	139.74±6.26	4.48	132.82±6.58	20.828	<0.05	137.46±6.85	4.98	133.88±7.10	9.127	<0.05		
2	Cân nặng (kg)	31.92±5.33	16.71	27.38±5.46	16.084	<0.05	30.83±4.36	14.13	27.23±5.87	14.420	<0.05		
3	Công năng tim	12.95±1.42	10.98	12.15±3.54	10.615	<0.05	14.15±1.33	9.43	13.88±3.87	3.545	<0.05		
4	Chỉ số Quetelet	228.30±35.61	15.60	206.14±33.10	11.725	<0.05	224.57±34.57	15.39	203.39±35.00	10.700	<0.05		
5	Chỉ số BMI	16.36±2.57	15.75	15.52±2.07	6.158	<0.05	16.40±2.56	15.61	15.19±2.13	8.255	<0.05		
6	Chạy 30m XPC (s)	6.21±0.76	12.28	5.91±0.56	7.437	<0.05	6.70±0.83	12.35	6.45±0.63	5.260	<0.05		
7	Bật xa tại chỗ (cm)	154.24±15.23	9.87	156.00±15.50	2.177	<0.05	147.40±14.20	9.63	144.00±15.80	4.182	<0.05		
8	Đeo gấp thân (cm)	6.24±1.54	19.78	6.00±5.08	2.936	<0.05	5.86±1.11	19.05	5.00±5.63	13.531	<0.05		
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.94±2.92	18.34	14.00±4.9	12.784	<0.05	14.07±1.68	11.97	11.00±4.69	31.914	<0.05		
10	Lực bóp tay thuận (kg)	18.04±0.65	3.62	17.47±3.00	16.522	<0.05	17.57±0.77	4.37	16.25±3.20	29.939	<0.05		
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.71±0.96	7.55	11.93±0.96	15.309	<0.05	13.31±1.15	8.63	12.89±1.15	6.378	<0.05		
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	811.76±80.45	9.91	839.00±122.64	6.380	<0.05	742.61±85.95	7.18	755.00±108.54	2.518	<0.05		

Bảng 3.26. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực từng chỉ tiêu của học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

STT	Chỉ tiêu	Học sinh nam (n=1837)						Học sinh nữ (n=1588)					
		Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt		Đạt		Không đạt	
		n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %
1	Chạy 30m XPC (s)	384	20.90	906	49.32	547	29.78	301	18.95	798	50.25	489	30.79
2	Bật xa tại chỗ (cm)	426	23.19	998	54.33	413	22.48	325	20.47	916	57.68	347	21.85
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/3s)	628	34.19	996	54.22	213	11.59	503	31.68	863	54.3	222	13.98
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	506	27.54	996	54.22	335	18.24	336	21.16	906	57.1	346	21.79
5	Lực bóp tay thuận (kg)	634	34.51	978	53.24	225	12.25	485	30.54	804	50.6	299	18.83
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	372	20.25	879	47.85	586	31.90	309	19.46	726	45.72	553	34.82
7	Đánh giá tổng hợp	182	9.91	796	43.33	859	46.76	103	6.49	698	43.95	787	49.56

Song song với việc so sánh trình độ thể lực của HSTH tỉnh Thái Nguyên với tiêu chuẩn đánh giá thể lực người Việt Nam năm 2001, chúng tôi còn tiến hành phân loại trình độ thể lực của học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ GD&ĐT [14]. Các test được sử dụng trong phân loại tổng hợp trình độ thể lực gồm: Chạy 30m XPC (s), bật xa tại chỗ (cm), chạy con thoi 4x10m (s) và chạy tùy sức 5 phút (m). Cụ thể:

Học sinh, sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại:

Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu tốt và một chỉ tiêu đạt trở lên.

Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức đạt trở lên.

Không đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức đạt.

Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.26

Qua bảng 3.26 cho thấy:

Đối với nam học sinh tiểu học: Đa số học sinh xếp loại thể lực ở mức đạt (chiếm từ 47.85% tới 54.33% tổng số học sinh ở các chỉ tiêu kiểm tra). Tỷ lệ học sinh đạt trình độ thể lực loại tốt ở nam cao nhất là ở chỉ tiêu lực bóp tay thuận (kg) chiếm 35.51%. Tỷ lệ học sinh không đạt tiêu chuẩn cao nhất ở chỉ tiêu Chạy tùy sức 5 phút (m) chiếm 31.90%. Đối chiếu với kết quả bảng 3.26 cho thấy, tỷ lệ HSTH nam tỉnh Thái Nguyên không đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cao chủ yếu ở các chỉ tiêu đánh giá sức bền (chạy 5 phút tùy sức (m)) và sức nhanh (chạy 30m XPC (s)), các chỉ tiêu khác tỷ lệ đạt cao hơn. Kết quả đánh giá tổng hợp cho thấy: Số học sinh nam đạt kết quả loại “tốt” chiếm tỉ lệ rất nhỏ 9.91%, loại “đạt” là 43.33%, loại “không đạt” chiếm tỉ lệ là 46.46% trên tổng các chỉ tiêu kiểm tra.

Đối với nữ học sinh tiểu học: Tương tự như nam, đa số học sinh xếp loại thể lực ở mức đạt (chiếm từ 45.52% tới 57.68% tổng số học sinh ở các chỉ tiêu kiểm tra). Tỷ lệ học sinh đạt trình độ thể lực loại tốt ở nữ cao nhất là ở chỉ tiêu Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s) chiếm tỉ lệ 31.68%. Tỷ lệ học sinh không đạt tiêu chuẩn cao nhất ở chỉ tiêu Chạy tùy sức 5 phút (m) chiếm 34.82%. Đối chiếu với kết quả bảng 3.26 cho thấy, tỷ lệ HSTH nữ tỉnh Thái Nguyên không đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cao chủ yếu

ở các chỉ tiêu đánh giá sức bền (chạy 5 phút tùy sức (m)) và sức nhanh (Chạy 30m XPC (s)), các chỉ tiêu khác tỷ lệ đạt cao hơn. Kết quả đánh giá tổng hợp cho thấy: Số học sinh nữ đạt kết quả loại “tốt” chiếm tỉ lệ rất nhỏ 6.49%, loại “đạt” là 43.95%, loại “không đạt” chiếm tỉ lệ 49.65% trên tổng các chỉ tiêu kiểm tra.

3.1.6. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1

3.1.6.1. Về thực trạng dạy học chính khóa và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

Giáo dục thể chất trong nhà trường tiểu học là một biện pháp quan trọng góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện, cung cấp nhân lực đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Hiện nay chương trình GDTC cho học sinh đã được phổ cập, tuy nhiên vẫn chưa tạo ra một chế độ vận động thân thể tích cực, thường xuyên và có hệ thống dẫn tới hiệu quả GDTC chưa được như mong muốn. Chính vì vậy, rất cần thiết xây dựng chế độ vận động thân thể tích cực cho học sinh tiểu học, nhằm tạo ra sự biến đổi về thể chất, góp phần nâng cao thể lực và tầm vóc con người Việt Nam [75].

Xuất phát từ mục đích của GDTC và TTTT cho HS tiểu học là: “Góp phần bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện cho các em, cung cấp những kiến thức cơ bản về vệ sinh cơ thể, vệ sinh môi trường... hình thành thói quen tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh và biết thực hiện một số động tác cơ bản trong TDTT (các bài tập thực dụng)...tạo nên sự phát triển tự nhiên của trẻ em, gây cho trẻ có một cuộc sống vui tươi, lành mạnh”. Chương trình môn học Thể dục cấp tiểu học do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành đã được xây dựng khá chi tiết và đầy đủ các nội dung nhằm đảm bảo giúp cho học sinh đạt được mục đích đưa ra. Tuy nhiên, trên thực tế nhiều trường tiểu học việc thực hiện chương trình nhiều khi còn chưa đảm bảo, nội dung thì cắt xén...dẫn đến hiệu quả GDTC cho học sinh còn chưa cao [13].

Kết quả khảo sát thực trạng dạy học chính khóa và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên cũng như theo đánh giá tổng kết của Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Thái Nguyên cho thấy:

Về ưu điểm:

Công tác GDTC trong những năm gần đây ở các trường tiểu học trên địa bàn toàn tỉnh đã đạt được những kết quả nhất định: 100% các trường tiểu học đều có giờ

thể dục nằm trong chương trình quy định của Bộ Giáo dục - Đào tạo. Bên cạnh đó, các trường tiểu học luôn tích cực tham gia các hoạt động TDTT do địa phương, Phòng và Sở tổ chức.

Việc thực hiện dạy môn thể dục theo chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo: 100% các trường học đều đảm bảo dạy đúng, dạy đủ 2 tiết/tuần theo chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định; Phân phối chương trình cả năm học: 35 tuần với 70 tiết; học kỳ 1: 18 tuần với 36 tiết; học kỳ 2: 17 tuần với 34 tiết .

Đầu các năm học, phân phối chương trình và kế hoạch dạy học của tổ/nhóm chuyên môn của giáo viên được lãnh đạo nhà trường phê duyệt trước khi thực hiện. Đối với môn thể thao tự chọn, khuyến khích các nhà trường đưa các môn thể thao dân tộc phù hợp với nhà trường và địa phương vào giảng dạy.

Về hoạt động ngoại khóa môn Thể dục: Theo báo cáo của các Phòng Giáo dục các huyện thị, hàng năm Phòng đều đã chỉ đạo các trường xây dựng kế hoạch ngay từ đầu năm học đối với việc tổ chức hoạt động ngoại khóa, có hướng dẫn của giáo viên thể dục và đảm bảo 2 tiết/ tuần để học sinh được rèn luyện thêm những kiến thức đã học và chơi một số môn thể thao theo sở thích.

Kết quả khảo sát cho thấy: Việc tập luyện ngoại khóa của HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên được đa số GV đồng ý cho là rất cần thiết và cần thiết chiếm tỉ lệ 94.40%. Đa số học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh rất thích tập luyện ngoại khóa dưới sự hướng dẫn và điều khiển của giáo viên và các nội dung mà các em thích tập luyện ngoại khóa chủ yếu là: Bóng đá, Trò chơi vận động và Võ thuật. Một số trường đã tổ chức cho học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa tuy rất ít ỏi, chủ yếu dưới hình thức đội tuyển tập luyện.

Về nhược điểm:

Bên cạnh những thành tích đã đạt được thì công tác giảng dạy chính khóa và tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn bộc lộ một số tồn tại sau:

Về dạy học chính khóa: Quá trình dạy học môn học thể dục còn cứng nhắc, chưa đáp ứng theo sở thích, năng khiếu của học sinh. Ở một số trường tiểu học thì nội dung chương trình môn học thể dục nhiều khi còn đơn điệu, thiếu sinh động, lặp lại, nhàm

chán không hấp dẫn học sinh, lượng vận động còn thấp, chủ yếu lặp lại là các nội dung của Điền kinh và Thể dục, chiếm 75%. Công tác dạy học môn thể dục trong các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên hiện nay vẫn còn mang nặng tính hình thức, tình trạng dạy “chay”, dạy “ầu”, sai kiến thức vẫn còn tồn tại ở một bộ phận giáo viên. Chậm đổi mới phương pháp dạy học, đặc biệt là không thị phạm mẫu được động tác cho học sinh quan sát. Đây là những hạn chế và tồn tại rất lớn ở một số trường do giáo viên dạy thể dục không phải là giáo viên chuyên trách. Kết quả khảo sát thực trạng cho thấy, chất lượng giờ thể dục còn thấp đặc biệt thiếu tác dụng rèn luyện thân thể cho học sinh tiểu học. Mặt khác, do thời gian học chính khóa với 02 tiết thể dục/ tuần (đối với học sinh các khối lớp 2 đến 5) và 01 tiết thể dục/tuần (đối với học sinh khối lớp 1) là chưa đủ để học sinh hoạt động TDTT mang lại hiệu quả.

Các hoạt động TT ngoại khóa còn mang tính phong trào, chưa chú trọng vào việc rèn luyện kỹ năng, thói quen luyện tập thể thao thường xuyên của số đông học sinh, còn thiếu kế hoạch, thiếu tổ chức chặt chẽ và kém phát triển trong các trường tiểu học. Phong trào tập luyện để đạt tiêu chuẩn “thể lực” theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT cho học sinh còn yếu, chưa đồng bộ, chưa trở thành quy định bắt buộc đối với học sinh. Đặc biệt chưa tạo được cho học sinh thói quen tập thể dục hàng ngày để rèn luyện thân thể và nâng cao sức khỏe. Ở một số trường có điều kiện (chủ yếu ở thành thị) đã tập trung lựa chọn nhưng học sinh có năng khiếu thành lập các đội tuyển của trường để bồi dưỡng tập luyện theo các môn và các nội dung thi đấu của từng cấp học, tuy nhiên cho đến nay hầu như không có trường nào trong toàn tỉnh có hoạt động ngoại khóa thường xuyên (tỉ lệ 0% bảng 3.4), số các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh có hoạt động ngoại khóa không thường xuyên chỉ chiếm 36.75%. Hình thức tổ chức phong trào tập luyện TT ngoại khóa trong các trường tiểu học còn nghèo nàn hình thức chủ yếu là đội tuyển, nguyên nhân chủ yếu là do nhận thức của nhà trường, phụ huynh và bản thân học sinh chưa cao.

Các dữ liệu của đề tài thu được khá phù hợp với đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng như kết quả của nhiều công trình nghiên cứu, tác giả đã nhận xét. Trong bài viết của tác giả Trương Anh Tuấn (2009) đã nhận định rằng: Phong trào TDTT trường học còn nhiều hạn chế. Công tác GDTC cho học sinh trong và ngoài giờ học chưa được quan tâm đúng mức, còn kém chất lượng và hiệu quả. Hiện còn thiếu giáo

viên chuyên trách (nhất là giáo viên cấp tiểu học và trung học sơ sở), thiếu sân bãi, phương tiện phục vụ cho việc dạy và học.

Đề án “Tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030” đã chỉ rõ vai trò quan trọng của giáo dục thể chất và thể dục thể thao trong các trường học đối với sự phát triển thể lực tầm vóc người Việt [65]. Do vậy vấn đề đặt ra đối với công tác GDTC và thể thao trường học trong cả nước nói chung và đặc biệt của tỉnh Thái Nguyên nói riêng đó là ngoài việc thực hiện đúng chương trình giờ học thể dục chính khóa các trường tiểu học cần phải cải tiến, thay đổi phương pháp dạy học nhằm tạo cho học sinh ý thức ham thích tập luyện. Từ đó mở rộng nội dung và từng bước xây dựng các nội dung tập luyện ngoại khóa phù hợp với đặc điểm cơ thể học sinh nhằm đáp ứng nhu cầu phát triển và nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường, góp phần vào sự thành công của Đề án.

3.1.6.2. Về thực trạng các yếu tố và điều kiện đảm bảo cho công tác giáo dục thể chất ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

Theo kinh nghiệm của các nước tiên tiến trên thế giới, thành công của các cuộc cải cách giáo dục của mỗi quốc gia có hai yếu tố: Trình độ năng lực của đội ngũ giáo viên và điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và học tập, trong đó chất lượng đội ngũ giáo viên là nhân tố quyết định. Nó được xem như là nút bấm tạo chuyển biến cho cả hệ thống giáo dục. Do vậy để có giải pháp và bước đi tiếp theo thích hợp trong công tác giáo dục nói chung và giáo dục thể chất nói riêng cho học sinh tiểu học, cần phải quan tâm tới chất lượng đội ngũ giáo viên và những điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy đạt hiệu quả. Trong những năm gần đây số lượng giáo viên dạy ở các trường tiểu học của Việt Nam nói chung và tỉnh Thái Nguyên nói riêng về cơ bản chưa đảm bảo đủ theo quy định do vậy việc sử dụng giáo viên kiêm nhiệm xảy ra ở nhiều môn học trong đó có môn Thể dục.

Kết quả khảo sát về thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn Thể dục ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên của luận án đã chứng minh: 100% các trường tiểu học đã có giáo viên dạy môn Thể dục, tuy nhiên ở các huyện Đại Từ và Định Hóa số lượng các trường đủ số lượng giáo viên theo quy định của Bộ GD&ĐT mới chỉ đạt tương ứng là 90.90% và 88.46%. Giáo viên thể dục trên địa bàn tỉnh hàng năm được bổ sung, tuy nhiên so với thực tế số học sinh thì lượng giáo viên giảng dạy

còn thiếu, chưa đáp ứng được nhu cầu bức xúc hiện nay. Số giáo viên phân bổ không đều giữa các huyện, thị, thành. Bên cạnh đó, số giáo viên kiêm nhiệm dạy thể dục vẫn còn khá đông điều này đã làm ảnh hưởng rất nhiều đến chất lượng giảng dạy GDTC cho học sinh. Về trình độ của giáo viên: Số giáo viên có trình độ dưới đại học còn chiếm tỉ lệ khá cao (45.35%), mặt khác số giáo viên kiêm nhiệm vẫn còn nhiều chiếm 44.19%. Điều này cho thấy giáo viên tiểu học dạy thể dục trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên hiện nay không chỉ thiếu về số lượng mà còn yếu về chất lượng. Đây là thực trạng chung và cũng là vấn đề cần khắc phục để nâng cao hiệu quả giáo dục nói chung và nâng cao hiệu quả công tác GDTC nói riêng cho học sinh các trường Tiểu học ở tỉnh Thái Nguyên.

Bên cạnh việc sử dụng lực lượng giáo viên kiêm nhiệm nhiều, việc giáo viên không được tham gia bồi dưỡng, chuẩn hóa trình độ, cập nhật các kiến thức mới... cũng là vấn đề cần được quan tâm, chú ý và là vấn đề ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng GDTC trong các Trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

Kết quả khảo sát cũng cho thấy, công tác GDTC trong các trường tiểu học đã được quan tâm, tuy nhiên do những đặc điểm và các điều kiện khách quan, việc quan tâm đầu tư cho công tác này vẫn còn nhiều hạn chế, đặc biệt là vấn đề nguồn nhân lực (số lượng và trình độ đội ngũ giáo viên thể dục ở các trường tiểu học).

Về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ học tập: Kết quả nghiên cứu của luận án cho thấy cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên đã được cải thiện, tuy nhiên vẫn chưa đáp ứng nhu cầu phát triển của giáo dục. Ở hầu hết các trường cơ sở vật chất phục vụ GDTC mới chỉ đáp ứng ở mức độ trung bình và thấp nếu so sánh với quy định từ 3.5m² tới 4m² sân tập luyện/ học sinh. Quỹ đất dành cho công tác GDTC còn quá ít, nhiều trường học không có sân bãi phục vụ cho việc dạy và học môn thể dục. Đặc biệt là ở các thành phố lớn, thị trấn, thị xã, đa số các trường đều sử dụng sân trường là sân tập thể chất chứ không có sân tập riêng, phòng học là phòng tập luyện. Điều này không chỉ ảnh hưởng tới chất lượng giờ học GDTC mà còn ảnh hưởng tới việc học văn hóa của các học sinh khác trong trường. Đây cũng là khó khăn chung của công tác GDTC trên cả nước hiện nay. Bên cạnh đó, điều kiện sở vật chất, trang thiết bị dành cho môn học thể dục thì nghèo nàn, thiếu thốn thậm chí còn không có. Các phương tiện khác phục vụ cho vui chơi

giải trí và hoạt động ngoại khóa thì hầu hết các trường đều không có hoặc nếu có thì cũng rất cũ nát, kém chất lượng không đảm bảo an toàn cho tập luyện. Kết quả cho thấy thực trạng cơ sở vật chất phục vụ GDTC còn thiếu cả về số lượng và yếu về chất lượng, mức độ đáp ứng nhu cầu học tập môn học Thể dục chính khóa và TT ngoại khóa cho học sinh còn ít. Sự thiếu hụt về cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy, tập luyện môn học Thể dục chính khóa và ngoại khóa là thực trạng chung trong trường học các cấp trên cả nước hiện nay.

Có thể thấy có rất nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan ảnh hưởng đến việc nâng cao hiệu quả phát triển thể chất của học sinh tiểu học. Tuy nhiên: Sự quan tâm của xã hội, của CBQL các trường về công tác GDTC cho học sinh và trình độ năng lực của đội ngũ giáo viên là nhân tố chính quyết định chất lượng giáo dục. Ngoài ra, chương trình giảng dạy và các điều kiện đảm bảo cho sự tập luyện của học sinh như sân bãi, dụng cụ, tài liệu chuyên môn cũng đóng vai trò không kém phần quan trọng trong quá trình phát triển thể chất cho học sinh tiểu học.

3.1.6.3. Về thực trạng sử dụng trò chơi vận động ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên

Một trong những vấn đề nhức nhối, thu hút sự quan tâm của dư luận thời gian qua là tình trạng bạo lực học đường có chiều hướng gia tăng. Một trong những nguyên nhân được xác định là do một bộ phận không nhỏ học sinh sa đà vào các trò chơi mang tính bạo lực. Trước tình hình đó, việc đưa những trò chơi vận động nhất là các TCVD dân gian vào trường học không chỉ góp phần khôi phục những giá trị văn hóa lâu đời của dân tộc mà quan trọng hơn, còn mang đến cho học sinh sân chơi bổ ích, lành mạnh.

Thực tế cho thấy, việc đưa trò chơi vận động vào trường học mang nhiều ý nghĩa thiết thực. Phần lớn các trò chơi vận động đều góp phần rèn luyện sức khỏe, kỹ năng ứng xử hợp lý với các tình huống khác nhau trong cuộc sống, thói quen làm việc theo nhóm. Đặc điểm chung của các trò chơi vận động được triển khai trong trường học là đơn giản, dễ chơi, học sinh dễ hòa nhập vào cuộc chơi nên việc phổ biến rộng rãi các trò chơi dân gian đến các đối tượng học sinh là rất khả thi.

Phần lớn trò chơi vận động thường khá đơn giản, không tốn kém, không đòi hỏi

nhiều kinh phí mua sắm dụng cụ học sinh lại hứng thú trong lúc chơi. Tuy nhiên, từ thực tế cho thấy, không ít trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn gặp nhiều lúng túng trong việc đưa trò chơi vận động vào các hoạt động ngoại khóa của nhà trường do những khó khăn như: Không gian, thời gian chơi, cách thức tổ chức các trò chơi, chơi như thế nào để vừa vui chơi lành mạnh, vừa đảm bảo an toàn cho học sinh. Trong khi nhiều học sinh hiện nay, nhất là ở các trường vùng thành phố chưa có điều kiện tiếp cận với các trò chơi vận động thì bản thân nhiều giáo viên cũng còn bỡ ngỡ trước các trò chơi này.

Kết quả khảo sát thực trạng sử dụng TCVĐ ở các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên đã chỉ rõ:

Ưu điểm:

Giáo viên tiểu học nhận thức đúng về sử dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HSTH. Các GV cũng nhận thức được việc tổ chức các TCVĐ trong phạm vi nhà trường mang ý nghĩa giáo dục to lớn đối với sự phát triển thể chất thể hệ trẻ hiện nay. Cán bộ quản lý và GV nhận thức được cần đảm bảo một thiết chế ổn định mang tính hệ thống chỉ đạo việc tổ chức sử dụng TCVĐ nhằm mục đích GDTC cho học sinh trong phạm vi trường học.

Kết quả khảo sát cho thấy các GV đánh giá rất cao về ưu thế của TCVĐ đối với GDTC cho HSTH. Sử dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HS trong giờ ngoại khóa đã bước đầu được tiếp cận tổ chức và đạt được một số kết quả ban đầu về nội dung thực hiện, về hình thức tổ chức triển khai. Sử dụng TCVĐ như là phương pháp và phương tiện để GDTC cho HSTH, tuy vậy chưa có sự thống nhất giữa các đơn vị, các GV trong cùng một đơn vị khi sử dụng. Trường tiểu học chưa khai thác được nội dung GDTC ưu thế qua sử dụng TCVĐ.

Kết quả nghiên cứu thực tiễn cũng cho thấy: GDTC trong nhà trường cần linh hoạt hóa về hình thức tổ chức thực hiện và vấn đề sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa nhằm GDTC cho học sinh là một trong những hướng tiếp cận phù hợp với định hướng trên, tạo sự linh hoạt về hình thức và phương pháp GDTC trong trường tiểu học.

Nguyên nhân và hạn chế:

Về phía Sở giáo dục, Phòng giáo dục: Tổ chức hoạt động giáo dục ở các trường

tiểu học được quy định trong nhiệm vụ trọng tâm năm học. Tuy nhiên, việc tổ chức thực hiện giữa các địa phương không thống nhất về phương thức, kế hoạch thực hiện, còn thiếu sự định hướng và đánh giá bằng văn bản đối với vấn đề sử dụng TCVD nhằm GDTC cho HSTH.

Về phía trường tiểu học: Các nhà trường tiểu học đã quan tâm sử dụng TCVD trong giờ ngoại khóa, tuy nhiên chủ yếu là tổ chức TCVD có tính chất phong trào, hình thức. Đa số các trường tiếp cận sử dụng dưới góc độ tổ chức hoạt động mang tính phong trào toàn trường với tần suất 2 - 3 lần/năm học. Đặc biệt, các trường tiểu học còn lúng túng khi tiếp cận sử dụng TCVD nhằm GDTC cho học sinh trong các giờ ngoại khóa mặc dù là TCVD đã được đưa vào tổ chức trong không gian trường học, lớp học nhưng việc khai thác một cách có hệ thống và đồng bộ sử dụng TCVD nhằm mục đích GDTC cho HSTH chưa được quan tâm thỏa đáng.

Nguyên nhân của sự lúng túng, không thống nhất trong tổ chức thực hiện là thiếu văn bản định hướng, thiếu kế hoạch trong khâu tổ chức thực hiện và cơ bản là nhận thức của các CBGV về tổ chức hoạt động giáo dục trong trường tiểu học còn hạn chế. Còn quá tập trung về vấn đề học sách vở, kiến thức hàn lâm mà bỏ qua nhu cầu của các em trong hoạt động cũng như quá đề cao vai trò chuyên môn trong giảng dạy của đội ngũ GV mà vô tình quên đi vai trò nhà giáo dục trong tổ chức cuộc sống, hoạt động và giao lưu cho các em.

Về điều kiện môi trường xã hội: Hình thành và phát triển thể chất của học sinh nhỏ chịu sự tác động mạnh mẽ của các yếu tố môi trường xung quanh trẻ, những yếu tố này đã và đang diễn ra theo những chiều hướng rất khác nhau. Cũng vì thế mà công tác giáo dục học sinh nhỏ hiện nay có nhiều thuận lợi và cả những khó khăn. Tác động của truyền thông, khoa học công nghệ đến các em học sinh nhỏ là một trong những yếu tố của môi trường xung quanh ảnh hưởng đến các em. Môi trường xã hội xung quanh các em với những biến động theo cả chiều hướng tích cực và tiêu cực đều ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp đến các em. Trong điều kiện của mối quan hệ xã hội như thế, việc khai thác và sử dụng các TCVD vào công tác giáo dục học sinh gặp không ít khó khăn. Khó khăn do một số TCVD đã trở nên lạ lẫm đối với các em, xa lạ đối với cuộc sống của các em hiện tại. Các em HS nhỏ sinh sống trong điều kiện của các đô thị hiện nay, trong một không gian nhỏ hẹp, sân chơi hạn chế, là những công dân tiếp cận

từ rất sớm với khoa học công nghệ như tin học, internet,... đó là những yếu tố đặc lực đang góp phần kéo giãn khoảng cách giữa các em và các trò chơi.

Về phía học sinh và gia đình học sinh: Gia đình học sinh chưa thực sự quan tâm đến việc rèn cho các em học sinh nhỏ có một nền tảng sức khỏe tốt. Nhiều bậc phụ huynh còn quan niệm giản đơn rằng các em còn nhỏ nên chưa vội như quan niệm “còn nhỏ”, “lớn lên sẽ biết”,... bên cạnh đó một số bậc cha mẹ còn có tư tưởng giao khoán con mình cho giáo dục nhà trường, đây là một trong những trở ngại rất lớn trong công tác giáo dục học sinh.

Thực tế cho thấy, sau những giờ học căng thẳng mệt mỏi, học sinh cần hướng tới những trò chơi vận động, có sự tương tác giữa nhiều bạn chơi vừa rèn thể lực, vừa rèn trí lực, tạo ra tiếng cười vui vẻ, thoải mái, có thêm hứng thú cho những giờ học sau. Để đạt hiệu quả thiết thực trong thực tiễn thì không chỉ từ thầy cô giáo và học sinh, các nhà quản lí giáo dục mà cả phụ huynh học sinh đều có vai trò quan trọng. Đặc biệt, cha mẹ cần dành thời gian quan tâm đến con em, không phó mặc việc giáo dục con cái cho nhà trường; định hướng con em những trò chơi lành mạnh... chỉ có như vậy mới đạt được hiệu quả giáo dục cao như mong muốn.

3.1.6.4. Thực trạng kết quả học tập môn Thể dục và năng lực thể chất của học sinh ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên

Hiện nay tầm vóc và thể lực người Việt Nam có sự phát triển rõ rệt so với thời điểm sau năm 1975. Tuy nhiên thông tin từ Ủy ban Dân số - Gia đình & Trẻ em về thể lực và tầm vóc của người Việt Nam hiện nay cho thấy, do chậm phát triển so với chuẩn quốc tế nên chiều cao nam thanh niên Việt Nam hiện nay chỉ đạt 163,7cm (thấp hơn 13,1cm so với chuẩn) và chiều cao trung bình của nữ Việt Nam là 153cm (thấp hơn 10,7cm so với chuẩn).

Đem chỉ số trên ra so sánh với các nước khu vực châu Á, nam thanh niên Việt Nam kém thanh niên Nhật Bản 8cm, nữ kém 4cm. Còn trong khu vực Đông Nam Á, đặc biệt là quốc gia có điều kiện tự nhiên gần giống nước ta là Thái Lan thì chiều cao của nam thanh niên Việt Nam kém 6cm, nữ kém 2cm. Chính vì vậy, Đề án Chương trình tổng thể nhằm nâng cao thể lực và tầm vóc người Việt Nam đã được xây dựng. Nội dung đề án đưa ra 2 giải pháp là trực tiếp tiến hành đồng thời thể dục thể thao và

chăm sóc dinh dưỡng học đường nhằm đạt mục tiêu đến năm 2020 chiều cao trung bình của nam đạt 167cm và 157cm đối với nữ. Về thể lực, đặc biệt là sức bền, sức mạnh phần đầu thu hẹp khoảng cách so với các nước phát triển ở châu Á.

Trên thực tế hiện nay, tầm vóc và thể lực của học sinh, sinh viên Việt Nam còn hạn chế so với các nước trong khu vực, thiếu và yếu kỹ năng tập luyện thể thao, chăm sóc sức khỏe, phòng tránh tai nạn thương tích. Những năm qua, công tác giáo dục thể chất, TDTT trong trường học chưa tương xứng với vị trí, vai trò, hiệu quả hoạt động chưa cao. Đó là báo cáo của Bộ Giáo dục và đào tạo về công tác giáo dục thể chất và thể thao trong trường học.

Kết quả khảo sát thực trạng cho thấy: Học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên về kết quả học tập môn học Thể dục và năng lực thể chất chủ yếu ở mức trung bình và trung bình khá so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện khoa học TDTT cũng như so với tiêu chuẩn xếp loại thể lực chung của Bộ GD&ĐT. Mặt khác, kết quả đánh giá thực trạng về năng lực thể chất của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn cho thấy, mặc dù học sinh tiểu học hiện nay có các chỉ số về hình thái cơ thể phát triển ở mức khá, song các chỉ số về chức năng và thể lực còn ở mức thấp so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

Về thực trạng năng lực thể chất của HSTH tỉnh Thái Nguyên: Luận án đã tiến hành đánh giá thực trạng mức độ phát triển thể chất của HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thông qua khảo sát 3425 học sinh thuộc 15 trường tiểu học trên địa bàn toàn tỉnh theo 12 tiêu chí trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

Kết quả khảo sát của luận án cho thấy:

Về hình thái và chức năng: Khi phân tích các chỉ số hình thái cơ thể của HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên cho thấy, HSTH tỉnh Thái nguyên có đặc điểm hình thái phát triển hơn so với HSTH Việt Nam cùng độ tuổi, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$. Bàn luận về vấn đề này, thấy rằng chỉ số chiều cao và cân nặng có liên quan rất nhiều đến đời sống vật chất (chế độ dinh dưỡng) và hoạt động cơ bắp thích hợp với lứa tuổi. Chiều cao con người phản ánh kết quả chất lượng xã hội. Thông số này có ý nghĩa xác thực hơn các thông số về tổng sản phẩm quốc gia, thu nhập đầu

người, mức lương. Có lẽ sự hạn chế về hình thái của học sinh tiểu học là một trong những nguyên nhân dẫn đến hạn chế kết quả học tập môn Thể dục.

Về chỉ số chức năng (chỉ số công năng tim) của học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên có thể thấy: Chỉ số công năng tim nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính, tuy nhiên ở hầu hết các độ tuổi đều có chỉ số tương đương và có phần kém hơn. Kết quả thu được khi so sánh thông số chức năng của HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên có sự chênh lệch và kém hơn so với chỉ số của HSTH Việt Nam cùng độ tuổi năm 2001, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$. Ngoài ra, ở cùng lứa tuổi thì chỉ số công năng tim ở đối tượng nam có xu hướng cao hơn so với các đối tượng nữ ở tất cả các lứa tuổi trong các trường tiểu học. Tuy nhiên kết quả của cả học sinh nam và nữ đều ở mức kém (giá trị HW đều đạt từ 12 đến 14 HW). Đây cũng là một nguyên nhân hạn chế khả năng vận động của cơ thể học sinh.

Như vậy có thể thấy, tầm vóc người Việt Nam nói chung cũng như về hình thái, chức năng HSTH tỉnh Thái nguyên nói riêng chưa được cải thiện đáng kể so với các nước trong khu vực và trên thế giới trong suốt những năm qua. Đây là một vấn đề mà hiện nay Đảng và Nhà nước cũng như toàn thể nhân dân ta đã và đang quan tâm nhằm phát triển tầm vóc, nâng cao thể trạng, góp phần cải tạo giống nòi và phục vụ đắc lực cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước [23].

Về các tổ chất thể lực: Khi so sánh với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam năm 2001 thì cho thấy hầu hết các chỉ tiêu thể lực chung của HSTH tỉnh Thái Nguyên chủ yếu ở mức trung bình, thậm chí còn rất nhiều chỉ tiêu còn ở mức kém. Đặc biệt kết quả xếp loại thể lực của nam và nữ học sinh theo tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT còn thấp, tỉ lệ học sinh “không đạt” trên tổng các chỉ tiêu kiểm tra của cả nam và nữ chiếm gần 50%.

Tóm lại, quá trình phát triển thể chất của HSTH tỉnh Thái Nguyên về cơ bản hợp với quy luật chung và phản ánh tác động tích cực của thành tựu đổi mới kinh tế - xã hội của nước ta. Học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên tuy có khá hơn so với trẻ em Việt Nam cùng tuổi về hình thái và chức năng, nhưng thể lực chưa được nâng lên đáng kể. Đặc biệt vẫn còn kém hơn kết quả điều tra thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi năm 2001 về sức nhanh và sức bền. Kết quả khảo sát cho thấy, hiệu quả của công tác

giáo dục thể chất trong các trường tiểu học còn nhiều hạn chế, yếu kém, nên kết quả học tập chưa đạt chất lượng cao, năng lực thể chất còn yếu.

Tóm lại, những kết quả khảo sát về thực trạng trên đã nêu rõ những vấn đề sau:

(1). Có 100% các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên thực hiện đầy đủ các nội dung trong chương trình GDTC của Bộ GD&ĐT qui định. Trình độ đào tạo của đội ngũ giáo viên GDTC bậc Tiểu học tỉnh Thái Nguyên còn thấp; trình độ dưới đại học trong các trường tiểu học còn chiếm tỉ lệ khá cao 45.35%, đặc biệt vẫn còn một tỉ lệ không nhỏ số giáo viên là kiêm nhiệm chiếm 44.19%. Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy môn GDTC ở các trường Tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn nhiều hạn chế cả về chất lượng và số lượng.

(2). Kết quả học tập môn GDTC tại các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên cho thấy: Học sinh nam và nữ các lớp ở bậc tiểu học của tỉnh có kết quả học tập môn học Thể dục và năng lực thể chất chủ yếu ở mức trung bình và trung bình khá so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện khoa học TDTT cũng như so với tiêu chuẩn xếp loại thể lực chung của Bộ GD&ĐT. Mặt khác, kết quả đánh giá thực trạng về năng lực thể chất của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn cho thấy, mặc dù học sinh tiểu học hiện nay có các chỉ số về hình thái cơ thể phát triển ở mức khá song các chỉ số về chức năng và thể lực còn ở mức thấp so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 nhất là sức nhanh và sức bền [14], [74].

(3). Sử dụng TCVD nhằm GDTC cho HSTH là việc làm cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn to lớn. Giáo viên tiểu học nhận thức được vấn đề sử dụng TCVD nhằm GDTC cho HSTH là cần thiết và quan trọng trên các nội dung nhận thức như: Đánh giá cao ưu thế của sử dụng TCVD đối với phát triển thể chất, giáo dục các tổ chức thể lực cho HSTH, nhận thức nội dung GDTC cần khai thác qua sử dụng TCVD, hình thức sử dụng TCVD nhằm GDTC cho các em. Những kết quả khảo sát cho thấy vấn đề sử dụng TCVD nhằm GDTC cho HSTH trong giờ ngoại khóa bước đầu đã được quan tâm trong các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Các trường đã quan tâm về nội dung, hình thức và phương pháp sử dụng TCVD trong giờ ngoại khóa ở trường tiểu học, nhưng vấn đề cần phải sử dụng TCVD như thế nào để phát triển thể chất cho HS đảm bảo tính hiệu quả, mang tính hệ thống lại chưa được đề cập đến trên phương diện khoa học. Sử dụng TCVD nhằm GDTC mới chỉ được các GV quan niệm

đơn thuần: Sử dụng TCVĐ có tác dụng phát triển thể chất cho các em HS. Nhưng vấn đề làm thế nào để phát huy TCVĐ trong giờ ngoại khóa một cách hiệu quả như là phương pháp và phương tiện GDTC cho các em HSTH lại chưa được quan tâm thỏa đáng cả về lý luận và thực tiễn.

(4). Những nghiên cứu thực tiễn cũng đã chỉ ra: Sử dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HSTH có thể được khai thác dưới nhiều hình thức đặc biệt là hình thức tổ chức hoạt động vui chơi và hoạt động GDNGLL. Kết quả nghiên cứu thực tiễn góp phần khẳng định sử dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HSTH cần phải được tiến hành một cách có hệ thống, có kế hoạch phù hợp mục tiêu và nhiệm vụ giáo dục, cần thiết phải biết cách lựa chọn các TCVĐ phù hợp với lứa tuổi và sử dụng TCVĐ đó nhằm phát triển thể chất cho HSTH đồng thời tổ chức ứng dụng hệ thống các TCVĐ đó trong giờ ngoại khóa ở các trường tiểu học.

3.2. Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên

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

3.2.1.1. Cơ sở và nguyên tắc lựa chọn trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên

Cơ sở lý luận và thực tiễn

Trò chơi vận động góp phần rất lớn vào việc thúc đẩy phong trào xây dựng trường học thân thiện. Đây là một chủ trương đúng đắn, duy trì những giá trị truyền thống của dân tộc. Giáo dục học sinh nhiều đức tính tốt thông qua các trò chơi.

Trò chơi vận động là một hoạt động thu hút được thiếu nhi bởi tính hấp dẫn của nó. Với đặc điểm tâm lí của trẻ em là hiếu động, thích cái mới, cái hấp dẫn, ham chơi, do vậy TCVĐ là nội dung phù hợp nhất khi tổ chức các hoạt động vận động cho thiếu nhi. Trò chơi vận động góp phần làm cho bầu khí tập thể thêm sống động vui vẻ, nhanh chóng giúp mọi người có mặt thoát khỏi sự thụ động khép kín, xóa bỏ mọi cách biệt và xa lạ ngại ngùng, giải tỏa sức căng tâm lý và sức ỳ thể lý.

Để lựa chọn các TCVĐ trong giờ ngoại cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái

Nguyên, chúng tôi căn cứ vào những cơ sở lý luận (đã trình bày trong chương tổng quan) bao gồm:

Quan điểm, đường lối của Đảng, chính sách pháp luật của Nhà nước về công tác GDTC và Thể thao trường học.

Đặc điểm công tác GDTC trong các trường tiểu học tại Việt Nam; chương trình môn học Thể dục của học sinh tiểu học theo quy định của Bộ GD&ĐT; quỹ thời gian và thời khóa biểu trong các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên; đặc điểm tâm – sinh lý của HSTH. Đặc biệt về đặc điểm, vai trò và ý nghĩa của TCVĐ đối với học sinh tiểu học.

Căn cứ vào kết quả các công trình nghiên cứu có liên quan tới lĩnh vực GDTC, TT trường học cũng như phát triển thể chất cho học sinh trong trường học các cấp.

Ngoài các cơ sở lý luận đã đề cập, trong quá trình nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh các trường tiểu học tỉnh Thái Nguyên, luận án còn tuân thủ các cơ sở thực tiễn (đã trình bày trong mục 3.1) bao gồm:

Thực trạng giảng dạy chính khóa và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh; thực trạng đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất; thực trạng kết quả học tập môn Thể dục và năng lực thể chất của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên; đặc biệt là thực trạng sử dụng TCVĐ ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên.

Căn cứ vào mục tiêu đặt ra để lựa chọn các TCVĐ phù hợp với các hình thức chơi cá nhân, nhóm bạn, ở trường hay ở nhà.

Các nguyên tắc khi lựa chọn trò chơi vận động

Từ kết quả phân tích, tổng hợp các tài liệu về quản lý TDDT trường học, các giáo trình, sách giáo khoa về TCVĐ, sách Thể dục các lớp từ 1 đến 5 dành cho giáo viên và tham khảo các kết quả nghiên cứu của các tác giả đi trước chúng tôi rút ra nhận định rằng: để lựa chọn được các TCVĐ phù hợp với học sinh tiểu học nhất thiết phải tuân thủ một số nguyên tắc cơ bản đó là:

Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn

Giáo dục thể chất là một mặt giáo dục và là một quá trình giáo dục có tổ chức, có mục đích, có kế hoạch nhằm trang bị những kỹ năng kỹ xảo vận động, những tri thức chuyên môn và phát triển các tố chất thể lực, tăng cường sức khỏe cho con người thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

Quá trình này diễn ra liên tục, thường xuyên, mọi lúc, mọi nơi trong đó những điều kiện hiện tại đã và đang tác động không nhỏ tới sự phát triển thể chất trẻ. Các tác động giáo dục đến học sinh phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của xã hội xung quanh trẻ, phù hợp với sự phát triển hiện tại của cá nhân trẻ. Nhận thức được vấn đề này giúp cho việc lựa chọn những TCVĐ đảm bảo phù hợp với mục tiêu và nội dung GDTC cho HSTH. Việc tìm hiểu và lựa chọn và đưa TCVĐ vào sử dụng trong giờ ngoại khóa nhằm GDTC cho HS trường tiểu học cần phải căn cứ trên những điều kiện thực tiễn của công tác GDTC học sinh trong nhà trường, thực tiễn sử dụng TCVĐ trong điều kiện xã hội hiện nay.

Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi

Việc giáo dục, bồi dưỡng, rèn luyện các phẩm chất và năng lực nhằm giúp trẻ phát triển thể chất một cách toàn diện là một quá trình lâu dài liên tục, diễn ra ở nhiều môi trường khác nhau. Vì thế, việc giáo dục nói chung và GDTC cho trẻ em nói riêng luôn luôn đòi hỏi sự phối hợp, kết hợp chặt chẽ của nhiều lực lượng xã hội và nhất là đòi hỏi sự quan tâm đúng cách của nhà trường, gia đình và mọi người trong xã hội. Trong lý luận cũng như trong thực tiễn giáo dục, sự thống nhất tác động giáo dục từ nhà trường, gia đình và xã hội được xem là vấn đề có tính nguyên tắc đảm bảo cho mọi hoạt động giáo dục có điều kiện đạt hiệu quả tốt. Trong việc tổ chức kết hợp các lực lượng giáo dục, gia đình có vai trò và tác động vô cùng quan trọng, là trọng tâm của các hoạt động kết hợp.

Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi đòi hỏi những TCVĐ được lựa chọn và đưa vào ứng dụng trong thực tiễn phải phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và phải được sự đồng

thuận cũng như sự phối hợp giám sát quá trình chơi của các nhà giáo dục, các nhà chuyên môn, của cha mẹ học sinh, của học sinh và đặc biệt là sự đồng thuận của CBQL, giáo viên, các tổ chức trong nhà trường.

Trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn không chỉ được sử dụng trong giờ ngoại khóa tại trường dưới sự hướng dẫn của giáo viên mà còn hướng tới việc giúp các em có thể tự tổ chức, tự chơi, tự đánh giá các TCVĐ khi ở nhà.

Nguyên tắc đảm bảo sự phát triển

Giáo dục là một quá trình luôn vận động phát triển, thể hiện ở sự vận động của mục tiêu giáo dục, nội dung giáo dục, đối tượng giáo dục, kết quả giáo dục,... Sự vận động và phát triển của quá trình giáo dục được diễn ra trong mối quan hệ tác động qua lại giữa các thành phần tham gia, giữa quá trình giáo dục và các quá trình xã hội khác. Sử dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HSTH cần tiếp cận quan điểm phát triển trong các bước: Nghiên cứu, lựa chọn - Thiết kế hoạt động giáo dục - Tổ chức thực hiện - Kiểm tra đánh giá. Lựa chọn những TCVĐ nhằm GDTC trong giờ ngoại khóa cho HSTH phải hình thành nền tảng thể lực và phát triển thể chất cho học sinh, phát huy tối ưu năng lực tự điều chỉnh, điều khiển phù hợp giai đoạn lứa tuổi học sinh, với tư cách là chủ thể của hoạt động tự giáo dục. Người nghiên cứu cần nhận thức rõ vấn đề: TCVĐ phản ánh một hình thức rèn luyện sức khỏe, nhưng TCVĐ mà nhất là các TCVĐ có lời đồng giao trong đời sống trẻ nhỏ còn phản ánh văn hóa giao tiếp của các em. Không tồn tại một TCVĐ duy nhất, nguyên vẹn như nó xuất hiện lần đầu trong lịch sử xã hội loài người mà không có yếu tố mới trong khi những điều kiện lịch sử xã hội hiện tại đã có những thay đổi và những bước tiến đáng kể. Việc lựa chọn và ứng dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HSTH cần quán triệt nguyên tắc đảm bảo tính phát triển và tính tiếp biến của loại hình trò chơi này trong điều kiện xã hội hiện nay.

Nguyên tắc đảm bảo sự phù hợp đối tượng giáo dục

Các hoạt động giáo dục được tổ chức trong nhà trường đều nhằm giúp học sinh chiếm lĩnh được những giá trị vật chất và tinh thần nhất định nào đó, quá trình tác động này mang lại hiệu quả cao hoặc thấp phụ thuộc vào cách thức tổ chức hoạt động

giáo dục phù hợp hay không phù hợp với đối tượng giáo dục. Để quá trình giáo dục diễn ra một cách hiệu quả đòi hỏi quá trình tổ chức cuộc sống, tổ chức hoạt động và giao lưu được thiết kế và tổ chức phù hợp với đặc điểm phát triển của đối tượng giáo dục. Việc lựa chọn các TCVD và ứng dụng trong giờ ngoại khóa nhằm GDTC cho HSTH phải hướng đến phát triển tối đa thể chất phù hợp ở đối tượng giáo dục, do đó các TCVD cho HSTH phải phù hợp đặc điểm của HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên về nội dung và hình thức tác động.

Sau khi xác định được 4 nguyên tắc cơ bản trong việc lựa chọn và ứng dụng các TCVD trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 32 chuyên gia để xác định mức độ quan trọng của các nguyên tắc. Kết quả được trình bày ở bảng 3.27

Bảng 3.27. Tổng hợp ý kiến của chuyên gia xác định các nguyên tắc cơ bản đối với việc lựa chọn các trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên (mi=32)

STT	Các nguyên tắc	Kết quả		Đồng ý		Không đồng ý	
		mi	Tỉ lệ %	mi	Tỉ lệ %	mi	Tỉ lệ %
1	Đảm bảo tính thực tiễn	32	100.00	0	0.00		
2	Đảm bảo tính khả thi	32	100.00	0	0.00		
3	Đảm bảo sự phát triển	31	96.88	01	3.12		
4	Đảm bảo sự phù hợp đối tượng giáo dục	32	100.00	0	0.00		

Qua bảng 3.27 cho thấy: Kết quả phỏng vấn xác định các 4 nguyên tắc cơ bản trong việc lựa chọn và ứng dụng các TCVD trong giờ ngoại khóa cho HSTH tỉnh Thái Nguyên đã nhận được ý kiến đồng ý chiếm tỉ lệ từ 96.88% đến 100%, chỉ có một số rất nhỏ ý kiến phỏng vấn không đồng ý chiếm tỉ lệ 3.12%. Chúng tôi sẽ tuân thủ các nguyên tắc được từ 70% ý kiến phỏng vấn đồng ý trở lên khi lựa chọn các TCVD cho HSTH tỉnh Thái Nguyên. Do vậy chúng tôi sẽ tuân thủ 4 nguyên tắc trên trong quá trình lựa chọn các TCVD cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

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

Để đảm bảo cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các TCVD, đề tài tiến hành phỏng vấn 125 người bao gồm: 32 Chuyên gia và 93 giáo viên giỏi giảng dạy lâu năm và giàu kinh nghiệm. Để các ý kiến tập trung vào lựa chọn TCVD, chúng tôi đã gợi ý những TCVD phù hợp, sát thực với đặc điểm tâm sinh lý, phù hợp với điều kiện thực tế của các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, phù hợp với năng lực của giáo viên, học sinh và các điều kiện, dạy học hiện có. Tránh lựa chọn các TCVD có độ khó và phức tạp. Căn cứ vào các giáo trình TCVD của các tác giả giàu kinh nghiệm, SGK Thể dục các lớp từ 1 đến 5, đặc biệt chúng tôi căn cứ vào cuốn “100 TCVD cho học sinh tiểu học” của tác giả Trần Đồng Lâm để đề xuất các TCVD. Những TCVD được gợi ý đảm bảo sự phát triển hài hòa các tố chất thể lực đặc trưng của học sinh như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động, đặc biệt là hướng dẫn học sinh những TCVD để các em có thể tự tổ chức, tự chơi ở nhà [36], [37], [54], [56], [57], [60].

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn trong các trường tiểu trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, đặc biệt trong điều kiện giáo viên, quỹ thời gian khi tổ chức dạy học bán trú (ngày 2 buổi), điều kiện sân bãi và thông qua quan sát sự phạm, trao đổi phỏng vấn với các chuyên gia và giáo viên, chúng tôi đề xuất tổ chức ứng dụng các TCVD cho HSTH tỉnh Thái Nguyên với các ý kiến tán đồng từ 70% trở lên.

Trên cơ sở những căn cứ lý thuyết và thực tiễn sử dụng của TCVD nhằm phát triển thể chất cho HSTH, luận án gợi ý một số TCVD phù hợp với nội dung GDTC cho HSTH được trình bày ở bảng 3.28.

Các trò chơi vận động sau khi được gợi ý sẽ được phỏng vấn để lựa chọn. Nội dung phỏng vấn tập trung vào việc thu thập các ý kiến đánh giá và lựa chọn các TCVD phù hợp với HSTH lứa tuổi 6 đến 9 tuổi (tương ứng với các lớp từ lớp 1 đến lớp 4) trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên trong điều kiện thực tế hiện nay. Trên cơ sở đó tiến hành xác định mức độ đồng nhất về các ý kiến đánh giá của các chuyên gia và các giáo viên thông qua kết quả 2 lần phỏng vấn bằng tiêu chuẩn Wilcoxon (tiêu chuẩn kiểm định tính thuần nhất của 2 mẫu phụ thuộc) [35]. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại các bảng 3.29 và 3.30.

Bảng 3.28. Trò chơi vận động đề xuất lựa chọn ứng dụng trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên

Nhóm	Tên Trò chơi	Mục đích
Nhóm 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bịt mắt bắt dê 2. Tâng cầu 3. Làm theo hiệu lệnh 4. Ai giỏi hơn ai 5. Chọi gà 6. Chơi với vòng 7. Sáng, tối 	Trò chơi rèn luyện khéo léo, thăng bằng và định hướng trong không gian
Nhóm 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiếp sức con thoi 2. Chạy với chong chóng 3. Giành cờ chiến thắng 4. Sẵn sàng chờ lệnh 5. Thả đĩa ba ba 6. Rồng, rắn 7. Trao khăn 	Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy và phát triển sức nhanh.
Nhóm 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gà đuôi cóc 2.Ếch nhảy 3. Lò cò tiếp sức 4. Tránh bóng 5. Nhảy dây 6. Nhảy ô 7. Nhảy cừu 	Trò chơi rèn luyện kỹ năng bật nhảy và phát triển sức mạnh chân
Nhóm 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cưỡi ngựa tung bóng 2. Ném còn 3. Ai kéo khỏe 4. Ném trứng đích 5. Tung bóng cho nhau 6. Kéo cưa lừa xẻ 7. Vặt tay 	Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, mang vác, co kéo và phát triển sức mạnh tay ngực
Nhóm 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chuyển đồ vật 2. Ai nhanh và khéo hơn 3. Vượt rào tiếp sức 4. Chuyển nhanh, nhảy nhanh 5. Chồng đóng chồng đe 6. Trồng nụ trồng hoa 7. Nhảy từ trên cao xuống 	Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động và phát triển sức bền

Bảng 3.29. Kết quả lựa chọn trò chơi vận động của giáo viên trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên (lần 1, n=125)

STT	Trò chơi	Nhóm	Lựa tuổi							
			6 (Lớp 1)		7 (Lớp 2)		8 (Lớp 3)		9 (Lớp 4)	
			n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %
1	Bịt mắt bắt dê	1	101	80,80	110	88,00	38	30,40	60	48,00
2	Tâng cầu	1	99	79,20	105	84,00	112	89,60	119	95,20
3	Làm theo hiệu lệnh	1	62	49,60	62	49,60	91	72,80	99	79,20
4	Ai giỏi hơn ai	1	97	77,60	102	81,60	81	64,80	70	56,00
5	Chọi gà	1	12	9,60	51	40,80	96	76,80	117	93,60
6	Chơi với vòng	1	104	83,20	112	89,60	102	81,60	119	95,20
7	Sáng, tối	1	75	60,00	75	60,00	41	32,80	68	54,40
8	Tiếp sức con thoi	2	28	22,40	41	32,80	110	88,00	115	92,00
9	Sẵn sàng chờ lệnh	2	99	79,20	104	83,20	52	41,60	49	39,20
10	Giành cờ chiến thắng	2	34	27,20	72	57,60	106	84,80	113	90,40
11	Chạy với chong chóng	2	98	78,40	101	80,80	101	80,80	114	91,20
12	Thả đĩa ba ba	2	99	79,20	100	80,00	72	57,60	58	46,40
13	Rồng, rắn	2	88	70,40	91	72,80	96	76,80	110	88,00
14	Trao khăn	2	36	28,80	81	64,80	79	63,20	60	48,00
15	Gà đuổi cóc	3	96	76,80	114	91,20	68	54,40	68	54,40
16	Ếch nhảy	3	103	82,40	89	71,20	113	90,40	100	80,00
17	Lò cò tiếp sức	3	35	28,00	31	24,80	89	71,20	115	92,00
18	Nhảy dây	3	0	0,00	0	0,00	108	86,40	113	90,40
19	Tránh bóng	3	121	96,80	100	80,00	62	49,60	51	40,80
20	Nhảy ô	3	111	88,80	101	80,80	98	78,40	91	72,80
21	Nhảy cừu	3	0	0,00	0	0,00	25	20,00	72	57,60
22	Cưỡi ngựa tung bóng	4	35	28,00	51	40,80	99	79,20	109	87,20
23	Ném còn	4	52	41,60	35	28,00	96	76,80	96	76,80
24	Ai kéo khỏe	4	97	77,60	104	83,20	99	79,20	100	80,00
25	Ném trúng đích	4	102	81,60	101	80,80	111	88,80	101	80,80
26	Tung bóng cho nhau	4	101	80,80	101	80,80	54	43,20	58	46,40
27	Kéo cưa lừa xẻ	4	107	85,60	110	88,00	71	56,80	61	48,80
28	Vật tay	4	62	49,60	42	33,60	75	60,00	76	60,80
29	Chuyển đồ vật	5	94	75,20	109	87,20	97	77,60	119	95,20
30	Ai nhanh và khéo hơn	5	15	12,00	62	49,60	95	76,00	105	84,00
31	Vượt rào tiếp sức	5	0	0,00	0	0,00	28	22,40	72	57,60
32	Chuyền nhanh, nhảy nhanh	5	12	9,60	13	10,40	97	77,60	108	86,40
33	Chồng đồng chồng đe	5	96	76,80	88	70,40	71	56,80	79	63,20
34	Trồng nụ trồng hoa	5	91	72,80	112	89,60	97	77,60	110	88,00
35	Nhảy từ trên cao xuống	5	96	76,80	98	78,40	42	33,60	69	55,20

Bảng 3. 30. Kết quả lựa chọn trò chơi vận động của giáo viên trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên (lần 2, n=125)

STT	Trò chơi	Nhóm	Lứa tuổi							
			6 (Lớp 1)		7 (Lớp 2)		8 (Lớp 3)		9 (Lớp 4)	
			n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %
1	Bịt mắt bắt dê	1	110	88,00	111	88,80	34	27,20	65	52,00
2	Tâng cầu	1	102	81,60	102	81,60	108	86,40	121	96,80
3	Làm theo hiệu lệnh	1	58	46,40	65	52,00	99	79,20	95	76,00
4	Ai giỏi hơn ai	1	100	80,00	109	87,20	83	66,40	76	60,80
5	Chơi gà	1	14	11,20	50	40,00	100	80,00	110	88,00
6	Chơi với vòng	1	119	95,20	110	88,00	110	88,00	116	92,80
7	Sáng, tối	1	71	56,80	69	55,20	39	31,20	78	62,40
8	Tiếp sức con thoi	2	32	25,60	45	36,00	108	86,40	117	93,60
9	Sẵn sàng chờ lệnh	2	101	80,80	110	88,00	49	39,20	51	40,80
10	Giành cờ chiến thắng	2	30	24,00	74	59,20	111	88,80	106	84,80
11	Chạy với chong chóng	2	101	80,80	108	86,40	109	87,20	100	80,00
12	Thả đĩa ba ba	2	114	91,20	98	78,40	69	55,20	66	52,80
13	Rồng, rắn	2	90	72,00	100	80,00	111	88,80	102	81,60
14	Trao khăn	2	38	30,40	85	68,00	72	57,60	68	54,40
15	Gà đuổi cóc	3	99	79,20	118	94,40	65	52,00	68	54,40
16	Ếch nhảy	3	101	80,80	101	80,80	115	92,00	106	84,80
17	Lò cò tiếp sức	3	31	24,80	29	23,20	97	77,60	115	92,00
18	Nhảy dây	3	0	0,00	0	0,00	116	92,80	118	94,40
19	Tránh bóng	3	119	95,20	101	80,80	58	46,40	58	46,40
20	Nhảy ô	3	109	87,20	113	90,40	98	78,40	98	78,40
21	Nhảy cừu	3	0	0,00	0	0,00	25	20,00	81	64,80
22	Cưỡi ngựa tung bóng	4	31	24,80	48	38,40	94	75,20	111	88,80
23	Ném còn	4	50	40,00	37	29,60	119	95,20	100	80,00
24	Ai kéo khỏe	4	100	80,00	107	85,60	101	80,80	98	78,40
25	Ném trúng đích	4	108	86,40	113	90,40	116	92,80	97	77,60
26	Tung bóng cho nhau	4	106	84,80	100	80,00	54	43,20	61	48,80
27	Kéo cưa lừa xẻ	4	111	88,80	114	91,20	68	54,40	64	51,20
28	Vật tay	4	60	48,00	38	30,40	74	59,20	81	64,80
29	Chuyên đồ vật	5	98	78,40	114	91,20	99	79,20	117	93,60
30	Ai nhanh và khéo hơn	5	19	15,20	62	49,60	95	76,00	108	86,40
31	Vượt rào tiếp sức	5	0	0,00	0	0,00	32	25,60	77	61,60
32	Chuyên nhanh, nhảy nhanh	5	10	8,00	13	10,40	100	80,00	101	80,80
33	Chồng đóng chồng đe	5	100	80,00	95	76,00	65	52,00	84	67,20
34	Trồng nụ trồng hoa	5	97	77,60	117	93,60	99	79,20	100	80,00
35	Nhảy từ trên cao xuống	5	101	80,80	99	79,20	58	46,40	73	58,40

Kết quả thu được từ các bảng 3.29 và 3.30 cho thấy:

Ở lần phỏng vấn thứ nhất, đa số các ý kiến lựa chọn đều tương đối độc lập tập trung vào 30 TCVD tương ứng với các độ tuổi của các lớp. Các TCVD này đều nhận được các ý kiến lựa chọn từ 70% trở lên.

Ở lần phỏng vấn thứ 2 cũng cho kết quả tương tự. Hầu hết các ý kiến lựa chọn đều tập trung vào các TCVD đã lựa chọn ở lần thứ nhất với tỉ lệ lựa chọn chiếm từ 70% trở lên.

Dựa trên kết quả thu được nhằm xác định mức độ đồng nhất và mức độ tin cậy giữa kết quả của 2 lần phỏng vấn. Luận án tiến hành xác định tiêu chuẩn Wilcoxon qua các TCVD được lựa chọn cho HSTH từ lớp 1 đến lớp 4 đã xác định. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.31.

Bảng 3.31. Giá trị chỉ số Wilcoxon qua 2 lần phỏng vấn lựa chọn trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên

STT	TCVD theo lớp	T	W_α
1	Lớp 1 (6 tuổi)	392.50	317.48
2	Lớp 2 (7 tuổi)	370.50	281.12
3	Lớp 3 (8 tuổi)	328	299.03
4	Lớp 4 (9 tuổi)	356	336.47

Từ kết quả thu được bảng 3.31 cho thấy:

Ở mức giá trị $\alpha = 0.05$ ($n > 20$, so sánh cặp đôi, tiêu chuẩn hai phía) [35] thì giá trị $T > W_\alpha$, điều đó chứng tỏ kết quả giữa 2 lần phỏng vấn là thuần nhất với nhau. Hay nói cách khác, kết quả 2 lần phỏng vấn các chuyên gia và giáo viên đều có sự đồng nhất về ý kiến lựa chọn TCVD phù hợp với lứa tuổi, đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tế để ứng dụng trong giờ ngoại khóa cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên mà quá trình nghiên cứu của luận án đã đề xuất.

Từ những kết quả nghiên cứu trên luận án đã xác định được 30 TCVD ứng dụng trong giờ ngoại khóa cho HSTH tỉnh Thái Nguyên. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.32.

Bảng 3.32. Tổng hợp những trò chơi vận động được lựa chọn để ứng dụng trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên

Lớp Nhóm	Lớp 1 và lớp 2	Lớp 3 và lớp 4
Nhóm 1	Bịt mắt bắt dê	Tâng cầu
	Tâng cầu	Làm theo hiệu lệnh
	Ai giỏi hơn ai	Chọi gà
	Chơi với vòng	Chơi với vòng
Nhóm 2	Chạy với chong chóng	Tiếp sức con thoi
	Sẵn sàng chờ lệnh	Chạy với chong chóng
	Thả đĩa ba ba	Giành cờ chiến thắng
	Rồng, rắn	Rồng, rắn
Nhóm 3	Gà đuổi cóc	Lò cò tiếp sức
	Ếch nhảy	Ếch nhảy
	Tránh bóng	Nhảy dây
	Nhảy ô	Nhảy ô
Nhóm 4	Ai kéo khỏe	Cưỡi ngựa tung bóng
	Ném trứng đích	Ném còn
	Tung bóng cho nhau	Ném trứng đích
	Kéo cưa lừa xẻ	Ai kéo khỏe
Nhóm 5	Chuyển đồ vật	Ai nhanh và khéo hơn
	Nhảy từ trên cao xuống	Chuyền nhanh, nhảy nhanh
	Chồng đồng chồng đe	Chồng đồng chồng đe
	Trồng nụ trồng hoa	Trồng nụ trồng hoa

Chi tiết các TCVĐ được trình bày tại Phụ lục 7 của luận án.

3.2.2. Xác định hình thức và phương pháp sử dụng các trò chơi vận động được lựa chọn trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

3.2.2.1. Hình thức sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học.

Kết quả nghiên cứu thực trạng sử dụng TCVĐ cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên đã cho thấy thực tế việc sử dụng TCVĐ nhằm GDTC trong giờ ngoại khóa ở các trường tiểu học đã được tiếp cận nhưng chưa mang tính hệ

thống, chủ yếu mới chỉ là tổ chức các TCVĐ theo kiểu phong trào, hình thức. Tuy nhiên tổ chức hoạt động GDNGLL và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục là hai hình thức ưu thế hơn cả trên phương diện lý luận và thực tiễn tổ chức và đây cũng chính là 2 hình thức được luận án sử dụng là hình thức tổ chức thực nghiệm các TCVĐ đã được lựa chọn trong thực tiễn ở các trường tiểu học. Cụ thể:

Sử dụng trò chơi vận động dưới hình thức tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp

Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp thực hiện sự nối tiếp giữa hoạt động lí luận khoa học với hoạt động thực tiễn, thực hành của học sinh, sự nối tiếp giữa hoạt động dạy học các môn học văn hoá trên lớp với các hoạt động thực tiễn của các em nhằm giúp các em chuyển hoá tích cực nhận thức thành niềm tin, kĩ năng thành thói quen.

Mục tiêu của hoạt động GDNGLL ở trường tiểu học nhằm củng cố, bổ sung kiến thức đã học trên lớp, hình thành và phát triển ở các em các kĩ năng cơ bản, phát huy tính tự giác, tích cực, bồi dưỡng và hình thành ở các em thái độ đúng đắn đối với các hiện tượng tự nhiên và xã hội, trách nhiệm đối với cộng đồng, đối với môi trường tự nhiên đối với bản thân.

Tổ chức hoạt động GDNGLL ở trường tiểu học được tiến hành thực hiện theo các chủ điểm, nội dung chủ điểm được xây dựng và tổ chức thực hiện theo hướng đồng tâm mở rộng, phù hợp với đặc điểm nhận thức của HS theo khối lớp, độ tuổi. Mỗi một chủ điểm giáo dục được tổ chức thông qua nhiều hoạt động trong đó sử dụng TCVĐ là một trong những hoạt động được lựa chọn để thực hiện chủ điểm giáo dục, như vậy sử dụng trò chơi vận động là phương tiện, phương pháp tổ chức hoạt động GDNGLL.

Kết hợp sử dụng TCVĐ dưới hình thức tổ chức hoạt động GDNGLL. Cụ thể quá trình sử dụng TCVĐ trong tổ chức hoạt động GDNGLL cho HSTH nhóm thực nghiệm đã được luận án vận dụng theo ba hướng:

Hướng thứ nhất, giáo viên tổ chức cho các em học sinh được tham gia chơi các TCVĐ vào những nội dung vui chơi mang tính chất tập thể như trong giờ thể dục giữa giờ hoặc trong giờ giải lao giữa buổi học. Với hướng thực hiện này nhằm thay đổi môi trường hoạt động, thay đổi trạng thái làm việc và vận động của cơ thể sau một khoảng thời gian học tập căng thẳng mang lại sự thoải mái, thư giãn cho các em

để thực hiện những nội dung học tập tiếp theo.

Hướng thứ hai, giáo viên tổ chức thực hiện hoạt động GDNGLL với thời lượng 2 tiết/ tuần theo hình thức hoạt động vui chơi, trong đó TCVD là một phương tiện cấu thành của hình thức tổ chức, thông qua đó thực hiện mục tiêu hoạt động GDNGLL.

Hướng thứ ba, giáo viên hướng dẫn học sinh cách thức vận dụng TCVD để có thể tự tổ chức, tự chơi và tự đánh giá hoạt động chơi của mình khi ở nhà, khu dân cư với các trò chơi cá nhân hoặc với nhóm bạn. Với hướng thực hiện này sẽ hướng học sinh tham gia vào hoạt động tập luyện giúp các em tránh khỏi các trò chơi không lành mạnh như điện thoại, tivi, ngăn ngừa các tệ nạn xã hội xâm nhập vào học đường; đồng thời việc sử dụng các TCVD dân gian góp phần bảo tồn bản sắc văn hóa dân tộc rất thích hợp đối với học sinh vùng núi phía Bắc.

Sử dụng trò chơi vận động trong hoạt động ngoại khóa môn Thể dục

Hoạt động ngoại khóa là hoạt động gắn liền với môn học, thực hiện nhiệm vụ bổ trợ hoạt động dạy học gắn nội dung môn học của giờ lên lớp. Dạy học môn Thể dục trong trường tiểu học mang những nét đặc thù của quá trình GDTC bởi lẽ GDTC cho HSTH không giới hạn trong phạm vi tiết học Thể dục mà được hỗ trợ thông qua tổ chức các hoạt động ngoại khóa và các hoạt động giáo dục của nhà trường. Sử dụng TCVD có ưu thế trong tổ chức hoạt động ngoại khóa đối với nội dung giảng dạy môn Thể dục, tạo môi trường và phương tiện hình thành những năng lực vận động cho học sinh mà các giờ học chính khóa không ưu thế. Hoạt động ngoại khóa đa dạng về hình thức tổ chức và nội dung thực hiện, không nhất thiết thực hiện chỉ một nội dung của một bài học Thể dục trên lớp. Hoạt động ngoại khóa trong trường tiểu học được thiết kế dưới hình thức thi tìm hiểu, hoạt động theo nhóm, hội vui học tập, hoạt động theo chủ đề... Căn cứ vào mục đích và nội dung giáo dục thể chất, thiết kế sử dụng TCVD dưới hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa cho phù hợp nhằm chuyển tải nội dung giáo dục thể chất cho HS.

Cụ thể trong quá trình thực nghiệm của luận án, căn cứ vào thời khóa biểu của HSTH các trường thực nghiệm, được sự đồng ý của Ban Giám hiệu nhà trường và đặc biệt được sự đồng ý của các em học sinh cũng như sự cho phép của phụ huynh học sinh các lớp thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành tổ chức thực nghiệm các TCVD đã được lựa chọn vào các buổi chiều thứ 6 hàng tuần vì đây là thời gian HSTH được nghỉ buổi chiều, các ngày còn lại các em đều học kín lịch cả ngày.

3.2.2.2. *Phương pháp sử dụng các trò chơi vận động được lựa chọn trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên*

Xây dựng quy trình sử dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học.

Mục tiêu: Cung cấp cho giáo viên tiểu học quy trình tổ chức sử dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HSTH khoa học, hệ thống giáo viên tiểu học hình dung được các bước sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HS, trên cơ sở đó tổ chức hoạt động giáo dục theo trình tự khoa học, đảm bảo hiệu quả giáo dục.

Nội dung: Quy trình sử dụng TCVĐ nhằm giáo dục thể chất cho HSTH bao gồm các bước:

Bước 1. Xác định mục tiêu giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học

Ở bước này GV cần xác định được được mục tiêu GDTC cụ thể cho HSTH, thuộc nội dung rèn luyện và phát triển khả năng nào, ví dụ như khả năng định hướng, sức nhanh, mạnh...

Bước 2. Tích hợp mục tiêu giáo dục thể chất với mục tiêu sử dụng trò chơi vận động

Lồng ghép, tích hợp mục tiêu của sử dụng TCVĐ và mục tiêu của GDTC. Mục tiêu của GDTC hướng đến sự chuyển hóa tích cực tự giác yêu cầu thực hiện các hoạt động vận động góp phần phát triển các tố chất thể lực và rèn luyện các kỹ năng vận động cho học sinh. Mục tiêu này được gắn kết chặt chẽ với mục tiêu tổ chức sử dụng TCVĐ. Trò chơi vận động phản ánh nét văn hóa tự thân do đó mà sử dụng TCVĐ là một hình thức gắn kết học sinh với học sinh đồng thời lấy yếu tố tự nhiên, yếu tố luật chơi của TCVĐ làm phương pháp tác động đến quá trình chuyển hóa chuẩn mực đạo đức thành hành vi và thói quen ở các em HSTH, điều này rất góp phần rất quan trọng cho các em trưởng thành sau này. Giáo viên tiểu học cần xác định được nhiệm vụ chính là sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HS, mục tiêu của GDTC cũng chính là mục tiêu của sử dụng TCVĐ. Vấn đề cần xác định là sử dụng như thế nào, sử dụng những TCVĐ nào để nhằm mục tiêu phát triển thể chất một cách tốt nhất.

Bước 3. Xác định nội dung giáo dục thể chất, lựa chọn trò chơi vận động phù hợp để khai thác sử dụng.

Căn cứ vào cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi tiến hành lựa chọn nội dung GDTC cần hình thành cho HS. Từ nội dung này tiến hành phân chia thành những nội dung nhỏ hơn để tổ chức hình thành ở HS. Rà soát, lựa chọn những TCVD phù hợp để thực hiện các nội dung giáo dục đã xác định. Việc lựa chọn TCVD cần cân nhắc nội dung của trò chơi, phương thức tổ chức trò chơi, thể mạnh của trò chơi trong khai thác những tố chất thể lực, định hướng khai thác TCVD nhằm phát triển thể chất cho HSTH (cụ thể gồm 30 TCVD đã được nghiên cứu và lựa chọn).

Bước 4. Thiết kế hoạt động có sử dụng trò chơi vận động.

Lựa chọn hình thức tổ chức sử dụng TCVD nhằm phát triển thể chất cho HSTH trên cơ sở đó thiết kế hoạt động có sử dụng TCVD. Quá trình thiết kế hoạt động của nhà giáo dục cần phải tính đến phương pháp sử dụng TCVD, phương pháp hỗ trợ khác và hệ thống trang thiết bị, phương tiện tổ chức hoạt động đảm bảo hiệu quả. Hai hình thức cụ thể được luận án xác định để tổ chức ứng dụng các TCVD đó là: Hoạt động GDNGLL và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục ở trường tiểu học.

Bước 5. Tổ chức thực hiện.

Quá trình thực thi giáo án hoặc bản kế hoạch đã thiết kế trên cơ sở vận dụng hệ thống các phương pháp, phương tiện tổ chức hoạt động gắn với điều kiện về không gian, thời gian cụ thể.

Căn cứ vào quỹ thời gian và thời khóa biểu học tập trung của nhà trường, luận án tiến hành xây dựng tiến trình tổ chức thực hiện các TCVD trong hoạt động GDNGLL và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục. Chi tiết được trình bày ở Phụ lục 6.

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). Qua trình lặp lại các lượt chơi sẽ giúp học sinh rèn luyện và phát triển sức bền chung. Ở phần tìm hiểu về các TCVD, mỗi hoạt động thường sử dụng 10 phút để thực hiện. Tất cả các bài tập theo nhóm yêu cầu học sinh phải thực hiện đầy đủ.

Nhà giáo dục phải giữ vai trò là người tổ chức, định hướng và điều khiển, giám sát thường xuyên quá trình luyện tập của học sinh, hình thành kỹ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực ở các em HS.

Bước 6. Đánh giá kết quả

Kiểm tra, đánh giá kết quả thực hiện hoạt động so với mục tiêu của hoạt động đặt ra. Đánh giá về kết quả của các tiêu chí qua quá trình thực nghiệm trên nhóm đối tượng thực nghiệm, những gì đạt được và tiêu chí nào chưa đạt. Đánh giá và nhận xét quá trình tham gia hoạt động của các em HS về tinh thần ý thức, thái độ, hứng thú tham gia hoạt động. Nhận xét những ưu điểm đạt được và những hạn chế còn tồn tại trong quá trình sử dụng TCVD nhằm GDTC cho HSTH trên cơ sở đó phát hiện những ưu điểm và hạn chế trong từng bước sử dụng TCVD đồng thời rút kinh nghiệm để hoàn thiện quy trình tổ chức sử dụng TCVD ở giai đoạn tiếp theo.

Cách thức thực hiện: Vận dụng quy trình sử dụng TCVD nhằm phát triển thể chất cho HSTH trong tổ chức tổ chức hoạt động GDNGLL và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục ở trường tiểu học. Đối với mỗi dạng hoạt động được lựa chọn thì việc cụ thể hóa từng bước trong quy trình trên có thể không giống nhau, tuy nhiên đối với bất kỳ hoạt động nào thì khâu tổ chức thực hiện phải tuân thủ quy trình sử dụng TCVD.

Điều kiện thực hiện: Giáo viên tiểu học phải là người có vốn kiến thức về TCVD, nhận thức được mối quan hệ giữa sử dụng TCVD và GDTC cho HSTH, nhận thức được sự cần thiết vận dụng quy trình sử dụng TCVD để thực hiện mục tiêu, nhiệm vụ, nội dung GDTC cho các em HSTH. Giáo viên tiểu học phải là người có năng lực thiết kế hoạt động, xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động đảm bảo lô gích về trình tự tổ chức các bước, lô gích về nội dung giáo dục, phù hợp về hình thức tổ chức sử dụng TCVD.

Thiết kế hoạt động sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học.

Mục tiêu: Xây dựng được giáo án (hoạt động) sử dụng TCVD nhằm phát triển thể chất cho HSTH phù hợp về mục tiêu, nội dung, phương pháp dự kiến trên cơ sở đó định hướng cho quá trình tổ chức thực hiện.

Nội dung: Tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục và hoạt động GDNGLL được thiết kế dưới dạng hoạt động sử dụng TCVD nhằm mục đích phát triển thể chất

cho HSTH. Cụ thể:

Thiết kế trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục

Hoạt động ngoại khóa môn Thể dục ở trường tiểu học được thiết kế dưới dạng tổ chức các hoạt động như: Thể dục giữa giờ, tập luyện đội tuyển, câu lạc bộ, hoạt động thể dục thể thao trong các ngày lễ, các hoạt động TDTT dưới hình thức vui chơi của nhóm, lớp theo sở thích...Cụ thể trong phạm vi nghiên cứu của luận án chúng tôi thiết kế hoạt động ngoại khóa môn Thể dục dưới hình thức vui chơi của nhóm, lớp có sử dụng TCVĐ và kết hợp với một số môn thể thao theo sở thích của học sinh trong giờ tập luyện.

Nội dung thực hiện trong hoạt động ngoại khóa môn Thể dục được cấu trúc như sau:

Mục đích: Căn cứ vào mục tiêu của buổi tập. Giáo viên xác định mục tiêu về kiến thức; Mục tiêu về kỹ năng và về thái độ cần đạt được ở học sinh.

Yêu cầu: Tùy theo nội dung của buổi tập, giáo viên cần cụ thể hoá theo nhóm, tổ, nội dung mà học sinh đăng ký tập luyện, đảm bảo an toàn trong tập luyện. Chuẩn bị phương tiện, dụng cụ cần thiết tổ chức hoạt động.

Nội dung: Các nội dung dạy học cần thiết được trình bày theo thứ tự: Nội dung 1, Nội dung 2... Mỗi buổi tập được cấu trúc thành 2 tiết học và mỗi tiết có thể thực hiện từ 1 đến 2 nội dung trở lên. Nội dung chính là tổ chức các TCVĐ đã được lựa chọn theo lứa tuổi của luận án, nội dung còn lại có thể lựa chọn một số nội dung cần thiết mà học sinh yêu thích và giáo viên có thể chủ động đảm nhiệm được (ví dụ như: Bóng đá, đá cầu, cầu lông...).

Phương pháp tổ chức tập luyện: Nên phân nhóm theo nội dung để quản lý, có thể chọn hai – ba nội dung trong một buổi tập, cũng có thể phân theo trình độ tập luyện sao cho phù hợp với khả năng của giáo viên. Không nên chọn quá nhiều nội dung sẽ khó quản lý, gây mất an toàn.

Đánh giá: Giáo viên thường xuyên đánh giá, kết hợp khuyến khích học sinh tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau, sao cho mỗi học sinh đều nhận thấy sự tiến bộ hoặc chưa tiến bộ sau mỗi buổi tập ngoại khóa.

Cách thức thực hiện: Thiết kế hoạt động trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục theo hướng sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HSTH. Giáo viên có thể thiết kế hoạt động sử dụng TCVĐ theo hướng: Sử dụng TCVĐ như là hoạt động

chủ đạo thực hiện mục tiêu, nội dung bài học. Giáo viên căn cứ vào nội dung trong chương trình học để tổ chức thiết kế hoạt động sử dụng TCVD cho phù hợp nhóm kiến thức nhất định trong hoạt động ngoại khóa. Do đặc thù học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên học bán trú do vậy việc thực hiện hoạt động này với nhóm thực nghiệm được tiến hành vào buổi chiều để không ảnh hưởng đến các hoạt động khác của nhà trường và học sinh và vấn đề quan trọng là buổi chiều HSTH thường có khá nhiều thời gian rảnh dỗi nên có thể tranh thủ và những thời gian này để sử dụng các TCVD mà đề tài đã lựa chọn.

Một thiết kế điển hình hoạt động sử dụng TCVD trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục được trình bày ở Phụ lục 5.1

Thiết kế hoạt động sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học trong tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp

Hoạt động GDNGLL là những hoạt động giáo dục được tổ chức theo các chủ điểm giáo dục từng tháng với thời lượng 2 tiết/tuần, mỗi chủ điểm giáo dục được thiết kế theo các hoạt động. Nhiệm vụ của GV là phải xác định được chủ điểm giáo dục, mục tiêu giáo dục, nội dung giáo dục trên cơ sở đó thiết kế hoạt động cụ thể và sử dụng TCVD cần được tiếp cận tổ chức như là một trong các hoạt động thực hiện chủ điểm giáo dục.

Mỗi chủ điểm giáo dục có những đặc trưng riêng về mục tiêu, nội dung và nhiệm vụ giáo dục HS. Do đó thuận lợi để lồng ghép, tích hợp các TCVD phù hợp đối với từng chủ điểm giáo dục. Thiết kế hoạt động sử dụng TCVD nhằm hình thành cho các em HS những kỹ năng vận động. Xem hoạt động sử dụng TCVD như là hình thức, phương pháp thực hiện chủ điểm giáo dục mà mục tiêu hướng đến là phát triển thể chất cho HSTH.

Hoạt động sử dụng TCVD là một trong những nội dung không thể thiếu của tổ chức hoạt động GDNGLL. Đánh giá về hình thức tổ chức hoạt động sử dụng TCVD nhằm phát triển thể chất là một trong những hình thức của tổ chức hoạt động giáo dục, về nội dung thì sử dụng TCVD là một nội dung cần thiết không chỉ là góp phần giúp các em HS hiểu biết về ý nghĩa, tác dụng của TCVD trong thực tiễn hoạt động mà còn tạo sự gắn kết giữa các học sinh với nhau, tình cảm, tính đồng đội đặc biệt thông qua hoạt động học sinh cảm thấy yêu quý nhau hơn, đoàn kết và biết chia sẻ với nhau trong

cuộc sống và đặc biệt giúp các em biết cách tự tổ chức, tự chơi và tự đánh giá hoạt động chơi của mình khi ở nhà.

Thiết kế một hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp có cấu trúc như sau:

Mục tiêu hoạt động: HS đạt được những gì sau hoạt động.

Thời lượng: Dự kiến thời gian cần thiết để thực hiện hoạt động.

Quy mô hoạt động: Xác định rõ quy mô tổ chức theo nhóm, theo tổ, theo lớp, theo khối lớp hay theo toàn trường.

Tài liệu và phương tiện:

Các bước tiến hành: Bao gồm 3 bước (Chuẩn bị - Tiến hành hoạt động - Tổng kết đánh giá hoạt động).

Tài liệu tham khảo:

Cách thức thực hiện: Đa dạng hóa các hình thức tổ chức hoạt động trong thực hiện chủ điểm giáo dục. Một chủ điểm giáo dục cần được thiết kế về mục tiêu, nội dung chủ điểm trên cơ sở đó lựa chọn hoạt động thích hợp để tổ chức thực hiện. Có thể thiết kế hoạt động thực hiện chủ điểm giáo dục như: hoạt động câu lạc bộ, tổ chức cuộc thi tìm hiểu, sân chơi trí tuệ, tọa đàm học sinh, hội thi vui khỏe, hội vui trò chơi dân gian,... gắn với các dịp ngày lễ, tết, ngày kỷ niệm trong năm. Đối với mỗi dạng hoạt động, khai thác nội dung GDTC ưu thế qua đó hình thành và phát triển ở trẻ những năng lực thể chất tương ứng.

Định hướng thiết kế giáo án (hoạt động) trong tổ chức hoạt động GDNGLL. Khai thác nội dung chủ điểm giáo dục (đặc biệt là khai thác nội dung phát triển thể chất ưu thế qua từng chủ điểm giáo dục, thiết kế hoạt động sử dụng TCVĐ nhằm thực hiện những nội dung này.

Điều kiện thực hiện 2 hoạt động:

Cán bộ quản lý, GV trường tiểu học cần nhận thức đầy đủ ý nghĩa và vai trò của thiết kế giáo án (hoạt động) sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HSTH trong hoạt động ngoại khóa môn Thể dục và trong tổ chức hoạt động GDNGLL.

Giáo viên tiểu học phải là người có năng lực chuyên môn vững, có kỹ năng thiết kế và tổ chức các hoạt động dạy học. Nắm vững nội dung chương trình GDTC, chương trình hoạt động GDNGLL ở trường tiểu học, biết khai thác nội dung phát triển

thể chất ưu thế qua sử dụng TCVĐ.

Cung cấp cho giáo viên tiểu học nguồn tài liệu hướng dẫn tổ chức sử dụng TCVĐ về số lượng TCVĐ, nội dung khai thác, cách thức khai thác và thiết kế hoạt động sử dụng TCVĐ trong trường tiểu học.

Một thiết kế điển hình hoạt động sử dụng TCVĐ trong tổ chức hoạt động GDNGLL được trình bày ở Phụ lục 5.2.

3.2.3. Ứng dụng các trò chơi vận động được lựa chọn trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học và đánh giá hiệu quả.

3.2.3.1. Khái quát thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Khẳng định hiệu quả của quá trình ứng dụng các TCVĐ đã được lựa chọn nhằm phát triển thể chất cho HSTH, khẳng định ý nghĩa lý luận và thực tiễn của các TCVĐ phù hợp với giả thuyết nghiên cứu của luận án đưa ra.

Nội dung thực nghiệm: Kiến thức về sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học.

Chúng tôi quan tâm chủ yếu đến quá trình các em học sinh tham gia hoạt động, trong quá trình đó các em rèn luyện các kỹ năng vận động, phát triển các tố chất thể lực, trải nghiệm cảm xúc tình cảm trong mối quan hệ cùng bạn được diễn ra trước - trong và sau khi hoạt động kết thúc.

Có kiến thức về TCVĐ và vai trò của TCVĐ đối với việc rèn luyện sức khỏe ở HS, rèn luyện và phát triển năng lực thể chất trong quá trình tham gia vận động cùng bạn bè.

Có thái độ, hành vi đúng mực với bạn bè trong quá trình tham gia hoạt động cùng nhóm bạn, tham gia hoạt động có sử dụng TCVĐ.

Trò chơi được lựa chọn để thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành với 30 TCVĐ đã được lựa chọn. Chúng tôi cố gắng khắc phục một cách tốt nhất những điều kiện hiện có của đơn vị và GV tổ chức.

3.2.3.2. Tiến trình thực nghiệm

Quá trình thực nghiệm của luận án được chia làm 2 giai đoạn

Giai đoạn 1: Chuẩn bị.

Bước 1: Xây dựng tài liệu, thiết kế sử dụng trò chơi vận động để thực nghiệm.

Biên soạn và thiết kế sử dụng TCVD để phát triển thể chất cho HSTH đảm bảo mục tiêu, phù hợp với những nguyên tắc đã xác lập.

Bước 2: Lựa chọn mẫu thực nghiệm và đối chứng

Mục đích thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các TCVD thực nghiệm trong thực tiễn trên đối tượng HSTH. Do đó khách thể thực nghiệm và đối chứng là học sinh trước và sau thực nghiệm. Khách thể thực nghiệm và đối chứng được lựa chọn thuộc các khối lớp từ 1 đến 4 ở 3 trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Cụ thể gồm:

Nhóm thực nghiệm: Gồm 412 học sinh của 4 lớp thuộc 3 trường tiểu học. Số lượng được phân bố cụ thể như sau:

Trường tiểu học Đội Cấn (thành phố Thái Nguyên).

Lớp 1 với 40 HS: 19 nữ 21 nam

Lớp 2 với 45 HS: 21 nữ 24 nam

Lớp 3 với 43 HS: 19 nữ 24 nam

Lớp 4 với 48 HS: 23 nữ 25 nam

Tổng cộng: có 176 HS, trong đó có 94 nam và 82 nữ

Trường tiểu học Đồng Doãn Khuê (huyện Đại Từ).

Lớp 1 với 30 HS: 14 nữ 16 nam

Lớp 2 với 30 HS: 14 nữ 16 nam

Lớp 3 với 32 HS: 14 nữ 18 nam

Lớp 4 với 31 HS: 14 nữ 17 nam

Tổng cộng: có 123 HS, trong đó có 67 nam và 56 nữ

Trường tiểu học Ký Phú (huyện Đại Từ).

Lớp 1 với 28 HS: 13 nữ 15 nam

Lớp 2 với 29 HS: 14 nữ 15 nam

Lớp 3 với 30 HS: 12 nữ 16 nam

Lớp 4 với 28 HS: 13 nữ 15 nam

Tổng cộng: có 113 HS, trong đó có 61 nam và 52 nữ

Tổng nhóm thực nghiệm:

Lớp 1 với 98 HS: 46 nữ và 52 nam

Lớp 2 với 104 HS: 49 nữ và 55 nam

Lớp 3 với 103 HS: 45 nữ và 58 nam

Lớp 4 với 107 HS: 50 nữ và 57 nam

Nhóm đối chứng: Gồm 349 học sinh của 4 lớp thuộc 3 trường tiểu học. Số lượng được phân bố cụ thể như sau:

Trường tiểu học Đội Cấn (thành phố Thái Nguyên).

Lớp 1 với 30 HS: 13 nữ 17 nam

Lớp 2 với 34 HS: 14 nữ 20 nam

Lớp 3 với 33 HS: 14 nữ 19 nam

Lớp 4 với 33 HS: 13 nữ 20 nam

Tổng cộng có 130 HS, trong đó có 76 nam và 54 nữ

Trường tiểu học Đồng Doãn Khuê (huyện Đại Từ).

Lớp 1 với 28 HS: 12 nữ 16 nam

Lớp 2 với 27 HS: 12 nữ 15 nam

Lớp 3 với 29 HS: 13 nữ 16 nam

Lớp 4 với 28 HS: 12 nữ 16 nam

Tổng cộng: có 112 HS, trong đó có 63 nam và 49 nữ

Trường tiểu học Ký Phú (huyện Đại Từ).

Lớp 1 với 26 HS: 11 nữ 15 nam

Lớp 2 với 28 HS: 12 nữ 16 nam

Lớp 3 với 27 HS: 12 nữ 15 nam

Lớp 4 với 26 HS: 12 nữ 14 nam

Tổng cộng: có 107 HS, trong đó có 60 nam và 47 nữ

Tổng nhóm đối chứng:

Lớp 1 với 84 HS: 36 nữ và 48 nam

Lớp 2 với 89 HS: 38 nữ và 51 nam

Lớp 3 với 89 HS: 39 nữ và 50 nam

Lớp 4 với 87 HS: 37 nữ và 50 nam

Bước 3: Tập huấn giáo viên.

Yêu cầu: Giáo viên tập huấn phải là GV có kinh nghiệm trong tổ chức hoạt động giáo dục cho học sinh (hoạt động GDNGLL và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục), là người có kiến thức về trò chơi và kỹ năng tổ chức trò chơi trong công tác giáo dục học sinh.

Phát tài liệu cho giáo viên tham gia tập huấn nghiên cứu.

Nội dung tập huấn: Thống nhất mục tiêu và nội dung thực nghiệm; thống nhất cách thức tổ chức thực nghiệm về phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; thống nhất về việc lập kế hoạch tổ chức thực nghiệm (thời gian TN, hình thức kiểm tra và đánh giá kết quả TN). Thời gian tập huấn là 3 ngày, từ ngày 22- 24/8/2016. Địa điểm tập huấn tại trường Đại học Sư phạm - ĐHTN. Kết thúc tập huấn giáo viên đều cơ bản thu hoạch về nội dung và cách tiến hành các hoạt động và sử dụng TCVD trong các hoạt động giáo dục. Kết quả kiểm tra kết thúc 3 ngày tập huấn cho thấy 100% giáo viên đã nắm chắc được cách ứng dụng các TCVD trong giờ ngoại khóa mà đề tài đã lựa chọn.

Giai đoạn 2: Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Bước 1: Kiểm tra các điều kiện cần thiết phục vụ quá trình thực nghiệm.

Tiến hành kiểm tra các điều kiện về: Tài liệu, kế hoạch cho GV trong quá trình TN, các điều kiện về cơ sở vật chất như sân bãi, phương tiện và dụng cụ phục vụ cho quá trình TN, điều kiện về phía học sinh,...).

Kiểm tra, đánh giá đối tượng trước thực nghiệm: Trước khi thực nghiệm luận án đã tiến hành xác định tình trạng thể chất của học sinh tiểu học tại một số trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên đối tượng nghiên cứu để đánh giá. Nếu kết quả kiểm tra của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê chứng tỏ sự phân nhóm hoàn toàn khách quan. Nếu kết quả kiểm tra có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm cần tiến hành phân nhóm lại để đảm bảo tính khách quan trước khi tiến hành thực nghiệm. Thời gian kiểm tra được tiến hành vào tháng 9/2016, lúc bắt đầu học kỳ 1 năm học 2016 - 2017 để kiểm tra và so sánh trình độ ban đầu của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra thu được trình bày từ các bảng 3.33 đến 3.36.

Bảng 3.33: So sánh thể chất của học sinh lớp 1 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (thời điểm trước thực nghiệm)

STT	Chỉ tiêu	Học sinh nam						Học sinh nữ					
		Nhóm đối chứng (n=48)		Nhóm thực nghiệm (n=52)		Sự khác biệt thống kê		Nhóm đối chứng (n=36)		Nhóm thực nghiệm (n=46)		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	P	\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	120.00	5.86	119.04	5.91	0.8151	>0.05	118.30	4.22	118.56	5.93	0.2317	>0.05
2	Cân nặng (kg)	22.10	4.51	22.03	4.50	0.0776	>0.05	21.42	3.76	21.17	3.70	0.3009	>0.05
3	Công năng tim	13.23	1.48	13.29	2.07	0.1677	>0.05	13.78	1.82	13.71	2.14	0.1599	>0.05
4	Chỉ số Quetelet	184.78	38.53	184.66	34.31	0.0164	>0.05	181.52	33.70	176.8	30.05	0.6598	>0.05
5	Chỉ số BMI	15.45	3.51	15.52	2.82	0.1094	>0.05	15.41	3.11	14.92	2.62	0.7580	>0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	7.34	0.56	7.33	0.56	0.0892	>0.05	7.78	0.59	7.83	0.80	0.3256	>0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	116.88	12.42	116.04	12.66	0.3348	>0.05	110.56	11.07	108.46	10.86	0.8596	>0.05
8	Đeo gấp thân (cm)	5.28	2.35	5.13	2.38	0.3169	>0.05	5.36	2.68	5.30	2.75	0.0995	>0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.08	1.72	10.31	2.20	0.5162	>0.05	10.06	2.25	9.78	1.95	0.5925	>0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	10.91	2.25	10.58	1.39	1.0499	>0.05	9.19	1.17	9.15	1.18	0.1531	>0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.90	1.04	13.93	1.01	0.1461	>0.05	14.99	0.98	15.04	0.97	0.2303	>0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	701.35	78.26	696.15	76.56	0.3354	>0.05	646.53	89.58	642.83	90.79	0.1845	>0.05

Bảng 3.34: So sánh thể chất của học sinh lớp 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (thời điểm trước thực nghiệm)

STT	Chi tiêu	Học sinh nam						Học sinh nữ					
		Nhóm đối chứng (n=51)		Nhóm thực nghiệm (n=55)		Sự khác biệt thống kê		Nhóm đối chứng (n=38)		Nhóm thực nghiệm (n=49)		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	P	\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	123.84	5.39	122.55	5.52	1.2170	>0.05	120.61	4.06	121.29	5.35	0.6740	>0.05
2	Cân nặng (kg)	24.00	4.80	24.54	4.40	0.6023	>0.05	23.16	4.42	23.46	3.14	0.3547	>0.05
3	Công năng tim	13.08	1.78	13.15	1.86	0.1980	>0.05	13.66	1.50	13.37	1.90	0.7955	>0.05
4	Chỉ số Quetelet	196.00	39.04	198.86	31.33	0.4140	>0.05	191.92	34.94	192.57	24.12	0.0980	>0.05
5	Chỉ số BMI	15.90	3.34	16.23	2.40	0.5802	>0.05	15.92	2.86	15.90	2.08	0.0363	>0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	7.00	0.52	7.06	0.48	0.6159	>0.05	7.56	0.55	7.63	0.72	0.5141	>0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	125.5	13.97	126.31	10.75	0.3327	>0.05	121.77	11.31	120.84	12.82	0.3588	>0.05
8	Đeo gập thân (cm)	5.08	2.37	5.14	2.48	0.1274	>0.05	5.54	2.60	5.52	2.86	0.0341	>0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11.63	2.26	11.73	2.38	0.2219	>0.05	10.39	1.84	10.76	2.02	0.8912	>0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	12.86	1.08	12.81	1.12	0.2339	>0.05	11.97	1.81	11.68	1.64	0.7720	>0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.08	0.82	13.09	0.83	0.0624	>0.05	14.42	0.95	14.44	0.92	0.0987	>0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	731.3	68.54	723.00	70.63	0.6139	>0.05	671.79	79.79	668.78	77.71	0.1765	>0.05

Bảng 3.35: So sánh thể chất của học sinh lớp 3 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (thời điểm trước thực nghiệm)

STT	Chi tiêu	Học sinh nam						Học sinh nữ					
		Nhóm đối chứng (n=50)		Nhóm thực nghiệm (n=58)		Sự khác biệt thống kê		Nhóm đối chứng (n=39)		Nhóm thực nghiệm (n=45)		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	t	P	\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	128.54	4.08	128.05	4.76	0.5760	>0.05	125.00	4.94	125.27	5.32	0.2410	>0.05
2	Cân nặng (kg)	28.74	4.42	27.89	5.52	0.8881	>0.05	26.86	5.35	26.40	4.57	0.4203	>0.05
3	Công năng tim	13.04	1.89	12.97	1.64	0.2039	>0.05	13.35	1.78	13.73	1.86	0.9556	>0.05
4	Chỉ số Quetelet	221.61	34.71	218.06	41.57	0.4836	>0.05	215.10	43.70	209.83	29.90	0.6352	>0.05
5	Chỉ số BMI	17.11	2.84	17.08	3.27	0.0510	>0.05	17.26	3.70	16.72	2.01	0.8133	>0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	6.76	0.45	6.81	0.46	0.5700	>0.05	7.39	0.78	7.45	0.52	0.4082	>0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	136.38	10.24	134.69	12.47	0.7731	>0.05	131.30	12.04	129.13	11.2	0.8508	>0.05
8	Đeo gập thân (cm)	5.72	2.76	5.71	2.60	0.0193	>0.05	5.50	2.81	5.51	2.40	0.0174	>0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.84	2.22	13.57	3.02	0.5338	>0.05	11.62	2.35	12.02	2.28	0.7888	>0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	14.68	1.61	14.43	1.82	0.7574	>0.05	13.01	1.29	13.14	1.38	0.4459	>0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.88	0.96	12.98	0.79	0.5850	>0.05	13.97	1.02	14.07	1.00	0.4522	>0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	758.06	81.98	750.95	80.65	0.4528	>0.05	703.20	76.42	699.87	65.69	0.2125	>0.05

Bảng 3.36: So sánh thể chất của học sinh lớp 4 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (thời điểm trước thực nghiệm)

STT	Chỉ tiêu	Học sinh nam						Học sinh nữ					
		Nhóm đối chứng (n=50)			Nhóm thực nghiệm (n=57)			Nhóm đối chứng (n=37)			Nhóm thực nghiệm (n=50)		
		\bar{X}	$\pm \delta$	P	\bar{X}	$\pm \delta$	t	\bar{X}	$\pm \delta$	t	\bar{X}	$\pm \delta$	t
1	Chiều cao đứng (cm)	133.52	6.53	>0.05	133.00	6.07	0.4084	132.00	6.34	131.32	7.02	0.4724	>0.05
2	Cân nặng (kg)	29.54	5.77	>0.05	30.59	5.84	0.4680	28.49	4.48	28.2	6.67	0.2423	>0.05
3	Công năng tim	12.58	1.72	>0.05	12.66	1.83	0.2330	13.08	1.66	13.13	1.85	0.1323	>0.05
4	Chỉ số Quetelet	221.37	42.02	>0.05	229.52	39.48	1.0300	216.70	33.82	214.28	45.51	0.2845	>0.05
5	Chỉ số BMI	16.63	3.31	>0.05	17.26	2.84	1.0490	16.52	2.82	16.33	3.32	0.2880	>0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	6.57	0.61	>0.05	6.66	0.42	0.8770	7.01	0.43	7.06	0.49	0.5051	>0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	145.50	11.18	>0.05	144.49	11.41	0.4618	140.16	12.66	139.48	11.54	0.2571	>0.05
8	Đeo gập thân (cm)	6.20	2.27	>0.05	6.07	2.59	0.2767	6.26	2.51	6.13	2.63	0.2340	>0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.02	3.00	>0.05	15.70	3.28	0.5270	13.89	2.32	14.02	2.87	0.2334	>0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	16.55	1.79	>0.05	16.45	1.80	0.2876	15.07	1.38	15.17	1.68	0.3044	>0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.42	0.89	>0.05	12.46	0.87	0.2340	13.56	0.87	13.6	0.90	0.2089	>0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	786.30	68.74	>0.05	780.89	72.87	0.3949	739.14	72.32	730.42	60.8	0.5943	>0.05

Kết quả thu được trình bày ở các bảng từ bảng 3.33 đến bảng 3.36 cho thấy: Trước thực nghiệm, tình trạng thể chất của học sinh các lớp từ lớp 1 đến lớp 4 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$, có nghĩa là trước thực nghiệm, tình trạng thể chất của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay sự phân nhóm hoàn toàn khách quan, đảm bảo yêu cầu tổ chức thực nghiệm. Chúng tôi sử dụng kết quả này làm căn cứ để tiến hành thực nghiệm sư phạm các TCVD do luận án lựa chọn.

Bước 2: Tổ chức thực nghiệm.

Đối tượng thực nghiệm: Bao gồm 761 học sinh tiểu học các lớp từ lớp 1 đến lớp 4 và được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm bao gồm 412 HS (222 HS nam và 190 HS nữ), nhóm đối chứng bao gồm 349 HS (199 HS nam và 150 HS nữ) các lớp từ lớp 1 đến lớp 4 thuộc 3 trường tiểu học nêu trên.

Đặc điểm của hai nhóm đều là những học sinh có cùng độ tuổi và giới tính, đảm bảo các điều kiện như nhau về: Mức độ nhận thức về TCVD, các tố chất thể lực trong phạm vi tổ chức TCVD; cơ sở vật chất và phương tiện tổ chức hoạt động, nguồn tài liệu. Các đối tượng này đều được tham gia học tập môn Thể dục chính khóa theo Chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm được thực hiện theo kế hoạch là sử dụng các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn ở hoạt động GDNGLL và ngoại khóa môn Thể dục.

Các trường tổ chức thực nghiệm là các cơ sở giáo dục có điều kiện đảm bảo khá tốt: 100% có giáo viên chuyên trách TDTT, có trình độ đào tạo từ Cao đẳng trở lên, có trình độ chuyên môn khá giỏi, là người có kinh nghiệm trong tổ chức hoạt động giáo dục, có kiến thức và hiểu biết về TCVD trong phát triển thể chất cho HS. Lãnh đạo các trường đều quan tâm, tạo điều kiện cho công tác GDTC nói chung và chương trình thực nghiệm nói riêng.

Trong quá trình tổ chức TN chúng tôi tham gia dự trực tiếp các hoạt động để khảo sát, đánh giá về sự phát triển thể chất cũng như thái độ và hứng thú của HS khi tham gia trò chơi.

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành từ tháng 9/2016 tới tháng 5/2017 chia làm 2 giai đoạn tương ứng với 2 học kỳ. Giai đoạn 1 từ tháng 9/2016 tới tháng 1/2017, tương ứng với học kỳ 1 năm học 2016-2017. Giai đoạn 2 từ tháng 1/2017 tới tháng 5/2017 tương ứng với học kỳ 2 năm học 2016-2017.

Bước 3: Kiểm tra, đánh giá kết quả thực nghiệm

Sau 1 năm thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả sau thực nghiệm được tiến hành vào tháng 5/2017, thời điểm kết thúc năm học 2016-2017. Mục đích của kiểm tra là so sánh hiệu quả công tác GDTC của nhóm đối chứng và thực nghiệm, làm cơ sở đánh giá hiệu quả ứng dụng của các TCVĐ đã lựa chọn của luận án trong thực tiễn.

Nội dung kiểm tra: Luận án đã sử dụng một số nội dung sau để kiểm tra, đánh giá đối tượng sau thực nghiệm của luận án. Cụ thể:

Mức độ phát triển thể chất của học sinh: Sử dụng 12 chỉ tiêu trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện Khoa học Thể dục thể thao để kiểm tra khách thể nghiên cứu ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, từ đó tính sự tăng trưởng về thành tích các chỉ tiêu đó so với trước khi thực nghiệm.

Kết quả xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (theo Quyết định 53/2008/BGD&ĐT do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành) và kết quả học tập của học sinh sau 1 năm học thực nghiệm, từ đó làm căn cứ để so sánh đánh giá hiệu quả ứng dụng.

Đánh giá chỉ tiêu hỗ trợ: Chúng tôi phân tích các chỉ tiêu hỗ trợ về hứng thú và mức độ tích cực tham gia hoạt động của HS trong quá trình thực nghiệm. Bên cạnh đó chúng tôi còn tiến hành khảo sát để thu thập những đánh giá của giáo viên và phụ huynh học sinh nhằm khẳng định kết quả thực nghiệm.

Cụ thể kết quả từng nội dung đánh giá:

Về sự phát triển năng lực thể chất của khách thể nghiên cứu sau thực nghiệm:

Kết quả được trình bày ở các bảng từ bảng 3.37 đến bảng 3.40.

Bảng 3.37: So sánh thể chất của học sinh lớp 1 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (thời điểm sau thực nghiệm)

STT	Chỉ tiêu	Học sinh nam				t	P	Học sinh nữ				t	P
		Nhóm đối chứng (n=48)		Nhóm thực nghiệm (n=52)				Nhóm đối chứng (n=36)		Nhóm thực nghiệm (n=46)			
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$			\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
1	Chiều cao đứng (cm)	124.69	4.84	126.81	4.88	2.1797	<0.05	121.44	4.87	123.78	5.05	2.1245	<0.05
2	Cân nặng (kg)	25.24	3.54	27.42	4.92	2.5575	<0.05	23.01	3.77	24.91	4.16	2.1638	<0.05
3	Công năng tim	13.25	1.03	12.43	2.07	2.5366	<0.05	13.69	1.57	12.72	1.88	2.5447	<0.05
4	Chỉ số Quetelet	204.36	35.92	220.15	36.85	2.1690	<0.05	189.5	31.89	194.88	25.80	0.8231	>0.05
5	Chỉ số BMI	16.24	2.89	17.71	2.98	2.5035	<0.05	15.60	2.86	15.82	2.07	0.3887	>0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	7.21	0.47	6.63	0.58	5.5122	<0.05	7.51	0.54	7.23	0.60	2.2187	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	127.35	13.49	140.25	12.95	4.8701	<0.05	125.67	11.73	133.54	10.01	3.2128	<0.05
8	Đeo gấp thân (cm)	5.89	1.98	7.22	2.36	3.0611	<0.05	5.61	2.03	7.30	2.58	3.3196	<0.05
9	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	11.94	2.56	13.88	2.47	3.8504	<0.05	11.64	1.95	13.02	1.94	3.1875	<0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	12.15	2.19	14.86	2.27	6.0748	<0.05	10.99	1.73	13.12	1.64	5.6603	<0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.02	1.44	12.17	0.91	3.4957	<0.05	14.62	0.94	13.79	1.03	3.8040	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	721.45	65.72	775.38	74.45	3.8465	<0.05	668.94	67.07	706.20	67.68	2.4866	<0.05

Bảng 3.38: So sánh thể chất của học sinh lớp 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (thời điểm sau thực nghiệm)

STT	Chỉ tiêu	Học sinh nam			t	P	Học sinh nữ			t	P		
		Nhóm đối chứng (n=51)		Nhóm thực nghiệm (n=55)			Nhóm đối chứng (n=38)		Nhóm thực nghiệm (n=49)				
		\bar{X}	$\pm\delta$				\bar{X}	$\pm\delta$					
1	Chiều cao đứng (cm)	128.35	4.74	130.42	5.36	2.1095	<0.05	125.68	3.77	129.06	5.49	3.3985	<0.05
2	Cân nặng (kg)	27.08	4.62	29.29	5.31	2.2902	<0.05	25.97	4.02	28.42	3.19	3.0795	<0.05
3	Công năng tim	12.79	1.62	12.00	1.75	2.4135	<0.05	13.57	1.84	12.39	1.90	2.9248	<0.05
4	Chỉ số Quetelet	211.24	36.65	224.25	37.64	1.8025	>0.05	206.7	31.40	220.22	22.91	2.2330	<0.05
5	Chỉ số BMI	16.50	3.03	17.2	2.84	1.2247	>0.05	16.47	2.55	17.10	1.94	1.2653	>0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	6.65	0.58	6.33	0.45	3.1564	<0.05	7.41	0.73	6.89	0.66	3.4353	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	139.37	12.8	150.67	14.35	4.2843	<0.05	130.21	10.71	140.67	10.35	4.5849	<0.05
8	Đeo gấp thân (cm)	5.91	2.46	7.43	2.57	3.1108	<0.05	5.90	2.30	7.07	2.31	2.3489	<0.05
9	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	13.57	2.10	15.00	2.72	3.0420	<0.05	11.87	2.46	13.86	2.25	3.8836	<0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	16.05	1.72	17.06	1.48	3.2291	<0.05	13.08	1.42	15.42	1.74	6.9048	<0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.66	0.99	11.78	0.94	4.6849	<0.05	14.10	1.30	13.18	0.90	3.7248	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	758.82	74.83	811.98	72.86	3.7010	<0.05	692.5	71.02	732.65	75.03	2.5515	<0.05

Bảng 3.39: So sánh thể chất của học sinh lớp 3 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (thời điểm sau thực nghiệm)

STT	Chỉ tiêu	Học sinh nam				t	P	Học sinh nữ				t	P
		Nhóm đối chứng (n=50)		Nhóm thực nghiệm (n=58)				Nhóm đối chứng (n=39)		Nhóm thực nghiệm (n=45)			
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$			\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
1	Chiều cao đứng (cm)	132.56	4.42	137.10	4.99	5.0130	<0.05	128.56	4.52	133.71	4.23	5.3649	<0.05
2	Cân nặng (kg)	30.90	4.68	33.88	4.67	3.3030	<0.05	29.49	2.91	32.02	4.44	3.1256	<0.05
3	Công năng tim	12.62	1.62	11.86	1.62	2.4310	<0.05	13.11	1.71	12.04	1.81	2.7834	<0.05
4	Chỉ số Quetelet	233.24	35.42	247.37	33.96	2.1070	<0.05	229.87	26.04	239.69	28.54	1.6484	>0.05
5	Chỉ số BMI	17.62	2.81	18.08	2.61	0.8770	>0.05	17.94	2.41	17.91	1.97	0.0619	>0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	6.60	0.53	6.24	0.51	3.5817	<0.05	7.11	0.62	6.80	0.51	2.4791	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	146.2	12.90	156.79	13.32	4.1900	<0.05	138.4	10.16	152.31	11.94	5.7684	<0.05
8	Đeo gập thân (cm)	6.04	2.19	7.14	2.59	2.3910	<0.05	5.97	2.05	7.16	2.30	2.5070	<0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.42	2.83	18.21	2.00	5.8280	<0.05	12.87	2.02	15.33	2.71	4.7534	<0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	16.39	1.53	17.59	2.35	3.1840	<0.05	14.70	1.56	16.11	1.84	3.8006	<0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.43	1.03	11.41	0.81	5.6553	>0.05	13.60	0.87	12.73	0.90	4.4982	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	771.54	64.30	815.74	83.37	3.1060	<0.05	722.90	73.91	773.38	73.93	3.1215	<0.05

Bảng 3.40: So sánh thể chất của học sinh lớp 4 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (thời điểm sau thực nghiệm)

STT	Chỉ tiêu	Học sinh nam				t	P	Học sinh nữ				t	P
		Nhóm đối chứng (n=50)		Nhóm thực nghiệm (n=57)				Nhóm đối chứng (n=37)		Nhóm thực nghiệm (n=50)			
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$			\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$		
1	Chiều cao đứng (cm)	138.28	4.92	142.49	5.29	4.2630	<0.05	137.22	3.74	141.7	6.09	4.2336	<0.05
2	Cân nặng (kg)	32.44	3.92	35.94	5.59	3.7840	<0.05	32.62	4.14	34.78	4.87	2.2308	<0.05
3	Công năng tim	12.01	1.52	10.48	1.37	5.4388	<0.05	12.85	1.79	11.35	1.61	4.0315	<0.05
4	Chỉ số Quetelet	247.88	53.41	251.85	34.98	0.4480	>0.05	238.09	32.23	245.5	32.74	1.0531	>0.05
5	Chỉ số BMI	17.82	4.08	17.67	2.31	0.2297	>0.05	17.39	2.57	17.36	2.41	0.0553	>0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	6.36	0.48	5.96	0.41	4.6013	<0.05	6.86	0.57	6.49	0.47	3.2205	<0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	155.48	10.43	171.47	11.89	7.4100	<0.05	151.41	14.55	161.48	10.88	3.5406	<0.05
8	Đeo gập thân (cm)	6.58	2.21	8.10	2.86	3.0950	<0.05	6.97	2.70	7.65	2.60	4.0250	<0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.34	3.88	21.21	2.86	4.3040	<0.05	14.62	2.73	17.96	3.17	5.2652	<0.05
10	Lực bóp tay thuận (kg)	18.03	1.50	20.15	1.51	7.2710	<0.05	17.50	1.06	18.52	1.24	4.1258	<0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.03	0.82	11.06	0.85	6.0015	<0.05	13.00	0.98	11.82	0.75	6.1175	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	806.66	63.04	861.68	73.66	4.1630	<0.05	752.62	68.13	800.18	62.94	3.3243	<0.05

Kết quả nghiên cứu từ bảng 3.37 đến 3.40 cho thấy: Năng lực thể chất của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra, sự khác biệt thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}=1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, có thể thấy việc ứng dụng các TCVD mà đề tài đã lựa chọn trong giờ ngoại khóa đã tác động tích cực đến sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, sau 1 năm học thực nghiệm, năng lực thể chất của nhóm chứng và nhóm thực nghiệm đều có nhịp tăng trưởng, tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng đáng kể ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra và tăng cao hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các TCVD đã được lựa chọn và ứng dụng của luận án đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể chất cho học sinh nhóm thực nghiệm.

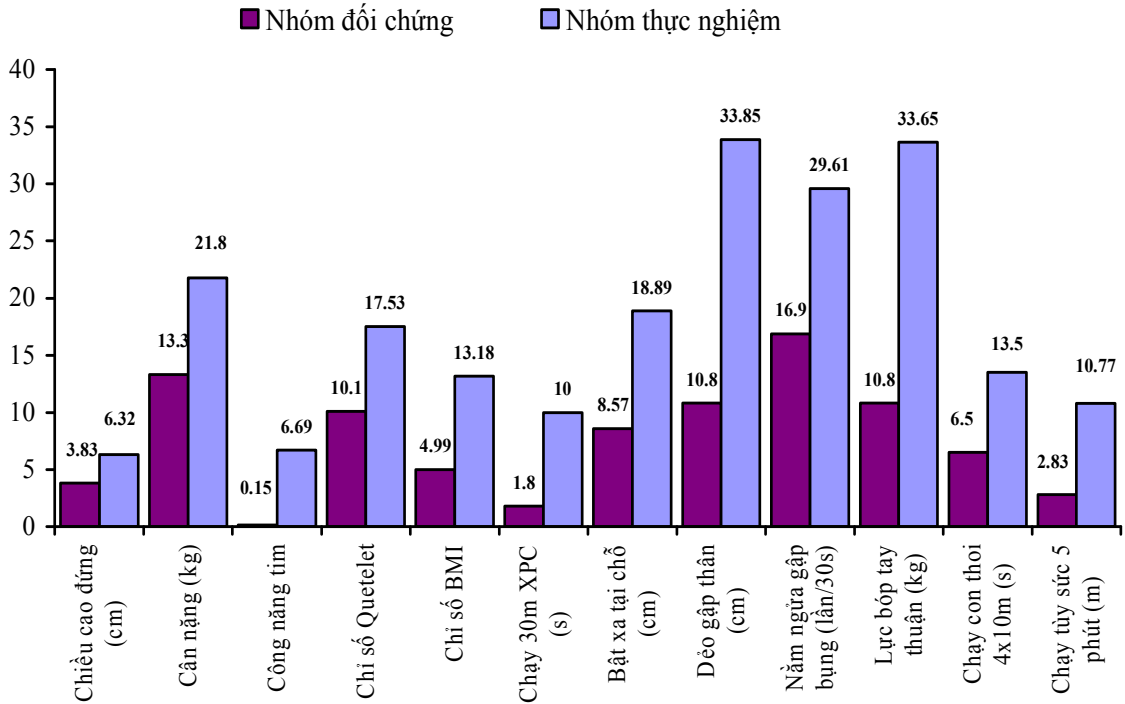
Sự tăng trưởng thể chất của nam, nữ học sinh tiểu học ở các khối lớp sau thực nghiệm: Kết quả được trình bày các qua bảng từ 3.41 đến bảng 3.48 và các biểu đồ từ 3.1 đến biểu đồ 3.8. Cụ thể:

Học sinh lớp 1:

Học sinh nam lớp 1: Sự biến đổi về thể chất của học sinh nam lớp 1 được thể hiện qua bảng 3.41 và biểu đồ 3.1:

Bảng 3.41: Tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 1 sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n=48)			Nhóm thực nghiệm (n=52)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chiều cao đứng (cm)	120.00	124.69	3.83	119.04	126.81	6.32
Cân nặng (kg)	22.10	25.24	13.3	22.03	27.42	21.80
Công năng tim	13.23	13.25	0.15	13.29	12.43	6.69
Chỉ số Quetelet	184.78	204.36	10.10	184.66	220.15	17.53
Chỉ số BMI	15.45	16.24	4.99	15.52	17.71	13.18
Chạy 30m XPC (s)	7.34	7.21	1.80	7.33	6.63	10.00
Bật xa tại chỗ (cm)	116.88	127.35	8.57	116.04	140.25	18.89
Đeo gập thân (cm)	5.28	5.88	10.80	5.13	7.22	33.85
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.08	11.94	16.90	10.3	13.88	29.61
Lực bóp tay thuận (kg)	10.91	12.15	10.8	10.58	14.86	33.65
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.9	13.02	6.50	13.93	12.17	13.50
Chạy tùy sức 5 phút (m)	701.35	721.45	2.83	696.15	775.38	10.77



Biểu đồ 3.1. So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 1 sau thực nghiệm

Qua bảng 3.41 và biểu đồ 3.1 cho thấy: Ở học sinh nam lớp một sau 1 năm thực nghiệm có kết quả:

10/12 chỉ tiêu thể chất của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng một cách rất rõ rệt. Trong đó chỉ tiêu "Đeo gập thân" tăng cao nhất đạt 33.85%.

Học sinh nữ lớp 1:

Sự biến đổi về thể chất của học sinh nữ lớp 1 được thể hiện qua bảng 3.42 và biểu đồ 3.2:

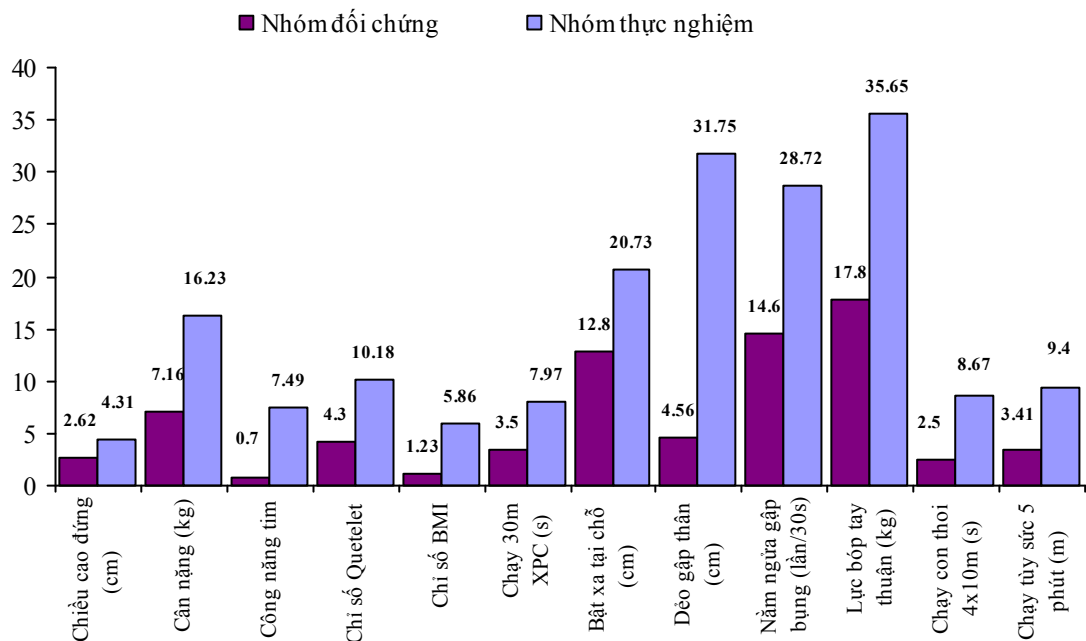
Qua bảng 3.42 và biểu đồ 3.2 cho thấy: Ở học sinh nữ lớp một sau 1 năm thực nghiệm có kết quả:

10/12 chỉ tiêu thể chất của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng một cách rất rõ rệt. Trong đó chỉ tiêu "Lực bóp tay thuận" tăng cao nhất đạt 35.65%.

Nhìn chung, thể chất của học sinh lớp 1 ở cả nam và nữ sau thực nghiệm đều có sự tăng trưởng đáng kể ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra.

Bảng 3.42: Tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 1 sau thực nghiệm

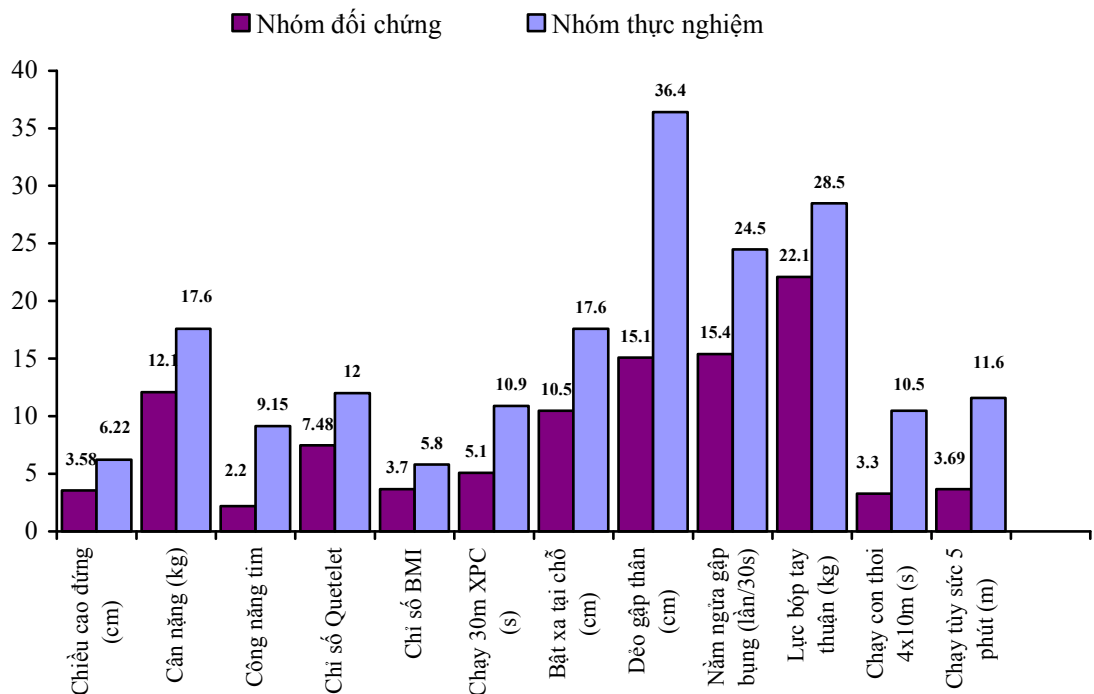
Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n=36)			Nhóm thực nghiệm (n=46)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chiều cao đứng (cm)	118.30	121.44	2.62	118.56	123.78	4.31
Cân nặng (kg)	21.42	23.01	7.16	21.17	24.91	16.23
Công năng tim	13.78	13.69	0.70	13.71	12.72	7.49
Chỉ số Quetelet	181.52	189.50	4.30	176.00	194.88	10.18
Chỉ số BMI	15.41	15.60	1.23	14.92	15.82	5.86
Chạy 30m XPC (s)	7.78	7.51	3.50	7.83	7.23	7.97
Bật xa tại chỗ (cm)	110.56	125.67	12.8	108.46	133.54	20.73
Đeo gập thân (cm)	5.36	5.61	4.56	5.30	7.30	31.75
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.06	11.64	14.60	9.75	13.02	28.72
Lực bóp tay thuận (kg)	9.19	10.99	17.80	9.15	13.12	35.65
Chạy con thoi 4x10m (s)	14.99	14.62	2.50	15.04	13.79	8.67
Chạy tùy sức 5 phút (m)	646.53	668.94	3.41	642.83	706.2	9.40

**Biểu đồ 3.2. So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 1 sau thực nghiệm****Học sinh lớp 2***Học sinh nam lớp 2*

Sự biến đổi về thể chất của học sinh nam lớp 2 được thể hiện qua bảng 3.43 và biểu đồ 3.3.

Bảng 3.43: Tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 2 sau thực nghiệm

Chi tiêu	Nhóm đối chứng (n=51)			Nhóm thực nghiệm (n=55)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chiều cao đứng (cm)	123.84	128.35	3.58	122.55	130.42	6.22
Cân nặng (kg)	24.00	27.08	12.10	24.54	29.29	17.60
Công năng tim	13.08	12.79	2.20	13.15	12.00	9.15
Chỉ số Quetelet	196	211.24	7.48	198.86	224.25	12.00
Chỉ số BMI	15.9	16.50	3.70	16.23	17.20	5.80
Chạy 30m XPC (s)	7.00	6.65	5.10	7.06	6.33	10.90
Bật xa tại chỗ (cm)	125.5	139.37	10.50	126.31	150.67	17.60
Đeo gập thân (cm)	5.08	5.91	15.10	5.14	7.43	36.40
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11.63	13.57	15.40	11.73	15.00	24.50
Lực bóp tay thuận (kg)	12.86	16.05	22.10	12.81	17.06	28.50
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.08	12.66	3.30	13.09	11.78	10.50
Chạy tùy sức 5 phút (m)	731.3	758.82	3.69	723.00	811.98	11.60

**Biểu đồ 3.3. So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 2 sau thực nghiệm**

Kết quả bảng 3.43 và biểu đồ 3.3 cho thấy: Ở học sinh nam lớp 2 sau 1 năm thực nghiệm có kết quả:

Tất cả các chỉ tiêu về thể chất của hai nhóm nghiên cứu đều tăng trưởng. Trong đó, nhóm thực nghiệm tăng cao và rõ rệt hơn. Cụ thể:

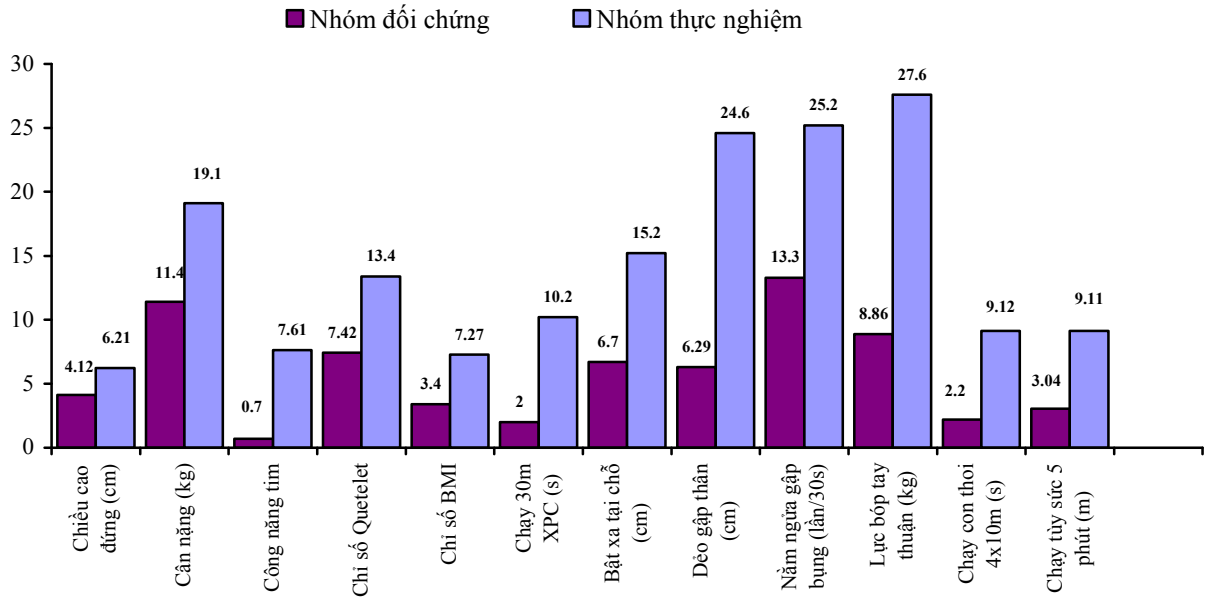
10/12 chỉ tiêu thể chất của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng một cách rất rõ rệt. Trong đó chỉ tiêu "Đẻo gập thân" tăng cao nhất đạt 36.40%.

Học sinh nữ lớp 2

Sự biến đổi về thể chất của học sinh nữ lớp 2 được thể hiện qua bảng 3.44 và biểu đồ 3.4:

Bảng 3.44: Tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 2 sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n=38)			Nhóm thực nghiệm (n=49)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chiều cao đứng (cm)	120.61	125.68	4.12	121.29	129.06	6.21
Cân nặng (kg)	23.16	25.97	11.40	23.46	28.42	19.10
Công năng tim	13.66	13.57	0.70	13.37	12.39	7.61
Chỉ số Quetelet	191.92	206.70	7.42	192.57	220.22	13.40
Chỉ số BMI	15.92	16.47	3.40	15.90	17.10	7.27
Chạy 30m XPC (s)	7.56	7.41	2.00	7.63	6.89	10.20
Bật xa tại chỗ (cm)	121.77	130.21	6.70	120.84	140.67	15.20
Đẻo gập thân (cm)	5.54	5.90	6.29	5.52	7.07	24.60
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.39	11.87	13.30	10.76	13.86	25.20
Lực bóp tay thuận (kg)	11.97	13.08	8.86	11.68	15.42	27.60
Chạy con thoi 4x10m (s)	14.42	14.10	2.20	14.44	13.18	9.12
Chạy tùy sức 5 phút (m)	671.79	692.50	3.04	668.78	732.65	9.11



Biểu đồ 3.4. So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 2 sau thực nghiệm

Qua bảng 3.44 và biểu đồ 3.4 cho thấy: Ở học sinh nữ lớp 2 sau một năm thực nghiệm có kết quả:

Tất cả các chỉ tiêu về thể chất của hai nhóm nghiên cứu đều tăng trưởng. Trong đó, nhóm thực nghiệm tăng cao và rõ rệt hơn. Cụ thể:

Có 10/12 chỉ tiêu thể chất của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng một cách rất rõ rệt. Trong đó chỉ tiêu "Lực bóp tay thuận" tăng cao nhất đạt 27.60%.

Nhìn chung, thể chất của học sinh lớp 2 ở cả nam và nữ sau thực nghiệm đều có sự tăng trưởng đáng kể ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra.

Học sinh lớp 3

Học sinh nam lớp 3

Sự biến đổi về thể chất của học sinh nam lớp 3 được thể hiện qua bảng 3.45 và biểu đồ 3.5:

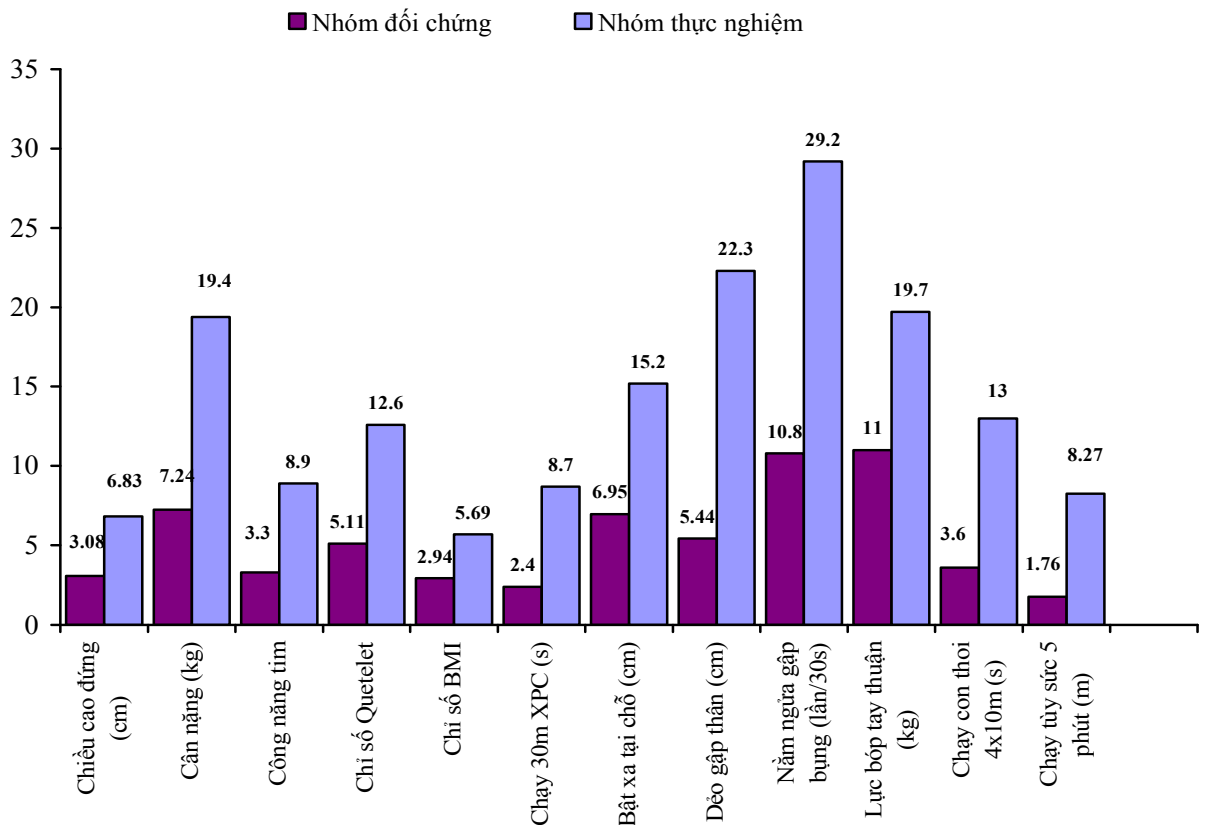
Qua bảng 3.45 và biểu đồ 3.5 cho ta thấy học sinh nam lớp 3 sau khi thực nghiệm có kết quả:

Tất cả các chỉ tiêu về thể chất của hai nhóm nghiên cứu đều tăng trưởng. Trong đó, nhóm thực nghiệm có nhiều chỉ số tăng cao hơn. Cụ thể:

10/12 chỉ tiêu thể chất của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng một cách rất rõ rệt. Trong đó chỉ tiêu "Nằm ngửa gấp bụng" tăng cao nhất đạt 29.20%.

Bảng 3.45: Tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 3 sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n=50)			Nhóm thực nghiệm (n=58)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chiều cao đứng (cm)	128.54	132.56	3.08	128.05	137.1	6.83
Cân nặng (kg)	28.74	30.90	7.24	27.89	33.88	19.40
Công năng tim	13.04	12.62	3.30	12.97	11.86	8.90
Chỉ số Quetelet	221.61	233.24	5.11	218.06	247.37	12.60
Chỉ số BMI	17.11	17.62	2.94	17.08	18.08	5.69
Chạy 30m XPC (s)	6.76	6.60	2.40	6.81	6.24	8.70
Bật xa tại chỗ (cm)	136.38	146.20	6.95	134.69	156.79	15.20
Đeo gập thân (cm)	5.72	6.04	5.44	5.71	7.14	22.30
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.84	15.42	10.80	13.57	18.21	29.20
Lực bóp tay thuận (kg)	14.68	16.39	11.00	14.43	17.59	19.70
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.88	12.43	3.60	12.98	11.41	13.00
Chạy tùy sức 5 phút (m)	758.06	771.54	1.76	750.95	815.74	8.27

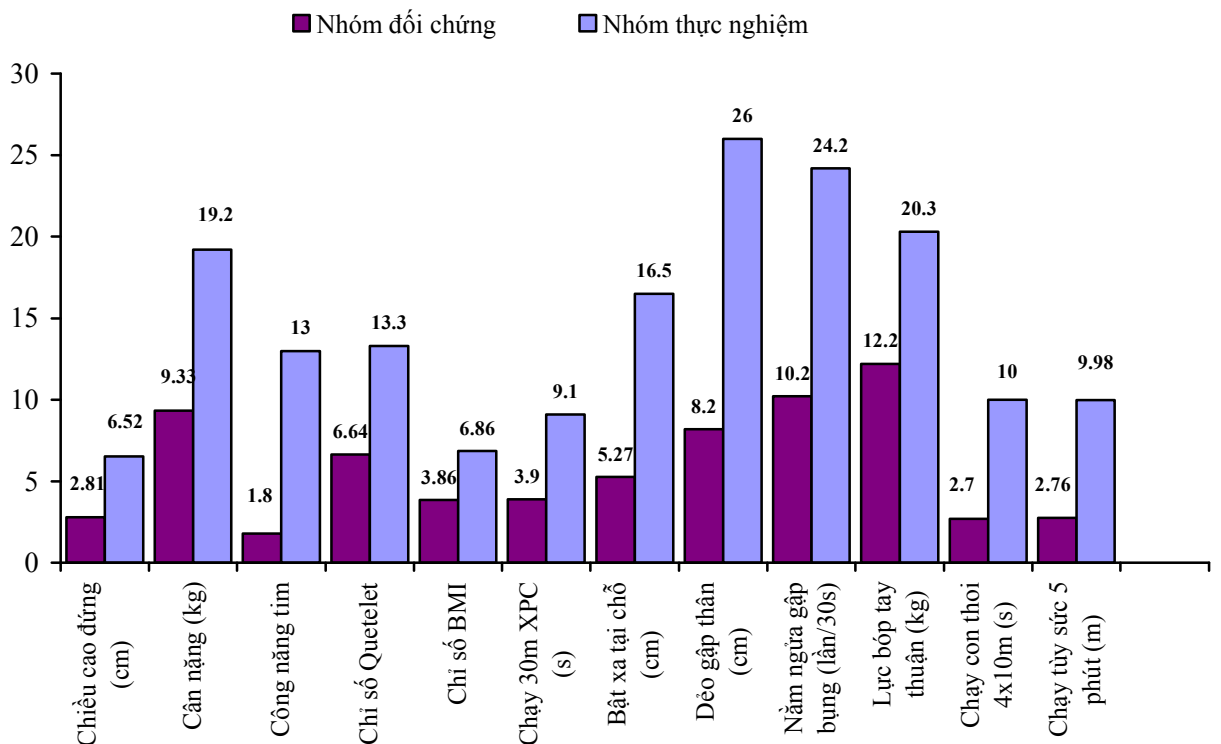
**Biểu đồ 3.5. So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 3 sau thực nghiệm**

Học sinh nữ lớp 3:

Sự biến đổi về thể chất của học sinh nữ lớp 3 được thể hiện qua bảng 3.46 và biểu đồ 3.6.

Bảng 3.46: Tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 3 sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n=39)			Nhóm thực nghiệm (n=45)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chiều cao đứng (cm)	125.00	128.56	2.81	125.27	133.71	6.52
Cân nặng (kg)	26.86	29.49	9.33	26.40	32.02	19.20
Công năng tim	13.35	13.11	1.80	13.73	12.04	13.00
Chỉ số Quetelet	215.10	229.87	6.64	209.83	239.69	13.30
Chỉ số BMI	17.26	17.94	3.86	16.72	17.91	6.87
Chạy 30m XPC (s)	7.39	7.11	3.90	7.45	6.80	9.10
Bật xa tại chỗ (cm)	131.30	138.4	5.27	129.13	152.31	16.50
Đeo gập thân (cm)	5.50	5.97	8.20	5.51	7.16	26.00
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11.62	12.87	10.20	12.02	15.33	24.20
Lực bóp tay thuận (kg)	13.01	14.70	12.20	13.14	16.11	20.30
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.97	13.60	2.70	14.07	12.73	10.00
Chạy tùy sức 5 phút (m)	703.20	722.90	2.76	699.87	773.38	9.98



Biểu đồ 3.6. So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 3 sau thực nghiệm

Kết quả bảng 3.46 và biểu đồ 3.6 cho ta thấy: Tất cả các chỉ tiêu về thể chất của hai nhóm nghiên cứu đều tăng trưởng. Trong đó, nhóm thực nghiệm có nhiều chỉ số tăng cao hơn. Cụ thể:

12/12 chỉ tiêu thể chất của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng một cách rất rõ rệt. Trong đó chỉ tiêu "Đẻo gập thân" tăng cao nhất đạt 26.00%.

Học sinh lớp 4:

Học sinh nam lớp 4: Sự biến đổi về thể chất của học sinh nam lớp 4 được thể hiện qua bảng 3.47 và biểu đồ 3.7:

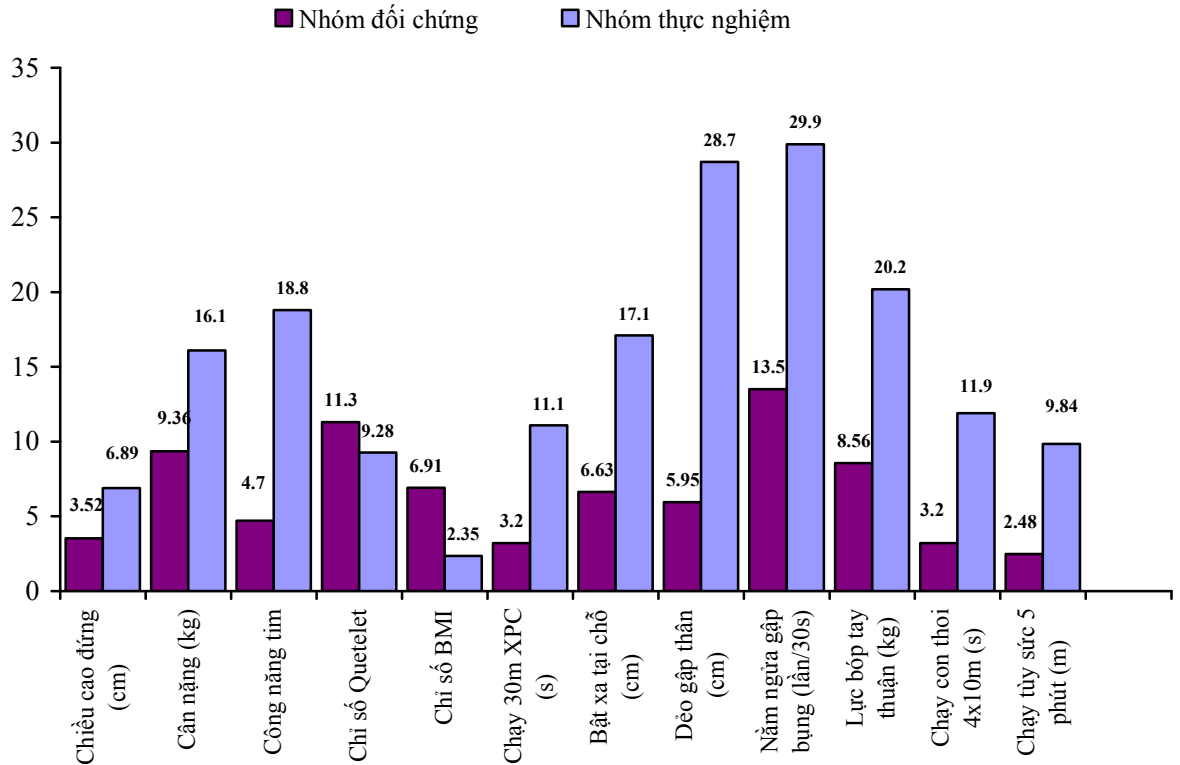
Kết quả bảng 3.47 và biểu đồ 3.7 cho thấy :

Tất cả các chỉ tiêu về thể chất của hai nhóm nghiên cứu đều tăng trưởng. Trong đó, nhóm thực nghiệm có nhiều chỉ số tăng cao hơn. Cụ thể:

10/12 chỉ tiêu thể chất của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng một cách rất rõ rệt. Trong đó chỉ tiêu "Nằm ngửa gập bụng" tăng cao nhất đạt 29.90%.

Bảng 3.47: Tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 4 sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n=50)			Nhóm thực nghiệm (n=57)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chiều cao đứng (cm)	13.00	138.28	3.52	133.00	142.49	6.89
Cân nặng (kg)	29.54	32.44	9.36	30.59	35.94	16.10
Công năng tim	12.58	12.00	4.70	12.66	10.48	18.80
Chỉ số Quetelet	221.37	247.88	11.30	229.52	251.85	9.28
Chỉ số BMI	16.63	17.82	6.91	17.26	17.67	2.35
Chạy 30m XPC (s)	6.57	6.36	3.20	6.66	5.96	11.10
Bật xa tại chỗ (cm)	145.50	155.48	6.63	144.49	171.47	17.10
Đẻo gập thân (cm)	6.20	6.58	5.95	6.07	8.10	28.70
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.02	18.34	13.5	15.70	21.21	29.90
Lực bóp tay thuận (kg)	16.55	18.03	8.56	16.45	20.15	20.20
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.42	12.03	3.20	12.46	11.06	11.90
Chạy tùy sức 5 phút (m)	786.30	806.06	2.48	780.89	861.68	9.84

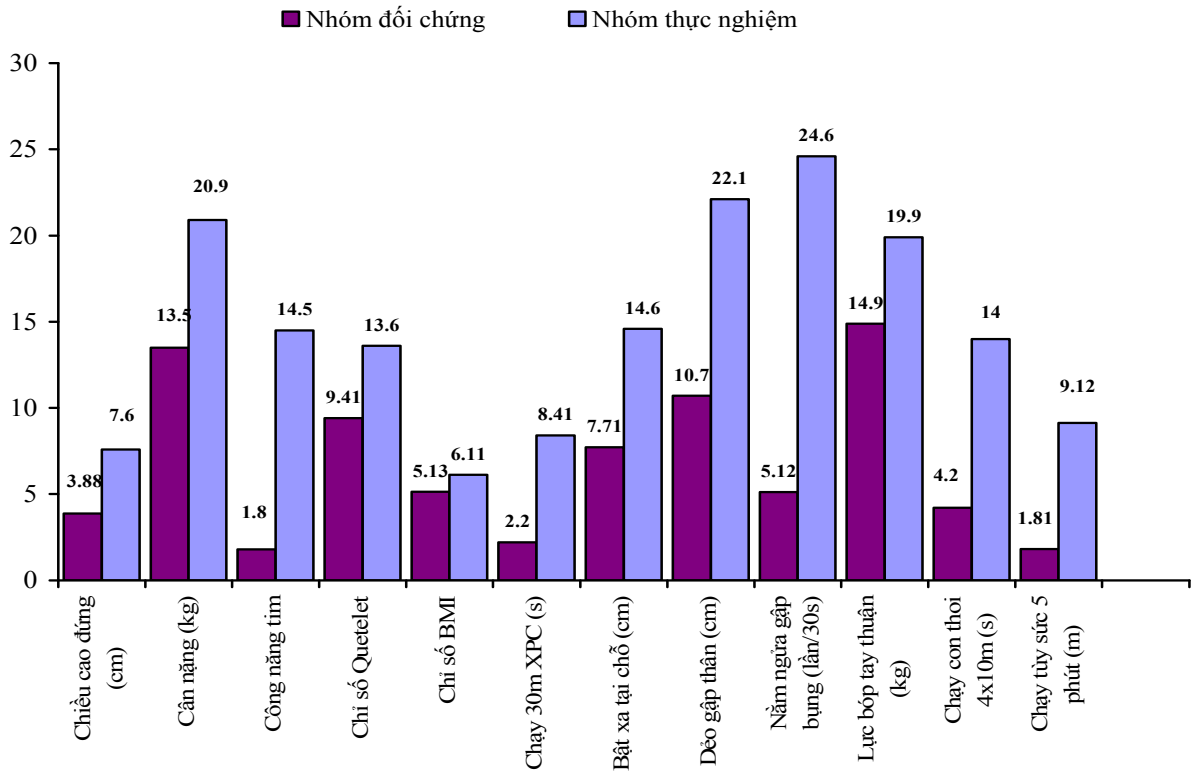


Biểu đồ 3.7. So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nam lớp 4 sau thực nghiệm
Học sinh nữ lớp 4:

Sự biến đổi về thể chất của học sinh nữ lớp 4 được thể hiện qua bảng 3.48 và biểu đồ 3.8.

Bảng 3.48: Tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 4 sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n=37)			Nhóm thực nghiệm (n=50)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chiều cao đứng (cm)	132.00	137.22	3.88	131.32	141.70	7.60
Cân nặng (kg)	28.49	32.62	13.50	28.20	34.78	20.90
Công năng tim	13.08	12.85	1.80	13.13	11.35	14.50
Chỉ số Quetelet	216.70	238.09	9.41	214.28	245.50	13.6
Chỉ số BMI	16.52	17.39	5.13	16.33	17.36	6.11
Chạy 30m XPC (s)	7.01	6.86	2.20	7.06	6.49	8.41
Bật xa tại chỗ (cm)	140.16	151.40	7.71	139.48	161.48	14.60
Đeo gập thân (cm)	6.26	6.97	10.70	6.13	7.65	22.10
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.89	14.62	5.12	14.02	17.96	24.60
Lực bóp tay thuận (kg)	15.07	17.50	14.90	15.17	18.52	19.90
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.56	13.00	4.20	13.60	11.82	14.00
Chạy tùy sức 5 phút (m)	739.14	752.62	1.81	730.42	800.18	9.12



Biểu đồ 3.8. So sánh tăng trưởng thể chất của học sinh nữ lớp 4 sau thực nghiệm

Kết quả bảng 3.48 và biểu đồ 3.8 cho thấy :

Tất cả các chỉ tiêu về thể chất của hai nhóm nghiên cứu đều tăng trưởng. Trong đó, nhóm thực nghiệm có nhiều chỉ số tăng cao hơn. Cụ thể:

12/12 chỉ tiêu thể chất của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng một cách rất rõ rệt. Trong đó chỉ tiêu "Nằm ngửa gấp bụng" tăng cao nhất đạt 24.60%.

Về kết quả xếp loại thể lực học sinh theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ giáo dục và Đào tạo và kết quả học tập năm học 2015 – 2016 của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng:

Kết quả xếp loại thể lực học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ giáo dục và Đào tạo của các khối lớp:

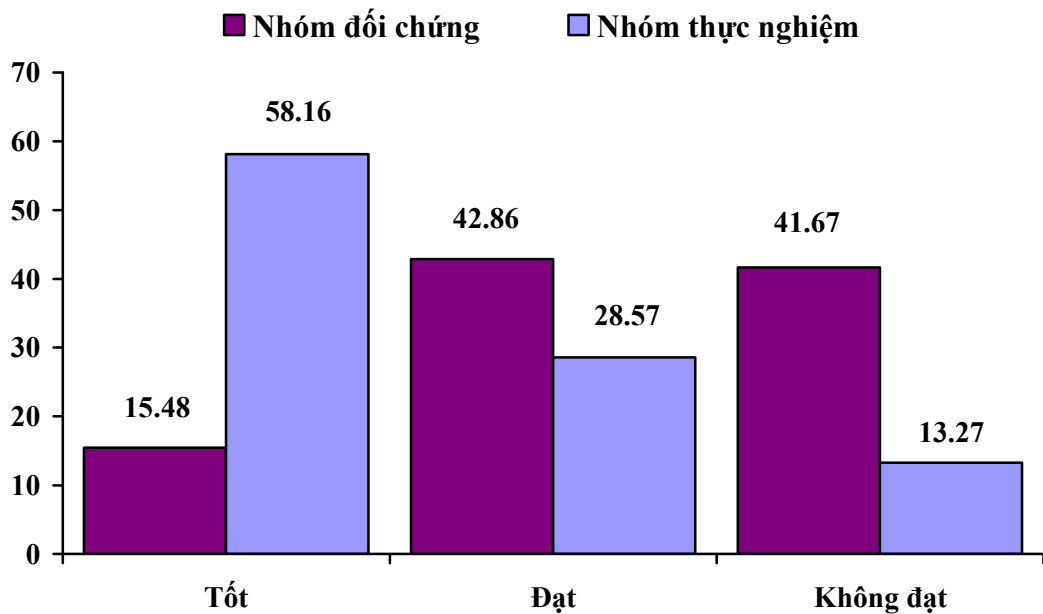
Học sinh lớp 1: Kết quả xếp loại thể lực học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.49 và biểu đồ 3.9.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 3.49 và biểu đồ 3.9 cho thấy: Khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá, xếp loại thể lực của của học sinh 2 nhóm đối tượng thực nghiệm (nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm) cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với $\chi^2_{\text{tính}} = 37.887 > \chi^2_{\text{bảng}} = 9.210$ ở ngưỡng xác

suất $P < 0.01$, điều đó chứng tỏ nhóm thực nghiệm có kết quả xếp loại thể lực tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Bảng 3.49. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh lớp 1 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Đối tượng		Kết quả xếp loại thể lực học sinh tiểu học			Tổng
		Tốt	Đạt	Không đạt	
Nhóm đối chứng (n = 84)	n	13	36	35	84
	Tỉ lệ %	15.48	42.86	41.67	
Nhóm thực nghiệm (n = 98)	n	57	28	13	98
	Tỉ lệ %	58.16	28.57	13.27	
Tổng		70	64	48	182
So sánh		$\chi^2_{\text{tính}} = 37.887 > \chi^2_{0.01}$ với $P < 0.01$			



Biểu đồ 3.9. Xếp loại thể lực học sinh lớp 1 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

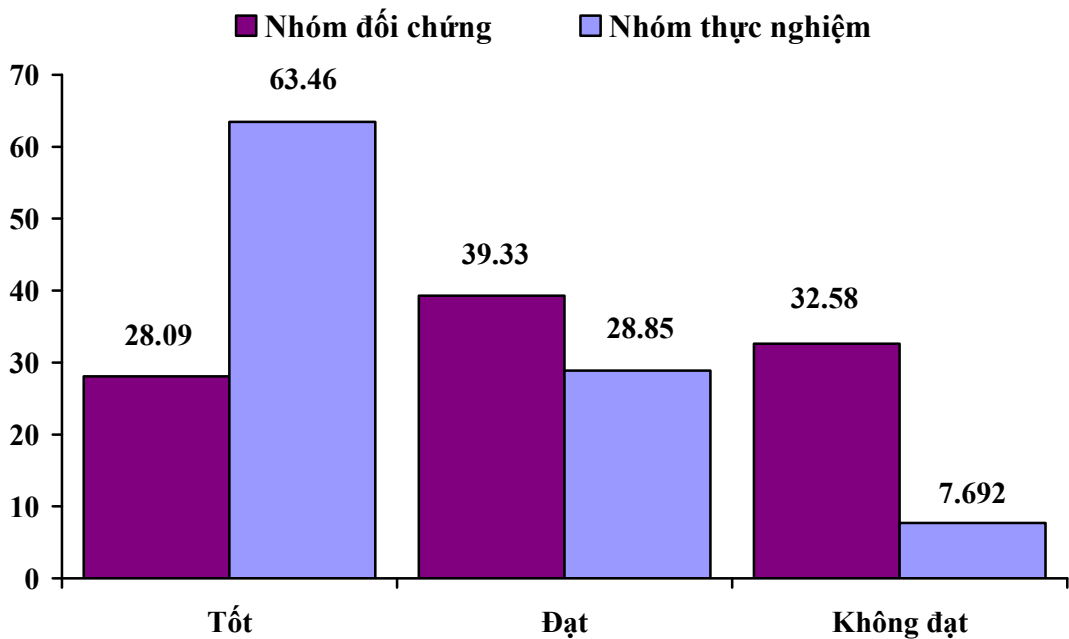
Học sinh lớp 2: Kết quả xếp loại thể lực học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.50 và biểu đồ 3.10

Kết quả nghiên cứu ở bảng 3.50 và biểu đồ 3.10 cho thấy: Khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá, xếp loại thể lực của của học sinh 2 nhóm đối tượng thực nghiệm (nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm) cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết

qua xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với $\chi^2_{\text{tính}} = 29.790 > \chi^2_{\text{bảng}} = 9.210$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$, điều đó chứng tỏ nhóm thực nghiệm có kết quả xếp loại thể lực tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Bảng 3.50. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh lớp 2 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Đối tượng		Kết quả xếp loại thể lực học sinh tiểu học			Tổng
		Tốt	Đạt	Không đạt	
Nhóm đối chứng (n = 89)	n	25	35	29	89
	Tỉ lệ %	28.09	39.33	32.58	
Nhóm thực nghiệm (n = 104)	n	66	30	8	104
	Tỉ lệ %	63.46	28.85	7.692	
Tổng		91	65	37	193
So sánh		$\chi^2_{\text{tính}} = 29.790 > \chi^2_{0.01}$ với $P < 0.01$			



Biểu đồ 3.10. Xếp loại thể lực học sinh lớp 2 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Học sinh lớp 3:

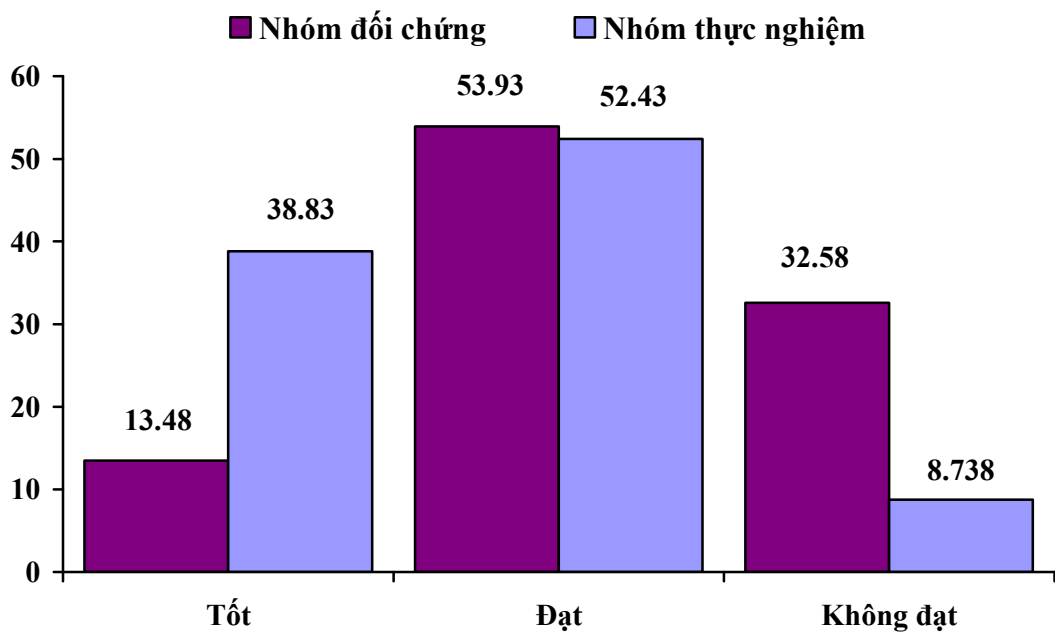
Kết quả xếp loại thể lực học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.51 và biểu đồ 3.11.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 3.51 và biểu đồ 3.11 cho thấy: Khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá, xếp loại thể lực của của học sinh 2 nhóm đối tượng thực

nghiệm (nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm) cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với $\chi^2_{\text{tính}} = 25.069 > \chi^2_{\text{bảng}} = 9.210$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$, điều đó chứng tỏ nhóm thực nghiệm có kết quả xếp loại thể lực tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Bảng 3.51. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh lớp 3 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Đối tượng		Kết quả xếp loại thể lực học sinh tiểu học			Tổng
		Tốt	Đạt	Không đạt	
Nhóm đối chứng (n = 89)	n	12	48	29	89
	Tỉ lệ %	13.48	53.93	32.58	
Nhóm thực nghiệm (n = 103)	n	40	54	9	103
	Tỉ lệ %	38.83	52.43	8.738	
Tổng		52	102	38	192
So sánh		$\chi^2_{\text{tính}} = 25.069 > \chi^2_{0.01} = 9.210$ với $P < 0.01$			



Biểu đồ 3.11. Xếp loại thể lực học sinh lớp 3 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Học sinh lớp 4:

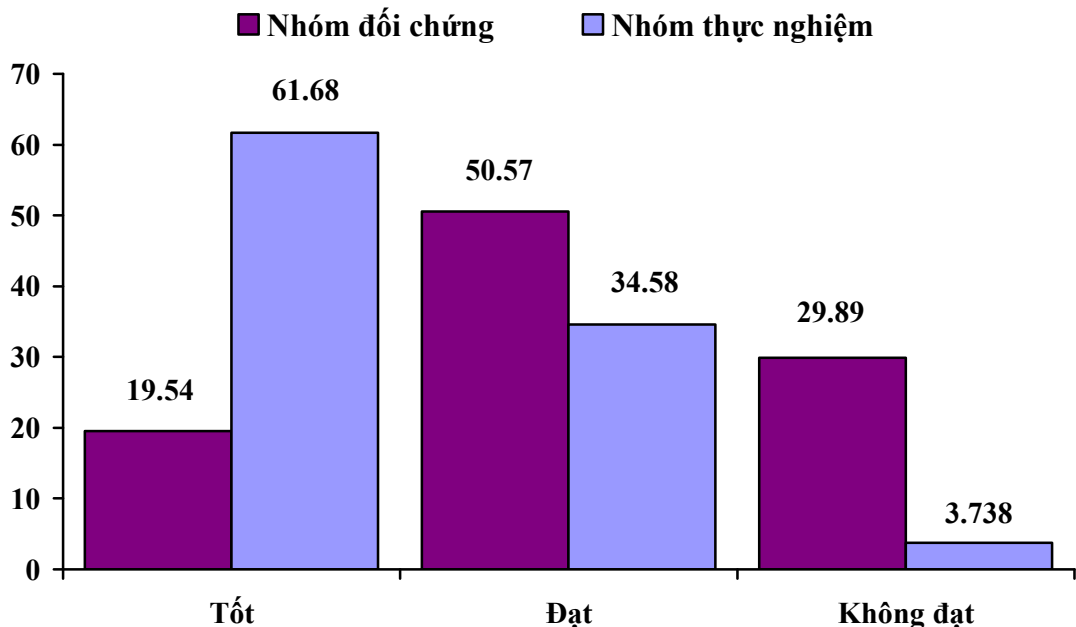
Kết quả xếp loại thể lực học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.52 và biểu đồ 3.12.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 3.52 và biểu đồ 3.12 cho thấy: Khi so sánh kết quả

xếp loại tổng hợp đánh giá, xếp loại thể lực của của học sinh 2 nhóm đối tượng thực nghiệm (nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm) cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với $\chi^2_{\text{tính}} = 44.073 > \chi^2_{\text{bảng}} = 9.210$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$, điều đó chứng tỏ nhóm thực nghiệm có kết quả xếp loại thể lực tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Bảng 3.52. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh lớp 4 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Đối tượng		Kết quả xếp loại thể lực học sinh tiểu học			Tổng
		Tốt	Đạt	Không đạt	
Nhóm đối chứng (n = 87)	n	17	44	26	87
	Tỉ lệ %	19.54	50.57	29.89	
Nhóm thực nghiệm (n = 107)	n	66	37	4	107
	Tỉ lệ %	61.68	34.58	3.738	
Tổng		83	81	30	194
So sánh		$\chi^2_{\text{tính}} = 44.073 > \chi^2_{0.01} = 9.210$ với $P < 0.01$			



Biểu đồ 3.12. Xếp loại thể lực học sinh lớp 4 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

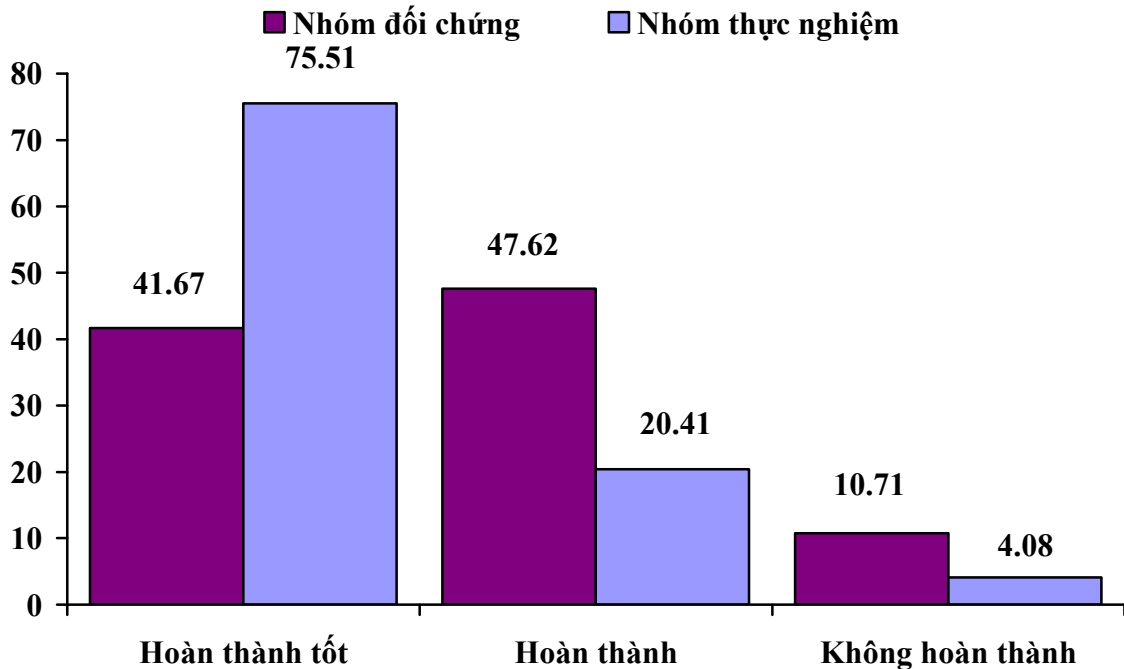
Kết quả học tập môn Thể dục của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm ở các khối lớp:

Học sinh lớp 1:

Kết quả học tập môn Thể dục của học sinh lớp 1 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.53 và biểu đồ 3.13

Bảng 3.53. So sánh phân loại kết quả học tập môn Thể dục của học sinh lớp 1 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Đối tượng		Kết quả học tập môn Thể dục			Tổng
		Hoàn thành tốt (A ⁺)	Hoàn thành (A)	Không hoàn thành (B)	
Nhóm đối chứng (n = 84)	n	35	40	9	84
	Tỉ lệ %	41.67	47.62	10.71	
Nhóm thực nghiệm (n = 98)	n	74	20	4	98
	Tỉ lệ %	75.51	20.41	4.08	
Tổng	n	109	60	13	182
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 21.595 > \chi^2_{0.01}$ với $P < 0.01$				



Biểu đồ 3.13. Phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 1 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Kết quả bảng 3.53 và biểu đồ 3.13 cho thấy: Kết quả học tập môn Thể dục của

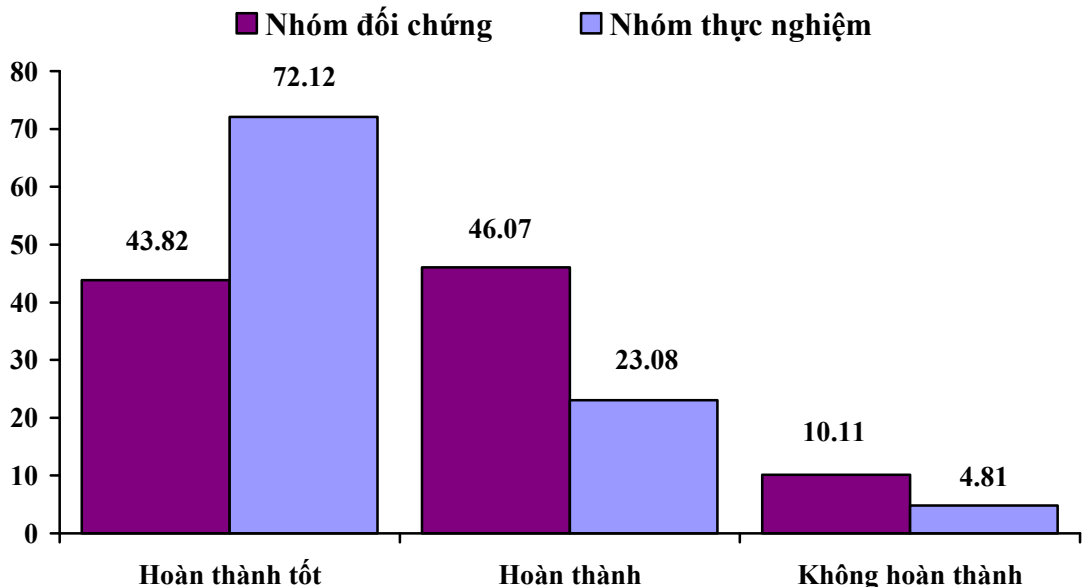
2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm cũng cho kết quả khác biệt nhau rõ rệt. Số học sinh có kết quả xếp loại môn Thể dục ở mức hoàn thành tốt và hoàn thành của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt này với $\chi^2_{\text{tính}} = 21.595 > \chi^2_{\text{bảng}} = 9.210$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Học sinh lớp 2:

Kết quả học tập môn Thể dục của học sinh lớp 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.54 và biểu đồ 3.14

Bảng 3.54. So sánh phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 2 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Đối tượng		Kết quả học tập môn Thể dục			Tổng	
		Hoàn thành tốt (A ⁺)	Hoàn thành (A)	Không hoàn thành (B)		
Nhóm đối chứng (n = 89)	n	39	41	9	89	
	Tỉ lệ %	43.82	46.07	10.11		
Nhóm thực nghiệm (n = 104)	n	75	24	5	104	
	Tỉ lệ %	72.12	23.08	4.81		
Tổng		n	114	65	14	193
So sánh		$\chi^2_{\text{tính}} = 15.887 > \chi^2_{0.01} = 9.210$ với $P < 0.01$				



Biểu đồ 3.14. Phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 2 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Kết quả bảng 3.54 và biểu đồ 3.14 cho thấy: Kết quả học tập môn Thể dục của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm cũng cho kết quả khác

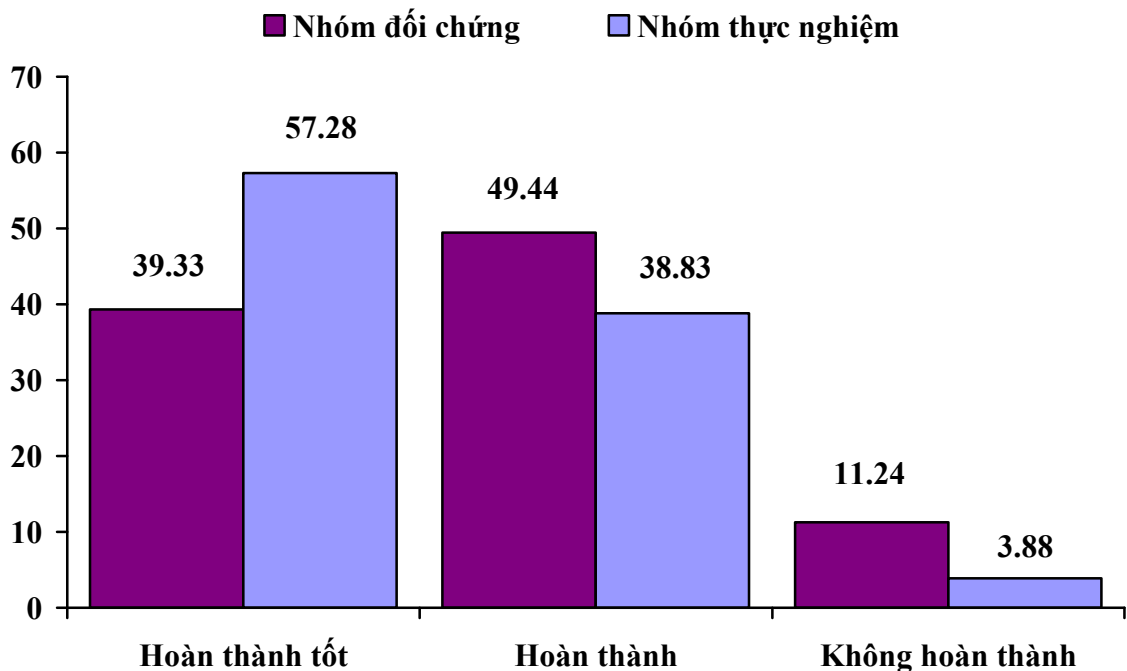
biệt nhau rõ rệt. Số học sinh có kết quả xếp loại môn Thể dục ở mức hoàn thành tốt và hoàn thành của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt này với $\chi^2_{\text{tính}} = 15.887 > \chi^2_{\text{bảng}} = 9.210$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Học sinh lớp 3:

Kết quả học tập môn Thể dục của học sinh lớp 3 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.55 và biểu đồ 3.15

Bảng 3.55. So sánh phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 3 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Đối tượng		Kết quả học tập môn Thể dục			Tổng
		Hoàn thành tốt (A ⁺)	Hoàn thành (A)	Không hoàn thành (B)	
Nhóm đối chứng (n = 89)	n	35	44	10	89
	Tỉ lệ %	39.33	49.44	11.24	
Nhóm thực nghiệm (n = 103)	n	59	40	4	103
	Tỉ lệ %	57.28	38.83	3.88	
Tổng		94	84	14	192
So sánh		$\chi^2_{\text{tính}} = 7.910 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$			



Biểu đồ 3.15. Phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 3 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Kết quả bảng 3.55 và biểu đồ 3.15 cho thấy: Kết quả học tập môn Thể dục của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm cũng cho kết quả khác

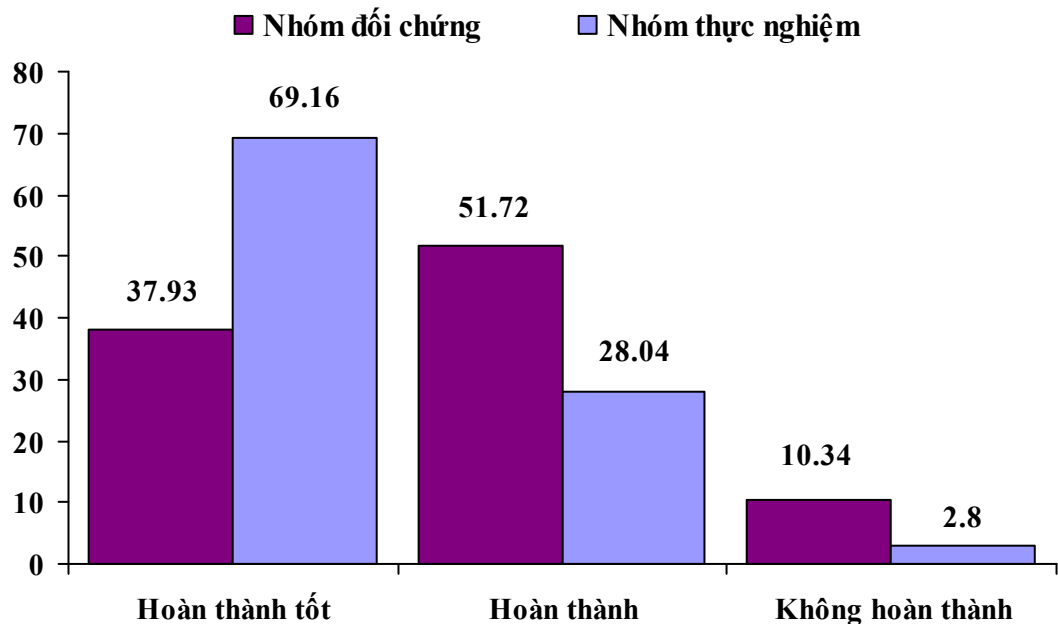
biệt nhau rõ rệt. Số học sinh có kết quả xếp loại môn Thể dục ở mức hoàn thành tốt và hoàn thành của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt này với $\chi^2_{\text{tính}} = 7.910 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Học sinh lớp 4:

Kết quả học tập môn Thể dục của học sinh lớp 4 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.56 và biểu đồ 3.16

Bảng 3.56. So sánh phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 4 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Đối tượng		Kết quả học tập môn Thể dục			Tổng
		Hoàn thành tốt (A ⁺)	Hoàn thành (A)	Không hoàn thành (B)	
Nhóm đối chứng (n = 87)	n	33	45	9	87
	Tỉ lệ %	37.93	51.72	10.34	
Nhóm thực nghiệm (n = 107)	n	74	30	3	107
	Tỉ lệ %	69.16	28.04	2.80	
Tổng		107	75	12	194
So sánh		$\chi^2_{\text{tính}} = 19.859 > \chi^2_{0.01} = 9.210$ với $P < 0.01$			



Biểu đồ 3.16. Phân loại kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 4 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Về các chỉ tiêu hỗ trợ:

Đánh giá của HS đối với việc sử dụng TCVĐ nhằm giáo dục thể chất (quá trình đánh giá có sự hỗ trợ của giáo viên chủ nhiệm và phụ huynh học sinh):

Bảng 3.57. Kết quả khảo sát đánh giá của học sinh đối với hoạt động trò chơi vận động (n = 412)

STT	Nội dung	Ý kiến (%)		
		Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
1	Cần cố gắng hết sức khi tham gia các TCVĐ	96.35	3.65	0.00
2	Hoạt động TCVĐ luôn có sức hấp dẫn đối với em	91.97	7.30	0.73
3	Đoàn kết với bạn bè là một phẩm chất rất cần thiết trong quá trình tham gia hoạt động có sử dụng TCVĐ	81.75	0.00	18.25
4	Cần thiết phạm luật để chiến thắng trong một trò chơi	2.43	12.65	84.91
5	Tham gia vào những hoạt động TCVĐ học sinh phải có ý thức rèn luyện bản thân để góp phần vào chiến thắng của đội.	92.94	2.92	4.14
6	Cần trung thực và nghiêm khắc phản đối việc phạm luật của một số bạn trong khi vui chơi.	89.54	9.73	0.73
7	Cần phải thân thiện trong quá trình vui chơi với tất cả bạn bè, người xung quanh	79.81	13.38	6.813
8	Em không học được điều gì qua các TCVĐ	0.00	6.81	93.19
9	Tham gia vào các TCVĐ mang lại cho em một sức khỏe tốt hơn, tập trung học tập tốt hơn, nhanh nhẹn và hoạt bát hơn. Cảm giác hạnh phúc, sống thật với cảm xúc của mình	98.54	1.46	0.00
10	Mỗi học sinh có trách nhiệm trong việc rèn luyện những kỹ năng vận động cơ bản cho bản thân và rèn luyện một sức khỏe tốt.	91.48	4.87	3.65
11	Cần phải rèn luyện những tố chất thể lực cơ bản và phẩm chất tốt đẹp trong mọi hoạt động	94.40	3.65	1.95

Kết quả khảo sát sau thực nghiệm đối với học sinh ở các lớp thực nghiệm (bảng 3.57) cho thấy các em có thái độ tích cực đối với các vấn đề chúng tôi đưa ra hỏi, trong đó “Tham gia vào các TCVD mang lại cho em một sức khỏe tốt hơn, tập trung học tập tốt hơn, nhanh nhẹn và hoạt bát hơn. Cảm giác hạnh phúc, sống thật với cảm xúc của mình” được 98.54% học sinh đồng ý và 1.46% phân vân lưỡng lự. Các em cho rằng cần phải cần cố gắng hết sức khi tham gia các TCVD (96.35% học sinh đồng ý, 3.65% học sinh phân vân); có 94.40% các em cho rằng cần phải rèn luyện những tố chất thể lực cơ bản và phẩm chất tốt đẹp trong mọi hoạt động, 3.65% học sinh phân vân và 1.95% học sinh không đồng ý; có 93.19% học sinh không đồng ý với nhận định “Không học được gì qua các TCVD”. Điều này đã góp phần khẳng định các em học sinh có nhận thức và thái độ tích cực đối với những yêu cầu về các tiêu chí cần đạt được trong quá trình thực nghiệm.

Hứng thú của học sinh khi tham gia hoạt động thực nghiệm sử dụng trò chơi vận động:

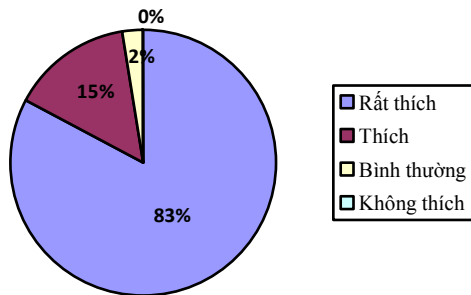
Qua quan sát và trò chuyện cùng với GV, kết hợp kết quả hoạt động của các em, chúng tôi được biết các em tham gia vào quá trình tổ chức hoạt động tích cực, thể hiện ở tần xuất các em tham gia vận động và ý thức, thái độ trong quá trình hoạt động theo nhóm, tổ, đội chơi. Kết quả của quá trình phỏng vấn học sinh được trình bày ở bảng 3.58 và biểu đồ 3.17

Bảng 3.58. Hứng thú của học sinh khi tham gia hoạt động thực nghiệm (n = 412)

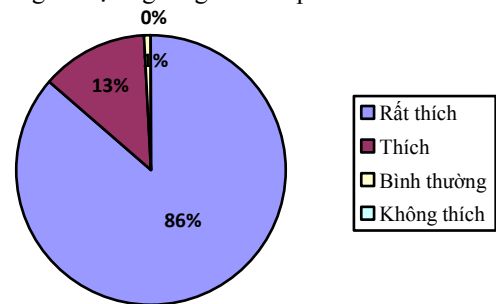
STT	Hứng thú Hoạt động	Rất thích		Thích		Bình thường		Không thích	
		n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %
1	Sử dụng TCVD trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục.	340	82.73	61	14.84	10	2.43	0	0.00
2	Sử dụng TCVD trong tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp.	355	86.37	53	12.90	3	0.73	0	0.00

Kết quả khảo sát cho thấy các em học sinh rất hứng thú đối với các hoạt động trong chương trình thực nghiệm mang lại. Các hoạt động thực nghiệm đều được các em học sinh hưởng ứng cao, thể hiện ở tính tích cực tham gia của các em vào trong quá trình thực hiện và tổ chức. Chỉ có 2.43 % học sinh thể hiện hứng thú ở mức độ trung bình khi tham gia vào hoạt động sử dụng TCVD trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục. Khi được hỏi về các hoạt động được tổ chức các em đều cho rằng các hoạt động trên rất hấp dẫn các em, các em hiểu thêm về ý nghĩa, tác dụng của TCVD, hiểu thêm về các tố chất thể lực và các mối quan hệ với bạn bè cũng như cách ứng xử tình huống trong khi tham gia trò chơi.

Sử dụng TCVD trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục



Sử dụng TCVD trong tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp



Biểu đồ 3.17. Hứng thú của học sinh khi tham gia hoạt động thực nghiệm

Đánh giá của giáo viên về quá trình thực nghiệm của học sinh: Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.59.

Qua bảng 3.59 cho thấy: Giáo viên tổ chức hoạt động, GV phụ trách Đội và GV chủ nhiệm đều thống nhất cho rằng học sinh lớp thực nghiệm thể hiện sự tích cực tham gia trong hoạt động thực nghiệm (100% giáo viên đều cho rằng các em rất tích cực tham gia hoạt động thực nghiệm), ở các em có sự chuyển biến rõ rệt về sự phát triển thể chất, kết quả học tập và nhận thức trong quá trình tập luyện. Quá trình thực nghiệm tổ chức các hoạt động góp phần tạo sự thay đổi tích cực ở các em học sinh trên cơ sở xây dựng môi trường giáo dục tích cực, phát triển đối với các em, 100% giáo viên cho rằng tác động của TCVD đối với học sinh giúp cho giờ học hấp dẫn hơn và lớp học thân thiện hơn. Hoạt động nhóm, hoạt động mang tính chất tập thể thu hút các em tham gia và thể hiện thái độ tích cực, hình thành kỹ năng vận động đúng, biết được một số tố chất thể lực và tích cực tham gia các trò chơi để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực đó.

Bảng 3.59. Kết quả phỏng vấn giáo viên ở các trường tổ chức thực nghiệm về kết quả ứng dụng các trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa (n=6).

STT	Nội dung	Ý kiến	
		n	Tỉ lệ %
1	Thái độ của học sinh khi tham gia thực nghiệm với các TCVD.		
	Rất tích cực	6	100.00
	Tích cực	0	0.00
	Bình thường	0	0.00
	Không tích cực	0	0.00
2	Tác động của TCVD đối với học sinh khi tham gia giờ học, tập luyện.		
	Giờ học hấp dẫn hơn	6	100.00
	Lớp học thân thiện hơn	6	100.00
	Học tập tích cực hơn	5	83.33
	Bình thường	0	0.00
	Không tốt	0	0.00
3	Biểu hiện của học sinh sau khi tham gia thực nghiệm.		
	Khỏe mạnh hơn	6	100.00
	Đoàn kết và thân thiện hơn	6	100.00
	Nhanh nhẹn, hoạt bát hơn	6	100.00
	Tiếp thu bài học trên lớp tốt hơn	5	83.33
	Bình thường	0	0.00
	Không tốt	0	0.00

Đánh giá của phụ huynh học sinh về quá trình thực nghiệm: Kết quả được trình bày ở bảng 3.60.

Kết quả khảo sát 412 phụ huynh về kết quả ứng dụng các TCVD mà đề tài đã lựa chọn trong giờ ngoại khóa đối với nhóm thực nghiệm ở bảng 3.60 cho thấy: Đa số quý vị phụ huynh đều nhận thức được tác dụng tập luyện TDDT mà cụ thể là các TCVD đến việc rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe và phát triển toàn diện nhân cách cho trẻ chiếm 98.54%, chỉ có tỉ lệ rất nhỏ còn phân vân chiếm tỉ lệ 1.46%. Các quý vị phụ huynh cho rằng việc triển khai ứng dụng các TCVD cho con em họ có tác dụng tốt đến

tình trạng sức khỏe và tinh thần, giúp con em học ăn ngủ tốt hơn, khỏe mạnh và cao lớn hơn, nhanh nhẹn và hoạt bát hơn, đặc biệt giúp cho việc học tập được tập trung tốt hơn (chiếm các tỉ lệ từ 81.75% đến 97.57%).

Bảng 3.60. Kết quả phỏng vấn phụ huynh học sinh nhóm thực nghiệm về quá trình ứng dụng trò chơi vận động cho học sinh tiểu học (n = 412)

STT	Nội dung phỏng vấn	Ý kiến	
		n	Tỉ lệ %
1	Những biểu hiện gần đây của con, cháu quý vị phụ huynh:		
	Ăn khỏe hơn	378	91.97
	Ngủ tốt hơn	352	85.64
	Cao lớn và khỏe mạnh hơn	401	97.57
	Nhanh nhẹn, hoạt bát hơn	389	94.65
	Tập trung học tập tốt hơn	336	81.75
	Bình thường	71	17.27
2	Quan điểm của quý vị về việc học tập và hoạt động vận động vui chơi của con em mình.		
	Quan trọng như nhau	336	81.75
	Học tập quan trọng hơn	65	15.82
	Vận động vui chơi quan trọng hơn	10	2.43
	Việc tập luyện thể dục thể thao thường xuyên giúp cho trẻ phát triển toàn diện về đạo đức, tác phong, trí tuệ và thể chất.		
	Đồng ý	405	98.54
	Không đồng ý	0	0.00
	Phân vân	6	1.46
	Quý vị mong muốn con em mình được chơi những trò chơi nào sau đây trong giờ ngoại khóa ở trường học		
	Các trò chơi trên máy vi tính	0	0.00
	Các trò chơi vận động	366	89.05
	Các trò chơi học tập	45	10.95
	Ở nhà con, cháu của quý vị có thường hay chơi các TCVD không?		
	Có	366	89.05
	Không	45	10.95

Kết quả khảo sát bảng 3.60 cũng cho thấy 89.54% quý vị phụ huynh mong muốn con em mình sau khi tham gia học tập trong giờ chính khóa thì cần được tham gia vào các TCVĐ trong giờ ngoại khóa để giúp các em cảm thấy thoải mái hơn, giảm bớt căng thẳng và áp lực của giờ học chính khóa cũng chính là để rèn luyện sức khỏe, chỉ có một số ít phụ huynh cho rằng nên chơi các trò chơi học tập trong giờ ngoại khóa chiếm tỉ lệ 10.46%. Qua khảo sát cũng cho thấy, có đến 89.05% quý vị phụ huynh được hỏi cho rằng con cháu của họ khi ở nhà thường tổ chức chơi các TCVĐ của chương trình thực nghiệm. Điều này đã cho thấy hiệu quả của quá trình thực nghiệm theo hướng thứ ba trong tổ chức hoạt động GDNGLL (GV hướng dẫn học sinh cách thức vận dụng TCVĐ để có thể tự tổ chức, tự chơi và tự đánh giá hoạt động chơi của mình khi ở nhà với các trò chơi cá nhân hoặc với nhóm bạn) đã mang lại hiệu quả thiết thực.

3.2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2

3.2.4.1. Bàn luận về việc lựa chọn trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh các trường tiểu học tỉnh Thái Nguyên

Những năm gần đây, các vấn đề của giáo dục thể chất đã thu hút được nhiều hơn sự chú ý của cộng đồng, giáo dục, y tế và cha mẹ của học sinh. Điều này rất đáng quan tâm và những hiểu biết về tầm quan trọng của công tác GDTC (để củng cố sức khỏe, phát triển hài hòa về thể chất của các em, nâng cao hiệu quả và tăng cường chức năng của cơ thể) là đặc biệt quan trọng, nhất là lứa tuổi từ 6 – 10 tuổi.

Cơ sở quan trọng để sử dụng các phương tiện TDDT (cụ thể là các TCVĐ) một cách hợp lý và hiệu quả vào quá trình học tập và thời gian nhàn rỗi của học sinh, đó chính là đảm bảo mục đích và nhiệm vụ của quá trình GDTC trong nhà trường. Việc sử dụng đa dạng các phương tiện TDDT trong quá trình GDTC là hết sức quan trọng và cần thiết, nó đảm bảo cho việc thực hiện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi học sinh, giúp cho học sinh mở rộng kiến thức rèn luyện thân thể, tạo nên kỹ năng, tích cực tập luyện có hệ thống nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể phục vụ, nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất thể lực cho bản thân góp phần đẩy mạnh phong trào tập luyện TDDT cho học sinh. Đồng thời, tập luyện TDDT với các TCVĐ như một biện pháp nghỉ ngơi tích cực và nâng cao khả năng lao động trí óc, một phương tiện hữu hiệu chống lại sự căng thẳng về tâm lý, học tập, giúp học sinh có được nếp sống vui tươi, lành mạnh và bổ ích, tránh xa được các thói quen không tốt như điện tử, điện thoại... đang trở thành mối đe dọa cho sức khỏe các em.

Sự hấp dẫn của các TCVD đã thu hút được đông đảo học sinh tham gia, đặc biệt là đối tượng học sinh tiểu học. Nếu có sự quan tâm, đầu tư thích đáng của các CBQL và GV thì các TCVD có thể sẽ trở thành một phương tiện rèn luyện sức khoẻ hiệu quả trong học đường và làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần của học sinh nói chung và đặc biệt là học sinh tiểu học nói riêng.

Để lựa chọn các TCVD phù hợp và mang lại hiệu quả thiết thực trước hết cần phải hiểu rõ mối quan hệ giữa TCVD và nội dung GDTC cho HSTH. Mục tiêu của việc này giúp người nghiên cứu nhận thức được mối quan hệ giữa TCVD và nội dung GDTC cho HSTH, nhận thức được những ưu thế của TCVD đối với GDTC cho HSTH, biết lựa chọn và sử dụng TCVD trong giờ ngoại khóa để phát triển thể chất cho HSTH. Cung cấp cơ sở khoa học, cơ sở lý thuyết cho người nghiên cứu để sử dụng TCVD, thiết lập được mối quan hệ giữa sử dụng TCVD và nội dung GDTC cho HSTH trong tổ chức các hoạt động giáo dục.

Nghiên cứu chương trình GDTC cho HSTH để xác định được nội dung GDTC ưu thế qua sử dụng TCVD. Không phải tất cả nội dung GDTC cho HSTH đều có thể truyền tải thông qua TCVD, ngược lại không phải mọi TCVD đều có ưu thế để GDTC cho HSTH. Thực tế, có những TCVD không ưu thế trong việc phát triển thể chất cho HS, do đó cần phải xác định được tổ chất nào cần hình thành ở HS và mức độ phát triển. Trên cơ sở đã xác định nội dung cần hình thành cho các em HS, người nghiên cứu lựa chọn TCVD để ứng dụng cho phù hợp. Cùng một tổ chất thể lực có thể được hình thành và phát triển thông qua nhiều TCVD và ngược lại một TCVD cũng có thể được thiết kế dưới nhiều hình thức tổ chức hoạt động khác nhau nhằm phát triển nhiều tổ chất thể lực [12].

Quá trình lựa chọn các TCVD nhằm phát triển thể chất cho học sinh các trường tiểu học tỉnh Thái Nguyên của luận án đã tuân thủ các cơ sở lý luận (được trình bày cụ thể trong chương 1. Tổng quan các vấn đề nghiên cứu của luận án) và các cơ sở thực tiễn (từ kết quả nghiên cứu thực trạng công tác GDTC của HSTH Tỉnh Thái Nguyên – đã được trình bày tại phần 3.1 của luận án); tuân thủ các nguyên tắc, nguyên lý GDTC trong trường học (quản lý học TĐTT trường học)... Ngoài ra, luận án tiến hành lựa chọn TCVD nhằm phát triển thể chất cho học sinh thông qua tham khảo tài liệu (SGK Thể dục các lớp từ 1 đến 5, tài liệu “100 TCVD cho học sinh tiểu học” của tác giả Trần Đồng Lâm), quan sát sự phạm, phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Đặc biệt, luận án lựa

chọn những TCVĐ theo xu hướng đơn giản, dễ chơi, dễ tổ chức dưới các hình thức chơi khác nhau vừa là cá nhân vừa theo nhóm tạo điều kiện cho các em học sinh có thể tự chơi, tự tổ chức, tự đánh giá hoạt động chơi của mình tại nhà, đây là những bước cơ bản giúp luận án lựa chọn được những TCVĐ khách quan, phù hợp, có tính khả thi nhằm phát triển thể chất cho học sinh [32], [36], [37], [54], [56].

Một số tiêu chí mở rộng trong việc lựa chọn các TCVĐ cho học sinh đó là: Sự phù hợp giữa các bài tập với nhiệm vụ nghiên cứu; tính tới khả năng đưa vào các trò chơi những yếu tố tâm sinh lý phù hợp; sự vừa sức, tính xúc cảm, sức lôi kéo của trò chơi. Tính đặc thù trong việc sử dụng các TCVĐ chính là ở chỗ sử dụng các bài tập này trong các chu kỳ khép kín với việc theo dõi nhu cầu hợp lý của khối lượng vận động sao cho phù hợp với lứa tuổi và giới tính của các em. Dựa trên cơ sở chính là hình thức đa dạng trong các TCVĐ để thiết lập ra những hệ đề tài riêng biệt, trên cơ sở đó chuẩn bị trang thiết bị, phương pháp phù hợp phục vụ cho công tác giáo dục đạt hiệu quả cao [44].

Trong quá trình lựa chọn TCVĐ qua phỏng vấn, luận án đã tiến hành phỏng vấn 2 lần trên cùng nhóm đối tượng, đồng thời có kiểm định sự khác biệt kết quả phỏng vấn giữa 2 lần bằng tiêu chuẩn Wilcoxon (tiêu chuẩn kiểm định tính thuần nhất của 2 mẫu phụ thuộc). Kết quả cho thấy, ở hai lần phỏng vấn không có sự khác biệt ý kiến trả lời của đối tượng phỏng vấn, chứng tỏ kết quả trả lời phỏng vấn là trước sau như một. Sự tương đồng về ý kiến lựa chọn của các chuyên gia và GV trong việc lựa chọn các TCVĐ cho HSTH tỉnh Thái Nguyên đã tạo ra những cơ sở khoa học ban đầu cần thiết để đưa các TCVĐ vào kiểm nghiệm trong thực tiễn [34].

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn đã lựa chọn được 30 TCVĐ thuộc 5 nhóm rèn luyện kỹ năng nhằm phát triển thể chất cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Cụ thể:

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

Nhóm 2. Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy và phát triển sức nhanh: Tiếp sức con thoi; Chạy với chong chóng; Giành cờ chiến thắng; 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; Lò cò tiếp sức; Tránh bóng; Nhảy dây; Nhảy ô.

Nhóm 4. Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, mang vác, co kéo và phát triển sức mạnh tay ngực: Cưỡi ngựa tung bóng; Ném còn; 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; Ai nhanh và khéo hơn; Chuyền nhanh, nhảy nhanh; Chồng đóng chồng đẽ; Trồng nụ trồng hoa; Nhảy từ trên cao xuống.

Như vậy, có thể nói, việc lựa chọn các TCVD trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên là khoa học, phù hợp, xuất phát từ thực tiễn và đáp ứng yêu cầu thực tiễn đặt ra. Qua đây cho thấy việc lựa chọn các trò chơi cho phù hợp với lứa tuổi, sở thích, điều kiện của học sinh; thời lượng và phương pháp tổ chức trò chơi một cách có hệ thống, khoa học, thường xuyên; việc hướng dẫn tổ chức chơi đúng với quy luật của nó sẽ giúp cho các em dần dần hình thành và phát triển nhân cách theo hướng tích cực và theo ý muốn của những người làm công tác giáo dục.

3.2.4.2. Bàn luận về việc ứng dụng các trò chơi vận động đã lựa chọn của luận án trong thực tế.

Ý nghĩa của GDTC trong giai đoạn lứa tuổi học sinh tiểu học được xác định bởi mức độ phát triển của các đặc tính thể chất cơ bản và là cơ sở cho hiệu suất cao trong tất cả các loại hoạt động học tập và vui chơi thể thao. Đối với các em học sinh trong giai đoạn này, hoạt động chính là lao động trí óc nên đòi hỏi phải tập trung liên tục, giữ cơ thể trong tư thế ngồi lâu tại bàn cần phải có yêu cầu cao về sức mạnh ý chí. Điều đó đòi hỏi khá cao sự phát triển của sức mạnh và độ bền của các nhóm cơ.

Sau khi lựa chọn được các TCVD qua phỏng vấn, luận án tiến hành xây dựng quy trình ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên. Việc xây dựng quy trình thống nhất gồm các phần: Mục tiêu; nội dung; cách thức thực hiện và điều kiện thực hiện. Đây là những hướng dẫn cơ bản, chi tiết giúp người thực hiện có thể áp dụng TCVD trong thực tế và đánh giá hiệu quả đạt được.

Tiếp theo, luận án đã thiết kế hoạt động sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học, đó là hoạt động GDNGLL và hoạt động ngoại

khóa môn Thể dục. Vận dụng quy trình sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HSTH trong tổ chức các hoạt động giáo dục: Hoạt động GDNGLL, hoạt động ngoại khóa môn Thể dục có sử dụng TCVĐ đã tuân theo quy trình tổ chức sử dụng TCVĐ. Quy trình sử dụng TCVĐ đảm bảo cho quá trình tổ chức hoạt động giáo dục được diễn ra theo một cấu trúc chặt chẽ trong tổ chức thực hiện, lô gích về mặt nội dung và đảm bảo hiệu quả tổ chức hoạt động.

Sử dụng TCVĐ để thực hiện nhiệm vụ GDTC cho HSTH dưới bất kỳ hình thức nào của tổ chức hoạt động giáo dục nói chung hoặc tổ chức hoạt động GDNGLL hay hoạt động ngoại khóa môn Thể dục cũng cần phải tuân theo một quy trình tổ chức sử dụng mang tính khoa học. Mục tiêu của hoạt động được xác định là nhằm phát triển thể chất cho HS về hình thái, chức năng và các tố chất thể lực qua sử dụng TCVĐ, mục tiêu này chi phối toàn bộ quá trình tổ chức thực hiện hoạt động cũng như các bước tổ chức quá trình sử dụng TCVĐ nói chung. Hoạt động GDNGLL được tổ chức theo các chủ điểm giáo dục, từ chủ điểm giáo dục khai thác nội dung GDTC cần hình thành cho HS, trên cơ sở đó xây dựng quy trình thực hiện cho từng nội dung hoặc hoạt động cụ thể. Hoạt động ngoại khóa môn Thể dục tổ chức vào buổi chiều cũng rất thuận lợi vì đặc thù các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên học bán trú, buổi chiều thời gian học sinh khá rảnh dỗi nên có thể tranh thủ thời gian đó để tổ chức cho các em tham gia các TCVĐ mà luận án đã xây dựng.

Xây dựng quy trình sử dụng các TCVĐ trong giờ ngoại khóa cho HSTH tỉnh Thái Nguyên với 2 hoạt động điển hình như vậy là khoa học, logic, đảm bảo có thể xây dựng được các TCVĐ phù hợp với điều kiện thực tế, phát huy các ưu điểm và khắc phục các yếu điểm còn tồn tại trong quá trình tổ chức hoạt động giáo dục cho học sinh. Đây cũng là quy trình thường được sử dụng trong các luận án nghiên cứu của một số tác giả tại Việt Nam như: Lê Đông Dương (2017) [20], Mai Thị Thu Hà (2014) [21], Hà Thị Kim Linh (2012) [40], Nguyễn Duy Quyết (2012) [52]...

Các TCVĐ đã lựa chọn sau khi xây dựng quy trình và thiết kế hoạt động ứng dụng cụ thể đã được luận án ứng dụng trong thực tiễn và đánh giá hiệu quả. Quá trình thực nghiệm được xây dựng với mục đích, nội dung và tiến trình thực nghiệm rất cụ thể và chi tiết (được trình bày tại mục 3.2.3.1). Đặc biệt quá trình ứng dụng được thực hiện theo 3 hướng trong hoạt động GDNGLL đó là giờ ra chơi hoặc thể dục giữa giờ ở trường của học sinh, trong quỹ thời gian 2 tiết học của hoạt động GDNGLL, trong thời

gian nhàn rỗi khi ở nhà và trong hoạt động ngoại khóa môn Thể dục (cụ thể vào chiều thứ 6 hàng tuần với thời gian tập tương đương với 2 tiết học). Với mật độ thực nghiệm các TCVD như vậy đảm bảo được lượng vận động tác động lên cơ thể học sinh nhóm thực nghiệm để quá trình thực nghiệm mang lại hiệu quả.

Quá trình thực nghiệm sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song, đây là phương pháp thực nghiệm khoa học, đảm bảo việc đánh giá chính xác hiệu quả các TCVD đã được lựa chọn.

Thực nghiệm được tiến hành tại 3 trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, mỗi trường bao gồm các lớp thực nghiệm và lớp đối chứng. Số lượng học sinh thực nghiệm gồm 12 lớp, tương ứng 412 học sinh. Đây là số lượng học sinh tương đối đảm bảo tính đại diện của mẫu nghiên cứu.

Thực nghiệm được tiến hành thông qua đội ngũ giáo viên Thể dục tại 3 trường tiểu học và các giáo viên được tập huấn cụ thể về nội dung thực nghiệm từ ngày 22 tới 24/8/2016. Địa điểm tập huấn tại trường Đại học Sư phạm - ĐHTN. Kết thúc tập huấn giáo viên đều cơ bản thu hoạch về nội dung và cách tiến hành các hoạt động và sử dụng TCVD trong các hoạt động giáo dục. Kết quả kiểm tra kết thúc 3 ngày tập huấn cho thấy 100% giáo viên đã nắm chắc được cách ứng dụng các TCVD trong giờ ngoại khóa mà đề tài đã lựa chọn. Đây là việc làm khoa học, đảm bảo giáo viên tại các trường thực nghiệm có thể ứng dụng đúng các TCVD trong thực tế theo kế hoạch đã xây dựng để việc thực nghiệm đạt hiệu quả cao nhất.

Như vậy, việc ứng dụng các TCVD đã lựa chọn của luận án trong thực tế theo cách thức tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả được tiến hành khoa học, hợp lý. Đây là những điều kiện cơ bản đảm bảo cho việc đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình chính xác, khách quan và đạt hiệu quả cao nhất.

3.2.4.3. Bàn luận về kết quả ứng dụng các trò chơi vận động lựa chọn

Có thể thấy rất rõ một vấn đề rằng khi công nghệ thông tin bùng nổ, học sinh bị lôi cuốn với những trò chơi điện tử trong đó có trò chơi bạo lực gây những hậu quả về sức khỏe, tinh thần thì việc đưa trò chơi vận động mà nhất là các TCVD dân gian vào trường học sẽ cho các em được hoạt động vui chơi lành mạnh.

Ngoài việc tạo sân chơi bổ ích, vui vẻ qua trò chơi, trò chơi vận động còn giúp các em rèn luyện kỹ năng trong cuộc sống. Khi các em chơi phải biết nhường nhịn

nhau, không quá ăn thua để đánh mất tình bạn.

Hiện nay, ngoài giờ học, một số học sinh thường chơi game, nghe nhạc, xem ti vi... Có nhiều em quá mê game nên quên cả học, quên ăn uống. Ngồi chơi và xem ti vi lâu quá sẽ ảnh hưởng đến đôi mắt và cột sống. Có em nhỏ tuổi đã bị béo phì vì ăn nhiều chất mà thiếu vận động, có em mới học lớp 1 đã đeo cặp kính cận dày, đi lệch vai, vẹo cột sống...

Vì vậy trò chơi vận động giúp cho các em rèn luyện thể chất, sự khéo léo, trở nên nhanh nhẹn hoạt bát, tạo sự hoà đồng, thân thiện, đoàn kết... Những phút vui chơi thoải mái, lành mạnh sẽ giúp các em thêm hào hứng để học tập và sống hồn nhiên hơn. Hơn nữa, việc vui chơi lành mạnh còn tạo ra nhiều đức tính tốt đẹp, hạn chế những tật xấu, đồng thời rèn luyện thể chất và tâm hồn các em theo chiều hướng tốt hơn.

Cụ thể về đánh giá kết quả ứng dụng các TCVD của luận án thông qua mức độ phát triển thể chất của học sinh; kết quả đánh giá, xếp loại thể lực và kết quả học tập môn học Thể dục:

Ở các chỉ số hình thái và chức năng cơ thể: Sau 1 năm học ứng dụng các TCVD đã lựa chọn của luận án, mặc dù các chỉ số hình thái và chức năng của học sinh nhóm thực nghiệm có cao hơn nhóm đối chứng về giá trị trung bình kiểm tra và kết quả sau thực nghiệm có cao hơn trước thực nghiệm ở nhóm học sinh thực nghiệm, nhưng mức độ tăng trưởng sau thực nghiệm không cao. Phát triển hình thái và chức năng cơ thể phụ thuộc vào nhiều yếu tố và đòi hỏi cả một quá trình. Quá trình thực nghiệm ứng dụng các TCVD đã xây dựng của luận án chỉ tiến hành trong 9 tháng nên chưa thể đánh giá toàn diện tác động của các TCVD đến việc phát triển hình thái và chức năng của học sinh.

Ở các chỉ số đánh giá trình độ thể lực của học sinh: Sau 1 năm học thực nghiệm, các chỉ số đánh giá trình độ thể lực của học sinh đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$ ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra trên cả đối tượng học sinh nam và nữ, từ lớp 1 tới lớp 4, điều này chứng tỏ các TCVD đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn của luận án đã phát huy hiệu quả cao trong việc phát triển và nâng cao trình độ thể lực cho học sinh nhóm thực nghiệm. Khi so sánh kết quả học tập môn Thể dục của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm cũng cho thấy có sự

khác biệt có ý nghĩa thống kê. Như vậy, các TCVD đã lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu.

Về các chỉ tiêu hỗ trợ thì cũng cho kết quả rất tích cực: GV tổ chức hoạt động, GV phụ trách Đội đều cho rằng học sinh lớp thực nghiệm thể hiện sự tích cực tham gia trong hoạt động thực nghiệm (100% giáo viên đều cho rằng các em rất tích cực tham gia hoạt động thực nghiệm), ở các em có sự chuyển biến rõ rệt về sự phát triển thể chất, kết quả học tập và nhận thức trong quá trình tập luyện. Các em học sinh rất hứng thú đối với các hoạt động trong chương trình thực nghiệm chiếm tỉ lệ từ 97.57% đến 99.17% các em học sinh thích và rất thích các hoạt động ứng dụng TCVD. Đặc biệt phụ huynh học sinh lớp thực nghiệm cho rằng việc triển khai ứng dụng các TCVD cho con em họ có tác dụng tốt đến tình trạng sức khỏe và tinh thần, giúp con em học ăn ngủ tốt hơn, khỏe mạnh và cao lớn hơn, nhanh nhẹn và hoạt bát hơn, đặc biệt giúp cho việc học tập được tập trung tốt hơn (chiếm các tỉ lệ từ 81.75% đến 97.57%). Thực tế cho thấy, sau những giờ học căng thẳng mệt mỏi, học sinh cần hướng tới những trò chơi vận động, có sự tương tác giữa nhiều bạn chơi vừa rèn thể lực, vừa rèn trí lực, tạo ra tiếng cười vui vẻ, thoải mái, có thêm hứng thú cho những giờ học sau.

Tác dụng lớn nhất và dễ dàng nhận thấy khi HSTH tham gia các hoạt động ngoại khóa với các TCVD đó là mang đến một cuộc sống vui tươi cho trẻ. Các hoạt động tập thể giúp trẻ giao lưu kết bạn với những đứa trẻ cùng trang lứa, điều này giúp trẻ hiểu thế nào về tình đồng đội, sự sẻ chia và gắn kết.

Mặt khác khi tiếp xúc với những đứa trẻ năng động, giỏi giang trẻ cũng sẽ trở nên linh hoạt hơn. Theo các chuyên gia, những trẻ có nhiều bạn bè sẽ ít có biểu hiện trầm cảm, lo lắng, ngôn ngữ phát triển, do đó trẻ sẽ dễ hòa nhập và thích nghi với những hoàn cảnh mới. Chính vì vậy cho trẻ tham gia các hoạt động ngoại khóa giúp trẻ có thể tự lập và trưởng thành hơn rất nhiều.

Kết quả thực nghiệm đã chứng minh tính tất yếu và tính hiệu quả trong việc vận dụng hợp lý các TCVD trong giờ ngoại khóa. Kết quả đạt được như mục tiêu đề ra là góp phần phát triển thể chất và nâng cao học lực môn học thể dục đồng thời làm tăng hứng thú tập luyện TDTT cho đối tượng là những học sinh tiểu học. Một trong những điều kiện quan trọng nhất để nâng cao hiệu quả tác động của các phương tiện TDTT, sự phân hóa và cá nhân hoá sử dụng những phương tiện đó có tính tới những khả năng vận động của cá nhân, đồng thời cũng tính tới khuynh hướng, nhu cầu và các sở thích

của học sinh. Kết quả thực nghiệm sư phạm của luận án đã chú trọng những đặc trưng về chất thể hiện trên hai phần chính (cuộc sống thực tế và hình thức hoạt động thể chất chủ đạo) cùng 4 mặt (trình độ trí lực, đặc điểm phát triển nhân cách, quá trình phát dục về sinh lý và trình độ phát triển ngôn ngữ). Đương nhiên, đó là những đặc trưng phổ biến, tiêu biểu, có liên quan đến sự phát triển con người theo lứa tuổi; có tính tổng thể nhưng không thể bao gồm hết những đặc điểm riêng. Mặt khác, cũng phải tính đến sự phát triển không đồng đều thiếu tương xứng ít nhiều trong từng người hoặc giữa họ với nhau... Những thao tác tự nhiên: Đi, chạy, nhảy, cầm nắm... phải trở thành nội dung giáo dục thể chất cho trẻ em. Các thao tác này đạt hiệu quả và chính xác, tốn ít năng lượng, một khi nó trở thành kỹ năng. Việc giao các nhiệm vụ vừa sức trong tập luyện sẽ đưa tới ảnh hưởng “dương tính” đối với phẩm chất thể lực trẻ em. Cơ thể dần hoàn chỉnh thông qua các hoạt động bài tập thực dụng tự nhiên này. Chính vì vậy môi trường GDTC cần tạo nên sự thỏa mãn tối đa nhu cầu hoạt động vận động, trạng thái tâm lý phù hợp thích ứng, thuận lợi cho nội dung GDTC trong các trường tiểu học nước ta.

Kết quả nghiên cứu của luận án qua thực nghiệm góp phần khẳng định việc ứng dụng các TCVD theo đúng quy trình, đảm bảo tính khoa học là cần thiết.

Tóm lại, từ những kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2 đề tài đi đến một số kết luận sơ bộ sau:

(1). Trước thực trạng về công tác GDTC ở một số trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên cho thấy việc nghiên cứu, lựa chọn TCVD và sử dụng trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho học sinh trong nhà trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên là cần thiết trong công tác giáo dục nhà trường hiện nay. Quá trình này góp phần giải quyết vấn đề tìm kiếm phương thức tổ chức hoạt động giáo dục và vấn đề thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất hiệu quả thông qua một hình thức tổ chức mới.

(2). Các TCVD mà chúng tôi nghiên cứu và lựa chọn được các chuyên gia đánh giá cao về tính khả thi, tính thực tiễn, đảm bảo sự phát triển và phù hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu. Những kết quả nghiên cứu đã góp phần khẳng định ý nghĩa thực tiễn của hệ thống các TCVD mà luận án đã xây dựng.

(3). Bước đầu ứng dụng các TCVD đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các TCVD được lựa chọn của luận án đã có hiệu quả trong việc phát triển hình thái của HSTH tỉnh Thái Nguyên, có tác dụng tốt trong việc phát triển chức

năng cơ thể của học sinh và đặc biệt trong việc phát triển thể lực, nâng cao kết quả học tập môn TD của học sinh nhóm thực nghiệm và quá trình thực nghiệm được giáo viên, phụ huynh học sinh đánh giá cao về hiệu quả tác động tích cực của nó. Học sinh tại các trường tiểu học thuộc nhóm thực nghiệm rất hứng thú với các hoạt động tổ chức thực nghiệm của luận án đã thực hiện.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận:

1. Kết quả nghiên cứu thực trạng công tác GDTC ở các trường Tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên cho thấy: 100% trường tiểu học trên địa bàn đã thực hiện đầy đủ nội dung chương trình GDTC bắt buộc hiện hành do Bộ GD&ĐT qui định. Đội ngũ giáo viên Thể dục trong các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên còn thiếu và yếu. Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy môn Thể dục cũng như các hoạt động thể thao ở các trường còn nhiều hạn chế cả về chất lượng và số lượng. Học sinh tiểu học của tỉnh có kết quả học tập môn học Thể dục cũng như kết quả xếp loại thể lực hàng năm chủ yếu ở mức trung bình và trung bình khá so với các quy định hiện hành của Bộ GD&ĐT. Các chỉ số về hình thái cơ thể của học sinh Tiểu học trên địa bàn phát triển ở mức khá, song các chỉ số về chức năng và thể lực còn ở mức thấp so với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi năm 2001, nhất là các chỉ số về sức nhanh và sức bền.

Kết quả khảo sát cho thấy vấn đề sử dụng TCVĐ nhằm phát triển thể chất cho HSTH đã được giáo viên các trường quan tâm, các bậc phụ huynh ủng hộ, học sinh ham thích, nhưng vấn đề cần chọn trò chơi nào, chơi lúc nào, cách chơi ra sao để đảm bảo tính hiệu quả lại chưa được đề cập đến trên phương diện khoa học. Sử dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HSTH có thể được khai thác dưới nhiều hình thức đặc biệt là hình thức tổ chức hoạt động vui chơi và hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp. Việc sử dụng TCVĐ cần phải được tiến hành một cách có hệ thống, có kế hoạch phù hợp mục tiêu và nhiệm vụ giáo dục, phải biết cách lựa chọn các TCVĐ phù hợp với lứa tuổi và sử dụng TCVĐ đó trong giờ ngoại khóa cho học sinh ở các trường tiểu học.

2. Luận án đã lựa chọn được 30 TCVĐ thuộc 5 nhóm rèn luyện kỹ năng nhằm phát triển thể chất cho HSTH trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên và tiến hành tổ chức thực nghiệm các TCVĐ đã được lựa chọn trong thực tiễn. Kết quả thực nghiệm bước đầu khẳng định tính hiệu quả của các TCVĐ mà luận án đã lựa chọn. Những phân tích kết quả thực nghiệm cho thấy sự chuyển biến đáng kể của học sinh ở các chỉ số hình thái và chức năng cơ thể, đặc biệt phát triển được các tố chất thể lực, nâng cao được kết quả học tập môn Thể dục cũng như tinh thần, thái độ của học sinh trong và sau chương

trình thực nghiệm và hoạt động thực nghiệm của luận án được các giáo viên, phụ huynh học sinh rất ủng hộ và đánh giá rất cao về hiệu quả của hoạt động. Kết quả nghiên cứu góp phần khẳng định cơ sở thực tiễn của việc ứng dụng các TCVD nhằm phát triển thể chất và nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường.

Kiến nghị :

1. Các trường Tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên cần tiếp tục quan tâm chỉ đạo thực hiện nội dung chương trình GDTC theo quy định hiện hành, chú trọng tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa có sử dụng TCVD cho học sinh nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong môi trường học.

2. Giáo viên và cán bộ quản lý các trường có thể tham khảo kết quả nghiên cứu của đề tài, nhất là các TCVD để ứng dụng cho phù hợp với từng trường nhằm phát triển thể chất học sinh, đáp ứng yêu cầu phát triển toàn diện thể hệ trẻ.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ
CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN**

1. Trần Thị Tú, Lê Anh Thơ, Trần Trung (2018), “*Thực trạng công tác giáo dục thể chất tại các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên*”, Tạp chí khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao, số 3/2018 (trang 42-47), Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.
2. Trần Thị Tú (2018), “*Thực trạng sử dụng trò chơi vận động ở các trường tiểu học của tỉnh Thái Nguyên*”, Tạp chí Khoa học Thể thao, số 3/2018 (trang 71-74), Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng Việt

1. Alex Mucchielli (1999), *Trò chơi đóng vai* (Dự án Việt Bỉ).
2. Ngũ Duy Anh, Hoàng Công Dân, Nguyễn Hữu Thắng (2009), “ Kết quả xây dựng chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên Việt Nam”, *Tuyển tập NCKH giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp lần thứ V*, Nxb TĐTT, Hà Nội, Tr.111.
3. Ban Bí thư Trung ương Đảng (2002), *Chỉ thị 17 CT/TU ngày 23/10/2002 về phát triển TĐTT đến năm 2010*.
4. Ban chấp hành Trung ương Đảng (2006), *Văn kiện Đại hội X*, Nxb chính trị Quốc gia, Hà Nội.
5. Ban chấp hành Trung ương Đảng (2011), *Nghị quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI*, Nxb Chính trị Quốc gia Hà Nội.
6. Ban chấp hành Trung ương Đảng (2011), *Nghị quyết số 08/-NQ/TW ngày 1/12/2011 về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về Thể dục, Thể thao đến năm 2020*.
7. Ban chấp hành Trung ương Đảng (2016), *Nghị quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII*, Nxb Chính trị Quốc gia Hà Nội.
8. Bộ GD&ĐT (2000), *Quyết định số 23/2000/QĐ-BGD Ban hành quyết định về việc ban hành Điều lệ Trường trung học*, Hà Nội ngày 11/7/2000.
9. Bộ GD&ĐT (2001), *Quy chế Giáo dục thể chất và Y tế trường học*.
10. Bộ GD&ĐT (2001), *Chiến lược phát triển giáo dục – đào tạo đến năm 2010 phục vụ công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước*.
11. Bộ GD&ĐT (2005), *Luật giáo dục*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội,
12. Bộ GD & ĐT (2005), *Đổi mới phương pháp dạy học ở tiểu học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
13. Bộ GD&ĐT (2006), *Chương trình giáo dục phổ thông, cấp tiểu học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
14. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD-ĐT Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, học sinh*, Hà Nội ngày 18/9/2008.
15. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGD-ĐT về việc " Ban hành Quy định tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa cho học sinh, học sinh"*, Hà Nội ngày 23/12/2008.
16. Chính phủ (2010), *Quyết định số 2189/QĐ-TTg ngày 03/12/2010, về việc phê duyệt “Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020”*, Hà Nội.

17. Chính phủ (2013), *Quyết định số 2160/QĐ-TTg ngày 11/3/2013 “Phê duyệt quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030”*.
18. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*, Hà Nội, ngày 31/01/2015.
19. Phạm Duy Đức (2004), *Hoạt động giải trí ở đô thị hiện nay những vấn đề lý luận và thực tiễn*, Nxb Văn hóa thông tin, Hà Nội.
20. Dự án phát triển giáo viên tiểu học (2008), *Giáo trình Phương pháp dạy học thể dục và trò chơi vận động cho học sinh tiểu học*, Ebook.moet.gov.vn.
21. Lê Đông Dương (2017), “*Nghiên cứu các giải pháp nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho học sinh các Trường tiểu học Tỉnh Thanh Hóa*”. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh,
22. Mai Thị Thu Hà (2014), “*Nghiên cứu hiệu quả tập luyện và thi đấu thể dục Aerobic trong hoạt động ngoại khóa đối với học sinh tiểu học*”, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
23. Lê Văn Bé Hai (2015), “*Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học dưới tác động của hoạt động vận động giải trí tại các quận nội thành Thành phố Hồ Chí Minh*”, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
24. Bùi Quang Hải (2008), “*Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh 6 – 10 tuổi một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc*”, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
25. Đặng Vũ Hoạt, Nguyễn Dục Quang (1994), *Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp ở trường tiểu học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
26. Nguyễn Hữu Hợp, Nguyễn Dục Quang (1995), *Công tác giáo dục ngoài giờ lên lớp ở trường tiểu học*, Trường ĐHSP I, Hà Nội.
27. Bùi Văn Huệ (1997), *Giáo trình tâm lý học tiểu học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
28. Đặng Thành Hưng (2000), *Dạy học hiện đại lý luận biện pháp kỹ thuật*, Nxb ĐH Quốc Gia, Hà Nội.
29. Nguyễn Thị Vân Hương (2005), “*Tổ chức trò chơi dân gian nhằm giáo dục môi trường cho học sinh tiểu học*”, *Tạp chí giáo dục*, số 108,
30. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
31. Lê Văn Hồng (1995), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
32. Trần Bá Hoàn (2006), *Vấn đề giáo viên những nghiên cứu lý luận và thực tiễn*,

Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.

33. I.krotkop (1982), *Trò chơi bổ trợ thể thao*, Nxb TĐTT, Hà nội, Dịch: Nguyễn Chính.
34. Huỳnh Trọng Khải (2000), “*Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (từ 7 - 11 tuổi) ở TP Hồ Chí Minh*”, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
35. Phạm Xuân Kiều (2006), *Giáo trình xác suất và thống kê*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
36. Trần Đồng Lâm chủ biên (2005), *Tổ chức cho học sinh tiểu học vui chơi giữa buổi học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
37. Trần Đồng Lâm chủ biên (1997), *100 Trò chơi vận động cho học sinh tiểu học*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
38. Trần Đồng Lâm chủ biên (2011), *Sách giáo viên Thể dục lớp 1, 2, 3, 4, 5*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
39. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Trì (1999), *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb Thể dục thể thao.
40. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), “*Thực trạng phát triển thể chất học sinh, học sinh trước thềm thế kỷ 21*”, Nxb TĐTT, Hà Nội.
41. Hà Thị Kim Linh (2012), “*Sử dụng trò chơi dân gian nhằm giáo dục đạo đức cho học sinh tiểu học miền núi Đông bắc*”, Luận án Tiến sĩ GDH, ĐHSPT Thái Nguyên.
42. Phan Hồng Minh (1980), *Điều tra thể chất học sinh (7 – 17 tuổi)*, *Bản tin KHKT TĐTT*, số 80 trang 6, Nxb TĐTT, Hà Nội.
43. Nguyễn Kim Minh (1989), “*Nghiên cứu năng lực thể chất người Việt Nam 5 – 18 tuổi*”, *Tuyển tập NCKH TĐTT*, Trường ĐHTT TĐTT 1.
44. Nguyễn Việt Minh (2006), “*Đổi mới phương pháp giảng dạy môn thể dục nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông*”, *Tuyển tập NVKH giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp lần thứ IV*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr,79-85.
45. Lâm Thanh Minh (2015), *Mối liên hệ giữa trò chơi vận động và kỹ năng làm việc nhóm*, Tạp chí khoa học ĐHSPT TPHCM, Số 11; trang 185.
46. Vũ Thị Ngân “*Sử dụng trò chơi như là phương pháp phát triển khả năng khái quát hóa cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi*”, Hà Nội.
47. Hoàng Phê chủ biên (1998), *Từ điển Tiếng Việt*, Nxb khoa học xã hội, Hà Nội.
48. Đoàn Kim Phúc (2005), *Vận dụng phương án tổ chức trò chơi trong dạy học môn Đạo đức lớp 3*, Luận văn Ths, ĐHSPT, Hà Nội.

49. Đặng Hồng Phương (2000), “Trò chơi vận động trong tiết học TDTT cho trẻ mẫu giáo”, *Thông tin khoa học công nghệ TDTT*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
50. Nguyễn Quang Quyền (1974), *Nhân trắc học và sự ứng dụng nghiên cứu trên người Việt Nam*, Nxb Y học, Hà Nội.
51. Quốc hội nước cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2013), *Hiến pháp nước cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam*.
52. Quốc hội nước cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2006), *Luật Thể dục, thể thao, số 77/2006/QH11 được Quốc hội thông qua tại kỳ họp thứ 11 ngày 19/11/2006*.
53. Nguyễn Duy Quyết (2012), “Nghiên cứu ứng dụng chương trình Điền kinh cho trẻ em 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 Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
54. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
55. Nguyễn Toán (1995), *Trò chơi vận động cho trẻ trước tuổi đi học và cấp I*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr, 76, 282.
56. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
57. Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (1999), *136 trò chơi vận động dân gian Việt Nam và Châu Á*, Nxb trẻ, Hà Nội.
58. Trần Quốc Thành (1992), *Kỹ năng tổ chức trò chơi của Chi đội trưởng Chi đội Thiếu niên Tiền Phong Hồ Chí Minh*, Luận án PTS KHSP - Tâm lí, Hà Nội.
59. Hà Nhật Thăng, Nguyễn Dục Quang, Lưu Thu Thủy (2001), *Tổ chức hoạt động vui chơi ở tiểu học nhằm phát triển tâm lực, trí tuệ và thể lực cho học sinh*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
60. Hà Nhật Thăng, Lê Tiến Hùng (1995), *Tổ chức hoạt động giáo dục*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
61. Phạm Vĩnh Thông, Phạm Mạnh Hùng, Phạm Hoàng Dương (2002), *Trò chơi dân gian của trẻ em Việt Nam*, Nxb Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
62. Lê Anh Thơ (1998), “Bàn về nội dung điều tra thể chất học sinh trong trường học các cấp”, *Tuyển tập NCKH GDTC và sức khỏe trong trường học các cấp*, Nxb TDTT, Hà Nội.
63. Lê Anh Thơ (1995), “Nghiên cứu sử dụng một số trò chơi vận động dân gian

trong giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo 4 tuổi”, Luận án Phó tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

64. Vũ Đức Thu (1999), “*Đánh giá thực trạng và định hướng công tác GDTC, sức khỏe và y tế học trường học*”, giáo dục thể chất, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội, tr,33-39.
65. Thủ tướng chính phủ (2011), *Quyết định 641/QĐ-TTg ngày 28/04/2011: Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030*.
66. Thủ tướng chính phủ (2016), *Quyết định 1076/QĐ-TTg ngày 17/06/2016 phê duyệt “Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025”*.
67. Trần Đình Thuận (2005), “*Một số giải pháp phát triển thể chất cho HSTH Việt Nam*”, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
68. Nguyễn Tấn Gi Trọng (1975), *Hàng số sinh học người Việt Nam*, Nxb Y học, Hà Nội.
69. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội
70. Nguyễn Ánh Tuyết (2000), *Trò chơi của trẻ em*, Nxb Phụ nữ, Hà Nội.
71. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
72. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
73. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
74. Viện khoa học TĐTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
75. Nguyễn Ngọc Việt (2011), “*Sự biến đổi tầm vóc và thể lực dưới tác động của tập luyện thể dục thể thao nội khóa – ngoại khóa đối với HSTH từ 6 đến 9 tuổi ở Bắc miền Trung*”, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

Tài liệu tiếng Anh

76. Bergen D, (1998), *Play as a Medium for Learning and Development*, p7
77. Dodge T, D, (1992), "*Observing Children - Pretend Play - The Creative*".
78. J. Piaget, (1945), *Laformation du symbole chez l'fant*, Neuchatel, Paris, Delachaux et Neistel.
79. Jones E., & Reynolds G, (1992), *The play's the thing: Teachers' role in children's*

play, p.1.

80. Gross K, (1899), *The play of Man*, Newyork, D.Appleton.
81. Maria Montessori (1972), "*Discovery of the Child*", p.46, Publ. allantine Books
82. Perry Rose (1998), *Play - based Preschool Curriculum*, Queensland University of technology, Brisbane.
83. Pellegrini, A. & K. Smith, P. (1998), Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play", *Child Development*.

PHỤ LỤC 3
DANH SÁCH CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC KHẢO SÁT

STT	Trường khảo sát	Huyện, thị, thành
1	Trường tiểu học Đội Cấn	Thành phố Thái Nguyên
2	Trường tiểu học Cao Ngạn	
3	Trường tiểu học Thống Nhất	
4	Trường tiểu học Chiến Thắng	Huyện Đồng Hỷ
5	Trường tiểu học Sông Cầu	
6	Trường tiểu học Đồng Doãn Khuê	Huyện Đại Từ
7	Trường tiểu học Ký Phú	
8	Trường tiểu học Tân Kim	Huyện Phú Bình
9	Trường tiểu học Kha Sơn	
10	Trường tiểu học Thành Công	Thị Xã Phổ Yên
11	Trường tiểu học Ba Hàng	
12	Trường tiểu học Yên Ninh	Huyện Phú Lương
13	Trường tiểu học Thị trấn Đu	
14	Trường tiểu học Sơn Phú	Huyện Định Hóa
15	Trường tiểu học Dân Tiến	Huyện Võ Nhai

PHỤ LỤC 4.1

PHIẾU TRƯNG CẦU Ý KIẾN

(Dành cho cán bộ, giáo viên)

Để phục vụ công tác nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động (TCV trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HS tiểu học, quý thầy (cô) vui lòng cho biết ý kiến về nội dung các câu hỏi dưới đây bằng cách đánh dấu (x) vào những nội dung thông tin thầy (cô) thấy phù hợp.

A. Thông tin cá nhân

1. Họ và tên:.....

2. Đơn vị công tác:

3. Số năm công tác:.....

4. Chức vụ:.....

Câu 1. Theo thầy (cô) GDTC trong nhà trường bao gồm: Giờ học thể dục nội khóa và Hoạt động thể thao ngoại khóa?

Đồng ý: Phân vân : Không đồng ý :

Câu 2. Theo thầy (cô) để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất cho HSTH ngoài tập luyện chính khóa môn Thể dục học sinh có cần thiết phải tập luyện thêm ngoại khóa không?

Rất cần thiết: Cần thiết: Phân vân:

Câu 3. Ở trường của thầy (cô) có thường xuyên tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục cho học sinh không?

Thường xuyên: Thỉnh thoảng: Không tổ chức:

Câu 4. Theo thầy (cô) trò chơi vận động (TCVĐ) có ưu thế để giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học không?

Ưu thế: Phân vân: Không ưu thế:

Câu 5. Ở trường của thầy (cô) có sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa nhằm giáo dục thể chất cho học sinh không?

Thường xuyên: Thỉnh thoảng: Chưa bao giờ:

Câu 6. Theo thầy (cô) mục đích sử dụng TCVD trong giáo dục học sinh tiểu học là...

STT	Mục đích	Ý kiến
1	Tạo hứng thú cho học sinh để học tập tiết học Thể dục	
2	Giáo dục tình cảm cho HS trong mối quan hệ bạn bè khi tham gia hoạt động trò chơi	
3	Giúp các em HS phát triển hài hòa cơ thể một cách toàn diện	
4	Góp phần phát triển những tố chất thể lực đặc trưng	
5	Tạo cơ hội cho học sinh được rèn luyện những tố chất thể lực gắn với hành động trò chơi	
6	Thỏa mãn nhu cầu vui chơi đồng thời giải quyết nhiệm vụ giáo dục thể chất cho học sinh thông qua sử dụng TC	
7	Đa dạng hóa hình thức giáo dục thể chất ở trường tiểu học trên cơ sở nội dung chương trình môn Thể dục	
8	Góp phần làm cho các bài tập thể chất trở nên dễ dàng thực hiện với các em học sinh	
9	Kích thích, phát huy cao vai trò chủ thể tự giáo dục của các em HS trong quá trình rèn luyện các tố chất thể lực	

Câu 7. Theo Thầy (cô) những nội dung giáo dục nào sau đây thích hợp thông qua sử dụng TCVD đối với học sinh tiểu học?

STT	Nội dung	Ý kiến
1	Hoàn thiện về mặt hình thái và chức năng của HS	
2	Hình thành và phát triển các tố chất thể lực đặc trưng	
3	Hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản	
4	Hình thành tinh thần trách nhiệm đối với công việc cá nhân	
5	Giúp HS tập làm người lớn	
6	Có hành động chơi thân thiện cùng bạn bè trong lớp	
7	Rèn luyện khả năng sức lực, sự tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của các em	
8	Làm phong phú tâm hồn của các em trong khi chơi, trong hoạt động	

Câu 8. Để thực hiện giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học theo thầy (cô) có thể sử dụng TCVD dưới những hình thức nào dưới đây?

Đánh giá bằng cách xếp thứ bậc từ 1 cho đến 4 (Hình thức nào được xem là phù hợp nhất xếp thứ 1, hình thức nào được cho là không thích hợp hơn cả xếp thứ 4)

STT	Hình thức	Thứ bậc
1	Sử dụng TCVD trong tổ chức hoạt động vui chơi, giải trí	
2	Sử dụng TCVD trong tổ chức HĐGDNGLL	
3	Sử dụng TCVD kết hợp hoạt động văn hoá, văn nghệ, sinh hoạt Đội.	
4	Sử dụng TCVD trong tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Thể dục	

Câu 9. Thầy (cô) đã vận dụng những nội dung giáo dục nào sau đây khi sử dụng TCVD đối với học sinh tiểu học?

STT	Nội dung	Ý kiến
1	Hoàn thiện về mặt hình thái và chức năng của HS	
2	Hình thành và phát triển các tố chất thể lực đặc trưng	
3	Hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản	
4	Hình thành tinh thần trách nhiệm đối với công việc cá nhân	
5	Giúp HS tập làm người lớn	
6	Có hành động chơi thân thiện cùng bạn bè trong lớp	
7	Rèn luyện khả năng sức lực, sự tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của các em	
8	Làm phong phú tâm hồn của các em trong khi chơi, trong hoạt động	

Câu 8. Thầy (cô) có biết những TCVD dưới đây không? Mức độ sử dụng các TCVD này của các thầy (cô) như thế nào?

STT	TCVD	Biết (%)	Tần suất tổ chức (%)			
			1	2	3	4
1	Nhảy dây					
2	Trốn tìm					
3	Nhảy ô					
4	Hoàng Anh-Hoàng Yến					
5	Chuyền bóng tiếp sức					
6	Chạy tiếp sức					
7	Tâng cầu					
8	Mèo đuổi chuột					
9	Chuyền nhanh, nhảy nhanh					
10	Bịt mắt bắt dê					
11	Nhóm ba, nhóm bảy					

12	Kết bạn					
13	Nhảy bao bố					
14	Ném trứng đích					
15	Lò cò tiếp sức					
16	Nhảy lướt sóng					
17	Kéo co					
18	Chuyển đồ vật					
19	Nhanh lên bạn ơi					
20	Trồng nụ, trồng hoa					
21	Bóng chuyền sáu					
22	Dẫn bóng					
23	Người thừa thứ 3					
24	Chạy nhanh theo số					
25	Kéo cưa lừa xẻ					

1: Thường xuyên

3: Hiếm khi

2: thỉnh thoảng

4: Không bao giờ

Câu 9: Để thực hiện giáo dục thể chất trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học, theo thầy (cô) có thể sử dụng những TCVD nào dưới đây là phù hợp? Đồng ý với TCVD cho lứa tuổi nào, kính đề nghị quý thầy (cô) tích dấu (x) vào cột tương ứng.

STT	Trò chơi	Nhóm	Lứa tuổi				
			6	7	8	9	10
1	Bịt mắt bắt dê	1					
2	Tâng cầu	1					
3	Làm theo hiệu lệnh	1					
4	Ai giỏi hơn ai	1					
5	Chọi gà	1					
6	Chơi với vòng	1					
7	Sáng, tối	1					
8	Tiếp sức con thoi	2					
9	Sẵn sàng chờ lệnh	2					
10	Giành cờ chiến thắng	2					
11	Chạy với chong chóng	2					

12	Thả đĩa ba ba	2					
13	Rồng, rắn	2					
14	Trao khăn	2					
15	Gà đuổi cóc	3					
16	Ếch nhảy	3					
17	Lò cò tiếp sức	3					
18	Nhảy dây	3					
19	Tránh bóng	3					
20	Nhảy ô	3					
21	Nhảy cừu	3					
22	Cưỡi ngựa tung bóng	4					
23	Ném còn	4					
24	Ai kéo khỏe	4					
25	Ném trứng dích	4					
26	Tung bóng cho nhau	4					
27	Kéo cưa lừa xẻ	4					
28	Vật tay	4					
29	Chuyển đồ vật	5					
30	Ai nhanh và khéo hơn	5					
31	Vượt rào tiếp sức	5					
32	Chuyển nhanh, nhảy nhanh	5					
33	Chồng đồng chồng đe	5					
34	Trồng nụ trồng hoa	5					
35	Nhảy từ trên cao xuống	5					

Ghi chú:

1. Trò chơi rèn luyện phản xạ, định hướng, trí tuệ.
2. Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy và phát triển sức nhanh.
3. Trò chơi rèn luyện kỹ năng nhảy bật nhảy và phát triển sức mạnh chân.
4. Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, co kéo và phát triển sức mạnh tay ngực.
5. Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động và phát triển sức bền.

Câu 11. Thầy (cô) đã sử dụng TCVĐ vào thời điểm nào để thực hiện giáo dục thể chất cho học sinh?

STT	Thời điểm sử dụng	Ý kiến
1	Hoạt động khởi động	
2	Chuyển tiếp hoạt động	
3	Hình thành kỹ năng vận động	

Câu 14. Quá trình sử dụng TCVĐ để giáo dục thể chất cho học sinh, thầy (cô) gặp những khó khăn nào sau đây:

- Việc sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa nhằm giáo dục thể chất cho HS chưa được quan tâm thỏa đáng
- Tổ chức hoạt động GDNGLL không thống nhất và hệ thống.
- GV chưa đánh giá đúng trình độ thể lực của học sinh qua sử dụng TCVĐ.
- Giáo viên còn lúng túng trong xác định hình sử dụng TCVĐ để phát triển thể chất cho học sinh.
- Cán bộ quản lý, GV chưa quan tâm đến sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa như một hình thức giáo dục quan trọng.
- Việc sử dụng TCVĐ chủ yếu là tổ chức trò chơi cho HS tham gia về hình thức tổ chức, chưa chú ý đến ý nghĩa, tác dụng của TCVĐ.
- Sử dụng TCVĐ trong giờ ngoại khóa ở trường tiểu học còn mang tính hình thức, phong trào.
- Cơ sở vật chất trong các trường tiểu học còn hạn chế

Chân thành cảm ơn sự đóng góp ý kiến của quý thầy cô!

PHỤ LỤC 4.2
PHIẾU TRƯNG CẦU Ý KIẾN

(Dành cho giáo viên, sau thực nghiệm)

Nhằm đánh giá hiệu quả của việc các ứng dụng trò chơi vận động (TCV trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HS tiểu học từ lớp 1 đến lớp 4, quý thầy (cô) vui lòng cho biết ý kiến về nội dung các câu hỏi dưới đây bằng cách đánh dấu (x) vào những nội dung thông tin thầy (cô) thấy phù hợp,

A. Thông tin cá nhân

1. Họ và tên:.....
2. Đơn vị công tác:.....
3. Số năm công tác:
4. Chức vụ:.....

Câu 1. Nhận xét của Thầy (Cô) về thái độ của học sinh khi tham gia thực nghiệm?

Rất tích cực: Tích cực: Không tích cực:

Câu 2. Thầy (cô) thấy tác động của TCVD đối với học sinh khi tham gia giờ học, tập luyện như thế nào?

Giờ học hấp dẫn hơn: Lớp học thân thiện hơn:
Học tập tích cực hơn: Bình thường: Không tốt:

Câu 3. Đánh giá của Thầy (cô) đối với học sinh nhóm thực nghiệm sau khi tham gia tập luyện các TCVD.

Khỏe mạnh hơn: Tiếp thu bài học trên lớp tốt hơn:
Đoàn kết và thân thiện hơn: Bình thường:
Nhanh nhẹn, hoạt bát hơn: Không tốt:

Trân trọng cảm ơn sự cộng tác của quý Thầy (cô)!

PHỤ LỤC 4.3

PHIẾU TRUNG CẦU Ý KIẾN

(Dành cho học sinh)

Để phục vụ công tác nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động vào công tác giáo dục học sinh, em vui lòng cho biết thông tin về trò chơi vận động trong trường học hiện nay bằng cách đánh dấu (x) vào những nội dung thông tin bạn thấy phù hợp,

Thông tin cá nhân:

1.1. Lớp:.....

1.2. Trường học:.....

Giới tính: + Nam + Nữ

Câu 1. Nếu em được chơi các trò chơi được tổ chức ở trường học trong giờ ngoại khóa, em chọn trò chơi nào dưới đây?

- Các trò chơi trên máy vi tính
- Các trò chơi vận động
- Các trò chơi học tập

Câu 2. Em cảm thấy thế nào mỗi khi được tham gia các trò chơi vận động.

- Rất vui vẻ, thoải mái khi được chơi các TCVD
- Cảm thấy hồi hộp mỗi khi tham gia TCVD
- Cảm thấy lo lắng trước khi tham gia TCVD
- Không có cảm giác gì đặc biệt
- Không thoải mái, không thích chơi

Câu 3. Ở trường học, em có được chơi các trò chơi vận động không?

Có: Không: Thỉnh thoảng:

Câu 4. Xin em cho biết động cơ học môn thể dục và tập luyện TDTT?

- Ham thích
- Có tác dụng rèn luyện thân thể
- Bị lôi cuốn
- Không có điều kiện
- Không ham thích

Câu 5. Theo em giờ học thể dục:

- Nâng cao sức khỏe
- Giờ học sôi động, hấp dẫn
- Giờ học kém sôi động, nhàm chán.

Không đủ dụng cụ, sân bãi tập luyện

Câu 6. Theo em, yếu tố nào dưới đây làm hạn chế việc học môn Thể dục?

Điều kiện sân bãi

Trình độ giáo viên

Thiếu dụng cụ tập luyện

Không trang bị đủ giày, quần áo tập luyện

Câu 7. Động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa của em là:

Do bắt buộc

Do ham thích

Nhận thức được tác dụng của việc RLTT

Không có điều kiện

Câu 8. Theo em, lý do nào dưới đây ảnh hưởng tới tập luyện thể dục ngoại khóa?

Giáo viên hướng dẫn

Thời gian

Điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện

Sự ủng hộ của gia đình, bạn bè

Do sở thích

Câu 9. Em có thích tập luyện TT ngoại khóa không?

Thích:

Không thích:

Câu 10. Nhu cầu tham gia tập luyện TT ngoại khóa của em như thế nào?

Thường xuyên:

Thỉnh thoảng:

Không tập:

Câu 11. Trong những nội dung sau, em thích tham gia tập luyện nội dung nào trong giờ ngoại khóa?

Bóng bàn:

Cầu lông:

Bóng đá:

Đá cầu:

Bơi lội:

Trò chơi vận động:

Cờ vua:

Võ thuật:

Chân thành cảm ơn sự đóng góp ý kiến của các em!

PHỤ LỤC 4.4
PHIẾU TRUNG CẦU Ý KIẾN

Kính gửi: **Quý vị Phụ huynh**

Phụ huynh học sinh:.....

Lớp:..... Trường:.....

Để phục vụ công tác nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động (TCV trong giờ ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho HS tiểu học, quý vị phụ huynh vui lòng trả lời theo các nội dung sau, bằng cách đánh dấu (x) vào đáp án phù hợp hoặc trả lời vào vị trí tương ứng,

Câu 1. Quý vị đánh giá thế nào giữa việc học tập với hoạt động vận động vui chơi của con em mình:

- Quan trọng như nhau
- Học tập quan trọng hơn
- Vận động vui chơi quan trọng hơn

Ý kiến khác:.....,

Câu 2. Thời gian gần đây con cháu quý vị có những biểu hiện nào sau đây?

Ăn khỏe hơn:	<input type="checkbox"/>	Ngủ tốt hơn:	<input type="checkbox"/>
Khỏe mạnh và cao lớn hơn:	<input type="checkbox"/>	Tập trung học tập tốt hơn:	<input type="checkbox"/>
Nhanh nhẹn, hoạt bát hơn:	<input type="checkbox"/>	Bình thường:	<input type="checkbox"/>

Câu 3. Quý vị mong muốn con em mình được chơi những trò chơi nào sau đây trong giờ ngoại khóa ở trường học?

- Các trò chơi trên máy vi tính
- Các trò chơi vận động
- Các trò chơi học tập

Câu 4. Theo quý vị việc tập luyện thể dục thể thao thường xuyên giúp cho trẻ phát triển toàn diện về đạo đức, tác phong, trí tuệ và thể chất?

Đồng ý: Không đồng ý: Phân vân:

Câu 5: Ở nhà con của quý vị có thường hay chơi các TCVD sau đây không?

STT	Trò chơi	Có	Không
1	Bịt mắt bắt dê		
2	Tâng cầu		
3	Làm theo hiệu lệnh		
4	Ai giỏi hơn ai		
5	Chọi gà		
6	Chơi với vòng		
7	Tiếp sức con thoi		
8	Sẵn sàng chờ lệnh		
9	Giành cờ chiến thắng		
10	Chạy với chong chóng		
11	Thả đĩa ba ba		
12	Rồng rắn		
13	Gà đuổi cóc		
14	Ếch nhảy		
15	Lò cò tiếp sức		
16	Nhảy dây		
17	Tránh bóng		
18	Nhảy ô		
19	Cưỡi ngựa tung bóng		
20	Ném còn		
21	Ai kéo khỏe		
22	Ném trúng đích		
23	Tung bóng cho nhau		
24	Kéo cưa lừa xẻ		
25	Chuyển đồ vật		
26	Ai nhanh và khéo hơn		
27	Chuyên nhanh, nhảy nhanh		
28	Chồng đóng chồng đê		
29	Trồng nụ trồng hoa		
30	Nhảy từ trên cao xuống		

Chân thành cảm ơn sự đóng góp ý kiến của Quý vị!

PHỤ LỤC 5.1

HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA MÔN THỂ DỤC

Thời gian: 60 phút

Mục tiêu:

Kiến thức: Học sinh nhận thức được kiến thức cơ bản về cách chơi, ý nghĩa của trò chơi, luật chơi của các trò chơi: Làm theo hiệu lệnh, chuyển nhanh, nhảy nhanh, Biết được các tổ chất thể lực được rèn luyện gắn với từng trò chơi...Rèn luyện một số nội dung theo sở thích.

Kỹ năng: Rèn luyện và phát triển một số tổ chất thể lực nhanh, khả năng phối hợp vận động và sự tập trung chú ý, khả năng định hướng, rèn luyện sức bền và phân biệt hành động phù hợp và không phù hợp trong quan hệ với bạn bè xung quanh, kỹ năng hoạt động và làm việc trong nhóm bạn.

Thái độ: Học sinh có thái độ tích cực đối với những trò chơi vận động, những nội dung hoạt động kết hợp và có thái độ đúng trong mối quan hệ với bạn bè.

Yêu cầu: HS tham gia tập luyện nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện, Chuẩn bị phương tiện, dụng cụ cần thiết tổ chức hoạt động.

Quy mô tổ chức: Nhóm

Nội dung hoạt động

Tìm hiểu về một số TCVD đối với các em học sinh, vai trò của trò chơi vận động trong rèn luyện sức khỏe và phát triển tổ chất thể lực đối với các em. Một số tổ chất và phẩm chất cần thiết khi tham gia hoạt động trò chơi vận động như: sức nhanh, khéo léo, sự thông minh, tính kiên trì, trách nhiệm vai chơi...Giữa các trò chơi cho HS tham gia chơi một số môn thể thao theo sở thích: Bóng đá, đá cầu...

Hình thức tổ chức hoạt động: Thi đua giữa các tổ

Phương pháp tổ chức tập luyện: Phân nhóm theo nội dung, tiến hành lần lượt từng trò chơi, mỗi trò chơi GV tổ chức cho HS chơi 4 lượt, Giữa các trò chơi cho HS tham gia chơi bóng đá, đá cầu tùy theo sở thích của HS với mục đích nhằm rèn luyện thể lực cho HS.

Đánh giá: Giáo viên thường xuyên đánh giá, kết hợp khuyến khích học sinh tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau, sao cho mỗi học sinh đều nhận thấy sự tiến bộ hoặc chưa tiến bộ sau mỗi buổi tập ngoại khóa.

Các bước tiến hành

Bước 1. Chuẩn bị:

GV:

- Lập kế hoạch tổ chức hoạt động.
- Xây dựng giáo án lên lớp buổi tập.
- Một số dụng cụ cơ bản cần thiết phục vụ cho buổi tập: Bóng, Nơ, Cầu...
- Thông báo trước cho học sinh biết về nội dung hoạt động sẽ tổ chức.

Học sinh:

Học sinh tìm hiểu về nội dung của hoạt động theo sự định hướng của GV.

Bước 2. Tổ chức hoạt động (50 phút)

GV ổn định lớp:

GV giới thiệu nội dung buổi tập.

Chia học sinh trong lớp thành 4 nhóm đồng đều nhau về số lượng, giới tính và thể hình và đặt tên theo nhóm.

Nội dung buổi tập:

Hướng dẫn học sinh khởi động.

Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi thứ nhất: trò chơi “ Làm theo hiệu lệnh”, GV nêu ý nghĩa của trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS chơi. GV làm trọng tài quan sát, nhắc nhở và đánh giá kết quả mỗi lượt chơi. Tổ chức cho HS chơi 4 lần,

Tổ chức cho học sinh chơi bóng đá, đá cầu rèn luyện thể lực,

Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi thứ 2: “Vượt rào tiếp sức”, GV nêu ý nghĩa của trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS chơi. GV làm trọng tài quan sát, nhắc nhở và đánh giá kết quả mỗi lượt chơi. Tổ chức cho HS chơi 4 lần.

Bước 3. Kết thúc hoạt động (10 phút)

Cho học sinh thả lỏng, hồi tĩnh.

Thông báo kết quả đạt được của mỗi đội sau mỗi trò chơi. Thông báo giải thưởng và trao giải thưởng đội chơi. Nhận xét về tinh thần, thái độ, ý thức tham gia của các em học sinh trong quá trình tham gia hoạt động.

Kết thúc buổi tập.

PHỤ LỤC 5.2

HOẠT ĐỘNG: HỘI THI VUI KHỎE

Thời gian: 70 phút

Mục tiêu:

Mục tiêu về nhận thức: Học sinh nhận biết một số TCVD, ý nghĩa của việc tham gia vào các TCVD, nhận biết các tố chất cần thiết được hình thành và phát triển đối với HS khi tham gia vào các hoạt động trò chơi.

Mục tiêu về kỹ năng: HS có được kỹ năng hợp tác với bạn, kỹ năng phối hợp với bạn cùng chơi, kỹ năng tổ chức trò chơi, kỹ năng thể hiện tố chất cần thiết trong hoạt động cụ thể.

Mục tiêu về thái độ: Hình thành ở HS tình cảm tập thể, hứng thú khi tham gia vào các hoạt động mang tính chất tập thể, hoạt động thi đua, qua đó củng cố và bồi dưỡng kiến thức về TCVD ở các em HS.

Quy mô tổ chức: Lớp học

Nội dung hoạt động

Nội dung của hoạt động tập trung: Giáo dục tính tập thể thông qua hoạt động trò chơi, tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh tham gia; HS trải nghiệm kỹ năng phối hợp bạn chơi, kỹ năng hợp tác bạn bè, tinh thần thi đua và cạnh tranh lành mạnh giữa các nhóm cùng chơi. Đặc biệt HS được rèn luyện một số tố chất thể lực thông qua các TCVD,

Việc tổ chức thực hiện nội dung được tiến hành theo 2 hình thức: Giới thiệu một số TCVD cho các em HS trên tiết học; Tổ chức cho HS tham gia TCVD dưới hình thức hội vui TCVD.

Các bước tiến hành

Bước 1: Chuẩn bị

GV:

Lựa chọn một số trò chơi dự định tổ chức cho cho HS: Thả đĩa ba ba, Ném trúng đích, Gà đuổi cóc, Bịt mắt bắt dê.

Xây dựng điều lệ tổ chức hoạt động, phổ biến điều lệ đến học sinh.

Lập kế hoạch tổ chức hoạt động dưới dạng giáo án chi tiết và đầy đủ các bước tổ chức, các yêu cầu về cơ sở vật chất, lực lượng phối hợp thực hiện, Cần thể hiện được dưới dạng một số hình ảnh mô phỏng TCVD để HS hình dung được trò chơi.

GV định hướng HS chuẩn bị các nội dung cần thiết cho tổ chức “vui ngày Hội.”

Chuẩn bị một số băng zôn, trang phục phục vụ cho quá trình tham gia TCVD của

các em; chuẩn bị phần thưởng cho đội thắng cuộc.

Học sinh:

Học sinh có hoạt động tìm hiểu về TCVD để chuẩn bị cho mình kiến thức, sự hiểu biết cần thiết phục vụ quá trình tham gia hoạt động.

Yêu cầu học sinh chuẩn dầy, đồng phục thể dục, đầu tóc gọn gàng.

Bước 2: Tổ chức (60 phút)

Hoạt động 1: Giới thiệu về trò chơi vận động (10 phút)

GV chia học sinh trong lớp thành 4 nhóm

GV hướng dẫn học sinh khởi động.

GV nêu lên một số câu hỏi gợi ý về các TCVD sẽ được tổ chức,

GV tổ chức cho học sinh thảo luận và yêu cầu nói rõ tên gọi của trò chơi,

GV tổng kết và nhận xét cho từng nội dung đưa ra nhằm giúp HS khắc sâu tri thức liên quan.

GV đánh giá kết quả đạt được của hoạt động

Hoạt động 2: Hội vui tranh tài (50 phút)

GV tuyên bố lý do, mục đích tổ chức Hội vui

GV giới thiệu các phần của Hội vui.

Chia học sinh thành các nhóm chơi, tổ chức cho các em tham gia chơi và thi đua với các trò chơi: Thả đĩa ba ba, Ném trứng đích, Gà đuổi cóc, Bịt mắt bắt dê.

Điều kiện: Giáo viên làm trọng tài, quan sát nhắc nhở HS trong quá trình chơi, Học sinh phải cố gắng, nỗ lực hết sức trong quá trình thực hiện vai chơi, Sự cố gắng của các em góp phần quyết định vị trí về đích của nhóm chơi.

Bước 3: Kết thúc (10 phút)

Gv cho học sinh thả lỏng, hồi tĩnh sau đó tổ chức cho HS nhận xét, đánh giá quá trình tham gia về ý thức, thái độ của HS và kết quả thi đua giữa các đội trong quá trình tham gia trò chơi. GV tổng kết nhận xét trên cơ sở quan sát HS trong suốt quá trình tham gia kết hợp sử dụng câu hỏi đối với HS.

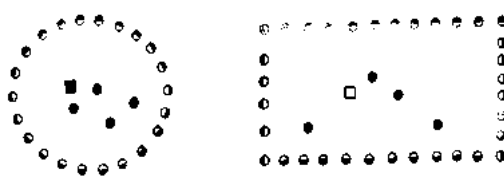
PHỤ LỤC 7: Chi tiết 30 trò chơi vận động ứng dụng trong giờ ngoại khóa cho HSTH nhóm thực nghiệm của tỉnh Thái Nguyên

1. BỊT MẮT BẮT DÊ

Mục đích : Nhằm rèn luyện khả năng định hướng, sự nhanh nhẹn, khéo léo.

Chuẩn bị : - Tập hợp lớp thành một vòng tròn hoặc một hình vuông hay chữ nhật, đứng quay mặt vào trong, em nọ cách em kia 0,2m.

- Chọn 2-5 em tương đối lanh lợi hoạt bát. Dùng khăn bịt mắt các em lại. Một em giả làm người đi tìm, những em còn lại giả làm dê bị lạc đàn. Tất cả những em này ở trong vòng và cách người đi tìm (lúc đầu) ít nhất là 1,5m (xem h.1).



Hình 1

Cách chơi : - Khi có lệnh của GV hoặc cán sự cho trò chơi bắt đầu, những em giả làm "dê" di chuyển trong vòng và thỉnh thoảng giả làm tiếng dê kêu "be... e... e". Em đóng vai người đi tìm, tìm đến chỗ có tiếng kêu và tìm cách bắt lấy "dê". "Dê" khi bị chạm vào người có quyền đi hoặc chạy để tránh bị bắt. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi bắt được hết "dê" hoặc trong 3-4 phút mà không bắt được hết "dê" thì cũng dừng lại để thay nhóm khác. Những "dê" bị bắt không được tiếp tục đóng vai của mình nữa. Những HS đứng ở ngoài có thể reo hò, cổ vũ cho trò chơi thêm sinh động.

Luật chơi:

- Không được đấm, đá và làm động tác nguy hiểm khi tìm bắt nhau.
- Phải tự giác, trung thực không được để mắt nhìn thấy nhau khi đuổi bắt.
- Người đứng ngoài không được chỉ điểm, không được di chuyển khỏi vị trí đứng ban đầu.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi, phát vấn sự hiểu biết của HS về con "dê", tiếng kêu của "dê" và hiện tượng "dê" bị lạc để người chăn phải đi tìm.

- Cho 2 HS ra đóng vai "dê" lạc và người đi tìm, kết hợp với GV giải thích trò chơi.
- Chọn 2-5 HS khác ra chơi (một người đi tìm).
- Chọn 3-8 HS ra chơi (2 người đi tìm) v.v...
- Hướng dẫn cho HS tự chơi ở nhà theo nhóm.

2. LÀM THEO HIỆU LỆNH

Mục đích : Nhằm rèn luyện khả năng thực hiện động tác theo sự chỉ dẫn bằng lời, khả năng tập trung chú ý cao, khả năng định hướng và thăng bằng.

Chuẩn bị : Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc hay hàng ngang hoặc 1-2 vòng tròn mặt quay vào trong, em nọ cách em kia một sai tay.

Cách chơi : Tất cả HS tự giác nhắm mắt lại và đứng chuẩn bị thực hiện các động tác theo lời chỉ dẫn của GV. GV có thể hô các lệnh như "Nghiêm !", HS phải đứng nghiêm sau đó GV hô "Bước về phía trước một bước (hoặc 2-3 bước... bước !" và tất cả HS vẫn nhắm mắt nhưng bước về trước. Tiếp theo GV có thể hô "Bên trái (phải)... quay !" HS lại thực hiện theo v.v... Cũng có thể GV ra thêm các lệnh như "Hai tay dang ngang", "Hai tay đưa lên cao" hoặc "Cúi người xuống, hay tay hướng xuống đất" v.v...

Sau một số lần như vậy, GV cho HS mở mắt ra để xem khả năng định hướng của các em có tốt không, bản thân các em xem mình có đứng đúng hướng như nhiều bạn khác không v.v...

Luật chơi:

- HS phải nghiêm túc, trung thực, xác định chính xác vị trí mình đã di chuyển.
- Không được mở mắt trong quá trình di chuyển theo lệnh của GV.
- HS nào thực hiện sai lệnh sẽ phải thực hiện 1 bài tập theo quy định của GV (nhảy lò cò, đứng lên ngồi xuống, chạy 1 vòng quanh lớp...).

đ)Cách dạy :

- GV gọi tên trò chơi và giải thích cách chơi kết hợp với làm mẫu (của GV hoặc một nhóm HS).
- Cho HS chơi chính thức.
- Hướng dẫn HS tự tập chơi ở gia đình.

3. TÂNG CẦU

Mục đích : Nhằm rèn luyện sự khéo léo của tay, khả năng định hướng và ước lượng khoảng cách vật bay trong không gian.

Chuẩn bị : - Mỗi em một quả cầu và một chiếc bảng con bằng gỗ dán hoặc nhựa hay một chiếc vợt bóng bàn (xem h.2).

- Tùy theo địa điểm và số lượng HS, có thể cho các em tập theo hàng ngang, vòng tròn, hoặc chơi theo nhóm, tổ.

Cách chơi : - Từng em một dùng bảng con, vợt bóng bàn, hay lòng bàn tay để tâng cầu lên. Đối với HS miền núi các em biết làm quả cầu bằng cách đan các lá ngải

cứu lại với nhau, thì dùng lòng bàn tay tâng cầu lên rất hay. Có thể đứng tại chỗ hoặc di chuyển trong một phạm vi hẹp để tâng cầu. Có thể vừa đi vừa tâng cầu.

- Tâng cầu bằng cách luồn tay qua khoeo chân.
- Đứng theo từng đôi một tâng cầu cho nhau bằng tay hoặc bằng bảng.



Hình 2
Hình 5

- Thi tăng cầu nhanh trong một phút hoặc thi tăng cầu tối đa xem trong một lượt ai tăng được số lần nhiều nhất.

Luật chơi:

- Chỉ dùng bảng hoặc dùng tay để tăng cầu.
- Trong thời gian 1 phút HS nào tăng được nhiều lần hơn được 1 điểm, tăng ít hơn được 0 điểm. Hết lượt 1, đội nào giành được nhiều điểm hơn đội đó chiến thắng. Đội thua sẽ phải thực hiện 1 bài tập theo quy định của GV.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi. Giới thiệu quả cầu, bảng con.

- Làm mẫu cho HS xem.
- Cho các em tập từ động tác đơn giản : tăng cầu cá nhân tại chỗ, sau đó tăng cầu cá nhân di động (đi), tăng cầu đôi cho nhau, tăng cầu vòng tay qua khoeo chân...
- Hướng dẫn cho HS tự tập tự chơi ngoài giờ.
- Tổ chức thi đấu theo nhiều hình thức khác nhau.

4. CHƠI GÀ

Mục đích : Nhằm rèn luyện khả năng thăng bằng, sự nhanh nhẹn và phát triển sức mạnh chân.

Chuẩn bị : Chia lớp ra làm 2 nhóm nam và nữ, mỗi nhóm tập hợp thành 2 hàng dọc sau đó cho quay thành 2 hàng ngang mặt hướng vào nhau thành từng đôi một. Trong mỗi hàng ngang em nọ cách em kia tối thiểu 1m, hai nhóm cách nhau tối thiểu 2m. Nếu có điều kiện hoặc khi chơi ngoài giờ theo nhóm nhỏ, mỗi cặp nên kẻ một vòng tròn có đường kính 2m và chơi trò chơi trong vòng tròn đó.

Cách chơi

- *Cách thứ nhất:* Đứng trên một chân, chân kia co lên tự nhiên bàn chân rời khỏi mặt đất, hai tay co phía trước ngực. Khi có lệnh, từng cặp một nhảy lò cò tự nhiên và dùng hai tay đẩy nhau hoặc né tránh. Ai mất thăng bằng để chân chạm đất là thua. Sau đó trò chơi lại tiếp tục từ đầu, trong 2 phút ai có số lần để chân chạm đất nhiều nhất, người đó thua (xem h.3).



Hình 3

-*Cách thứ hai :* Đứng trên một chân, chân kia co lên và dùng một tay nắm lấy cổ chân, sau đó nhảy lò cò và dùng một tay để đẩy hoặc né tránh (chơi). Nếu để mất thăng bằng phải buông chân chạm đất là thua (xem H.3).

-*Cách thứ ba* : Chơi theo tư thế ngồi xổm. Cách chơi cũng như trên nhưng nếu để mông hoặc tay chạm đất là thua.

Luật chơi:

- Không xô đẩy khiến bạn cùng chơi với mình bị ngã. Bạn bị thua trong lần đẩy đó sẽ đứng lên ngồi xuống 20 lần hoặc một bài tập theo yêu cầu của GV.

- Không được nhô người lên cao để đẩy bạn ở cách chơi thứ 3.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi sau đó giải thích kết hợp với làm mẫu (đối với HS lớp III chơi theo cách thứ nhất, lớp IV chơi theo cách thứ hai và lớp V chơi theo cách thứ ba và thứ hai).

- Chia lớp ra làm hai nhóm nam và nữ rồi chuyên đội hình cho các em đứng theo từng cặp một, sau đó GV cho các em chơi bằng cách hô "chuẩn bị" để các em đứng chuẩn bị theo tư thế quy định, khi thấy HS đã chuẩn bị xong, GV hô "bắt đầu" để cho HS chính thức bước vào cuộc chơi Sau 1-2 phút, GV cho dừng cuộc chơi để nhận xét, giảng giải thêm cách chơi đồng thời để các em nghỉ một chút sau đó lại cho các em chơi trong 2-3 phút nữa thì dừng lại.

- Cuối buổi tập, GV có thể chọn 1-2 đôi ra chơi làm mẫu cho cả lớp xem, sau đó hướng dẫn cho các em cách tập luyện ở ngoài giờ và cách chơi có vẽ vòng. Trường hợp chơi trong vòng tròn, khi nhảy ra ngoài vòng là thua.

5. CHƠI VỚI VÒNG

Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo, linh hoạt, nhịp nhàng.

Chuẩn bị : 5 – 10 chiếc vòng bằng nhựa hoặc bằng mây, tre có đường kính 0,7 – 0,8m, đường kính của thành vòng là 0,02 – 0,03m.

- Tập hợp học sinh trong lớp thành nhiều hàng ngang, mỗi hàng có số lượng học sinh tương đương với số vòng hiện có và diện tích sân tập cho phép em nọ cách em kia 2 – 4m.

Cách chơi : Có nhiều cách chơi với vòng phụ thuộc vào trình độ của học sinh.

- Đối với học sinh các lớp 1 -3:

+ Tung và bắt vòng: sau 5 lần tung và bắt, ai tung vòng lên cao hơn khi vòng rơi xuống nếu bắt được cả 5 lần là giỏi, bắt được 4 lần là khá, bắt được 3 lần là trung bình, bắt được 2 lần là yếu và 1 lần là kém, không bắt được lần nào là rất kém.

+ Đặt vòng đứng trên mặt đất rồi dùng tay quay cho vòng xoay tít, vòng của ai quay lâu nhất người ấy là giỏi.

+ Dùng cổ tay và cẳng tay lắc vòng, ai lắc lâu nhất là thắng cuộc.

+ Lắc vòng bằng bụng và hông, ai lắc được lâu người đó thắng.

- Đối với học sinh các lớp 4-5: ngoài cách chơi như trên có thể chơi bằng các động tác phức tạp hơn.

- + Lắc vòng bằng bụng và hông với 2 – 5 vòng.
- + Dùng tay là cho vòng quay xung quanh chỗ mình đứng.

Cách dạy:

- Tùy theo động tác của trò mà giáo viên tổ chức cho các em chơi và giáo viên gọi tên trò chơi.
- Sau khi gọi tên trò chơi, GV hoặc chọn 1 HS lên làm mẫu.
- Tổ chức cho các em chơi theo từng đợt, mỗi đợt giáo viên hô “chuẩn bị” sau đó hô “bắt đầu” hoặc thổi còi để HS đồng loạt thực hiện cuộc chơi. Sau mỗi lần như vậy giáo viên nhận xét, khen những học sinh thực hiện tốt.
- Hướng dẫn cho học sinh chuẩn bị phương tiện và tự tập chơi ở nhà.

6. THẢ ĐĨA BA BA

Mục đích : Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự nhanh nhẹn, khéo léo.

Chuẩn bị : - Kẻ hai vạch song song cách nhau 5-8m giả làm sông hoặc kẻ một vòng tròn có đường kính 5m-10m giả làm ao, hồ.

- Chọn 1-3 em đóng vai "đĩa" ở trên sông hoặc ao, hồ, những em còn lại ở hai bên bờ sông hoặc trên bờ ao, hồ giả làm người cần qua cầu hoặc lội qua ao, hồ.

Cách chơi :

Các em giả làm người cần bơi qua sông hay ao, hồ đồng thanh đọc vần điệu:

*"Thả đĩa ba ba
Chớ bắt liền bà
Phải tội liền ông
Com trắng như bông
Gạo, tiền như nước
Đổ mắm đổ muối
Đổ ít hạt tiêu
Đổ niêu nước chè
Đổ phải nhà nào
Nhà ấy phải chịu".*

Sau từ "chịu" các em tìm cách đi, chạy giả "bơi" qua sông hoặc ao, hồ sao cho không để "đĩa" bám vào người (đĩa bắt được). Những em đóng vai "đĩa" thì tìm cách bắt những người đi qua, nếu bắt được, thì phải đổi vai cho nhau và trò chơi bắt đầu lại từ đầu.

Luật chơi :

- Đĩa phải chạy được trong ao hoặc sông, không được lên bờ. Người phải - lội qua ao, không được đi hoặc đứng mãi trên bờ. Đĩa chạm vào bất cứ phần thân thể của ai khi họ còn trong ao thì người đó phải bị chết, vào làm đĩa thay.

- Với một khoảng thời gian mà đĩa không bắt được ai thì đổi bạn làm đĩa, trò chơi lại tiếp tục.

Cách dạy :

- GV gọi tên trò chơi.
- Nếu là HS nông thôn, GV phát vấn HS con "đĩa" thường làm gì khi người hoặc súc vật lội xuống ao, hồ hay bơi qua sông. Nếu là HS thành phố, GV phải giảng cho các em và tả về con "đĩa" cũng như đặc tính hút máu của con "đĩa".
- GV giải thích cho HS đây là trò chơi dân gian nên có một số từ lạ như liền bà, liền ông để chỉ người đàn bà, đàn ông, hoặc ở nông thôn thường đun và hãm chè tươi vào niêu v.v...
- GV chỉ dẫn hình vẽ và giải thích đây là giả làm sông hay ao hồ và chỉ định em đóng vai "đĩa" và số còn lại đóng vai người cần lội hoặc bơi qua, đồng thời chỉ dẫn cho các em biết cách chơi.
- Cho một nhóm ra chơi thử, sau đó GV bổ sung thêm cho HS biết về cách chơi.
- Cho HS chơi chưa có đọc đồng dao.
- Khi HS nắm vững cách chơi sẽ cho các em kết hợp đọc đồng dao để cảm kích cuộc chơi.

7. GIÀNH CỜ CHIẾN THẮNG

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, sự thông minh nhanh nhẹn khéo léo và sức nhanh.

Chuẩn bị :

- Kẻ 2 vạch giới hạn cách nhau 10m (lớp III), 14m (lớp IV) và 16m lớp V. ở chính giữa sân (khoảng giữa 2 vạch giới hạn) kẻ một vòng tròn có đường kính 0,5m - 1,0m và cắm vào đó một lá cờ nhỏ (hoặc một cành lá, hay một vật gì đó thay cho cờ).
- Tùy theo số HS trong lớp nhiều hay ít để tổ chức đội hình chơi, mỗi lần chơi chỉ tổ chức cho 2 tổ, do đó nếu lớp có 4 tổ có thể tổ chức 2 sân chơi, hoặc 2 tổ chơi thì 2 tổ đứng xem sau đó đổi chỗ cho nhau. Hai tổ tham gia chơi phải có số lượng người bằng nhau và tập hợp thành 2 hàng ngang ở 2 bên đường giới hạn, mặt quay vào phía cờ. Cho HS ở mỗi hàng điểm số để từng em nhận biết số của mình.

Cách chơi :

Khi bắt đầu cuộc chơi, GV gọi tên đến số nào thì 2 em mang số đó của hai hàng nhanh chóng chạy lên giành lấy cờ mang về cho đội mình. Khi người của đội bạn đã cầm lấy cờ, thì người cùng số phải chạy đuổi theo để giành lại cờ bằng cách vỗ nhẹ vào người bạn. Trong trường hợp này người cầm cờ bị thua, còn nếu không đuổi kịp để người cầm cờ chạy về qua vạch giới hạn, thì người cầm cờ coi như đã giành được cờ và là người thắng cuộc. Sau đó lại để cờ vào vòng tròn và trò chơi tiếp tục lại từ đầu.



Hình 4

Luật chơi:

- HS phải đứng trước vạch xuất phát. GV gọi đến số nào thì số đó lên, cho số nào về thì số đó về. Khi lên giành cờ, chân không được đứng vào trong vòng tròn. Khi giành được cờ chạy về đến hàng của mình mà không bị đối phương chạm vào người là tính 1 điểm. Kết thúc thời gian chơi, đội nào giành được nhiều điểm thì đội đó chiến thắng.

- Không được ngáng chân bạn, hoặc giằng kéo, quần áo khi bạn chạy.

Cách dạy :

- Sau khi chuẩn bị sân chơi, GV tập hợp HS theo đội hình để chơi. Nếu trong lớp đã có một số em biết cách chơi rồi thì GV chọn 2 em ra làm mẫu cách chạy từ vạch lên giành lấy. Ai giành được cờ thì chạy, người kia đuổi. Nếu không có HS nào biết cách chơi, GV giới thiệu sân chơi và cách chơi sau đó cho HS điểm số rồi gọi một đôi lên chơi bằng cách chỉ dẫn cho 2 em đó cách chơi. Tiếp theo GV có thể gọi 1 - 2 đôi nữa lên chơi và tiếp tục giải thích cách chơi, sau đó cho các em chơi chính thức.

Chú ý : - Khi gọi các số, GV cần tạo ra một sự hấp dẫn đối với HS bằng cách kéo dài từ "số" sau đó mới gọi chính thức số mấy, ví dụ "số... 3 !". Đối với HS lớp IV - V có thể gọi liên tiếp 2-3 số để có trên sân 4-6 HS cùng giành cờ, nhưng quy định chỉ có cùng cặp (cùng một số) mới được đuổi bắt giành cờ.

- Hướng dẫn HS cách chơi ngoài giờ theo nhóm nhỏ.

8. SẴN SÀNG CHỜ LỆNH

Mục đích : Nhằm rèn luyện cách điểm số, khả năng tập trung chú ý và kỹ năng chạy hoặc nhảy bật lò cò, giáo dục ý thức và tác phong kỉ luật, nhanh nhẹn khẩn trương, tinh thần tập thể.

Chuẩn bị : Tập hợp lớp thành 1-4 hàng dọc, hàng ngang hay vòng tròn hoặc hình vuông. Cho các em điểm số thứ tự từ một đến hết trong mỗi hàng để các em nhận biết số của mình. Nếu tập hợp thành một vòng tròn thì có thể điểm số thứ tự theo từng tổ hoặc toàn lớp (xem h. 5).



Hình 5

Cách chơi : Khi GV gọi đến số nào, thì tất cả những em đã điểm số đúng số đó phải chạy hoặc lò cò (theo quy định thống nhất trước của GV và HS) một vòng xung quanh các bạn tổ của mình rồi về đứng vào vị trí cũ. Trường hợp điểm số cả lớp theo một vòng tròn hoặc hình vuông, chữ nhật, chữ U, GV có thể gọi vài số khác nhau cùng một lúc.

Luật chơi:

HS phải nhớ đúng số của mình để thực hiện. Khi thực hiện xong phải về đúng vị trí của mình. Tổ chức thi đua, tổ nào có cá nhân hoặc nhóm chạy được nhanh, tổ đó thắng cuộc, ví dụ nếu gọi số 3, tất cả các em số 3 của các hàng phải chạy vòng một vòng xung quanh các bạn của tổ mình (theo chiều nào cũng được, ai về trước là thắng. Nếu GV gọi liên tiếp số 3, 5, 6...thì hàng nào chạy về nhanh nhất hàng đó thắng cuộc. (Khi tổ chức như vậy HS phải lắng nghe lệnh của GV không có GV đã gọi đến số mà không chạy hoặc chạy chậm thì tổ sẽ bị thu.

Cách dạy : - Tập hợp HS thành 2 hàng dọc, hoặc hàng ngang, hàng nọ cách hàng kia tối thiểu 2m.

- GV gọi tên trò chơi. Cho HS điểm số thứ tự để nhận biết số.
- GV giải thích cách chơi và cho HS chơi thử một số lần. Sau mỗi lần GV tiếp tục chỉ dẫn cho HS nắm chắc luật.
- Cho HS chơi chính thức với phản xạ nhanh, tốc độ cao và có thi đua giữa các tổ.
- Cho HS chơi với 2 - 3 số được gọi liên tục.
- Cho HS chơi theo đội hình 3-4 hàng dọc hoặc hàng ngang.
- Cho HS chơi theo vòng tròn hoặc hình vuông nhưng điểm số thứ tự theo tổ và chỉ chạy vòng theo những bạn của tổ mình.
- Cho HS chơi theo cả vòng tròn lớn hoặc hình vuông với nhiều số được gọi liên tục để nhiều em được cùng tham gia chơi.

9. TIẾP SỨC CON THOI

Mục đích : Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

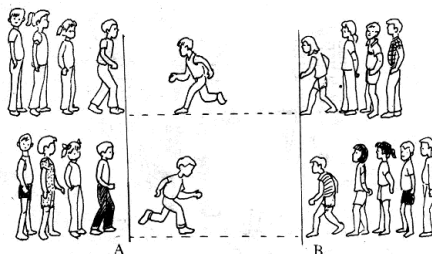
Chuẩn bị : Chọn một khoảng sân bằng phẳng, kẻ 2 vạch giới hạn song song cách nhau 8m, 10m, và 12m tùy theo đối tượng học sinh, mỗi vạch dài 3 - 4m. Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc đứng đối diện nhau ở 2 bên vạch giới hạn với số lượng bằng nhau và tỉ lệ nam, nữ giống nhau. Hai em đứng trên cùng ở bên A cầm bóng hoặc một chiếc khăn.

Cách chơi : Khi có lệnh cho trò chơi bắt đầu, những em số 1 ở bên A nhanh chóng chạy sang bên B và trao bóng cho bạn số 1 ở bên B, rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên B. Em số 1 bên B khi nhận được bóng thì nhanh chóng vượt qua vạch giới hạn chạy sang bên A vào trao bóng cho bạn số 2 ở bên A rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên A. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy một cách nhanh nhẹn cho đến hết lượt cặp

hàng nào xong trước, ít phạm quy thì cặp hàng đó thắng. Nếu để bóng rơi, có quyền nhặt bóng lên và tiếp tục cuộc chơi.

Luật chơi:

- Không được chạy trước lệnh xuất phát, khi nhận được bóng mới được di chuyển. Đội thua sẽ phải thực hiện một bài tập theo quy định của giáo viên.



Hình 6

Cách dạy : - GV tập hợp HS ở hai bên vạch giới hạn, sắp, xếp lại số người và giới tính cho tương đương nhau sau đó GV gọi tên trò chơi rồi chỉ dẫn bằng lời cho các em số 1 bên A chạy sang bên B trao bóng (khăn) rồi về tập hợp ở cuối hàng bên B. Các em số 1 bên B khi nhận được bóng lại chạy sang bên A trao bóng cho số 2. Tiếp theo, GV cho HS dừng lại và hỏi HS xem các em đã biết cách chơi chưa. Nếu cần có thể cho các em làm mẫu lại một lần nữa theo chỉ dẫn của GV, sau đó cho cả lớp chơi thử 1-3 lần rồi mới chơi chính thức. Chỉ dẫn cho các em rõ những trường hợp phạm quy.

- Sau khi HS nắm vững cách chơi, mới tổ chức cho các em chơi có thi đua phân thắng thua và đội thua phải chịu một hình phạt nào đó (đội thua ở đây là một cặp hàng đứng đối diện nhau), ví dụ phải nhảy lò cò một vòng xung quanh các bạn.

- Hướng dẫn cho các em cách kẻ sân chơi và tự chơi ngoài giờ theo nhóm nhỏ.

10. RÒNG, RẪN

a. Mục đích

- Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phản xạ sức nhanh, phát triển sức nhanh, sức mạnh chân, giáo dục tinh thần tập thể.

b. Chuẩn bị

- Chọn 1 sân rộng tương đối bằng phẳng, sạch sẽ.

- Tùy theo số lượng học sinh và diện tích sân chơi có thể cho mỗi tổ chơi một đợt luân phiên hoặc 4 tổ ra 4 khu vực riêng để chơi.

- Mỗi tổ chọn một em đóng vai “thầy thuốc” và một em khỏe mạnh nhanh nhẹn có khả năng đối đáp tốt đóng vai “đầu rắn”. Những bạn còn lại một tay nắm lấy tay bạn đằng trước, một tay nắm lấy tay bạn đằng sau, hoặc dùng 2 tay ôm lấy vòng bụng bạn đằng trước hay tay nắm lấy thắt lưng hoặc đuôi áo bạn đằng trước tạo thành một hàng dài như một con rồng hoặc con rắn.

c. Cách chơi

Rồng, rắn đi vòng vèo trong sân, vừa đi vừa đọc:

“Rồng rắn lên mây

Có cái cây múc nác

Có nhà khiến binh

Thầy thuốc có nhà hay không?”

- Khi đọc đến câu “*Thầy thuốc có nhà hay không?*” trẻ dừng lại trước mặt “thầy thuốc” có thể trả lời “có hoặc không”. Nếu “thầy thuốc” trả lời “không” trẻ sẽ đi tiếp, vừa đi vừa đọc những câu trên. Nếu “thầy thuốc” trả lời “có” cả nhóm trả lời những câu hỏi xin của “thầy thuốc”.

Thầy thuốc: Cho xin khúc đầu?

Cả nhóm: Những xương cùng xẩu

Thầy thuốc: Cho xin khúc giữa?

Cả nhóm: Chả có gì ngon

Thầy thuốc: Cho xin khúc đuôi?

Cả nhóm: Tha hồ mà đuổi.

- Sau câu “*Tha hồ mà đuổi*”, “*Thầy thuốc*” chạy đuổi bắt cho được “*khúc đuôi*” (người cuối cùng) còn cả nhóm sẽ chạy tránh, người đứng đầu nhóm dang hai tay che chở cho cả nhóm không bị bắt. Nếu trẻ làm “*Thầy thuốc*” bắt được “*khúc đuôi*” thì trẻ đổi vai và chơi lại từ đầu.

d. Luật chơi:

- *Thầy thuốc* không được đuổi bắt khi chực đọc hết câu “*Tha hồ mà đuổi*”.

- Trong khi chạy, rồng hoặc rắn không được để đứt khúc, nếu em nào bị tuột tay để rồng, rắn đứt khúc thì phải đóng vai *thầy thuốc* và ngược lại.

đ. Cách dạy: GV nêu tên trò chơi. Kể truyện cho HS nghe về con rắn hoặc con rồng.

- Giải thích cho HS biết đây là trò chơi gian dan có từ lâu đời.

- Chọn vai “*Thầy thuốc*” và “*đầu rồng, đầu rắn*” sau đó cho ra đứng xếp hàng như quy định để giáo viên giải thích trò chơi bằng cách chỉ dẫn cho các em cách tạo thành rồng, rắn và cách đuổi bắt. Tiếp theo cho các em chơi thử.

- Cho từng tổ tự chơi hoặc từng tổ lần lượt vào sân chơi. Lúc đầu chỉ chạy đuổi bắt không, sau đó mới cho các em chơi kết hợp với đọc vần điệu.

11. CHẠY VỚI CHONG CHÓNG

a. Mục đích

- Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự phối hợp khéo léo.

b. Chuẩn bị

- 4-6 chiếc chong chóng bằng giấy hoặc bằng nhựa (cái cánh quạt nhựa loại nhỏ), mỗi cái gắn với trục quay cán cầm dài khoảng 0,2 - 0,3m. Kẻ vạch xuất phát và một vạch đích cách nhau 8-10 m (lớp I - III), 15 - 20m (lớp IV - V). Tập hợp các em thành 4-6 hàng dọc, những em đứng trên cùng mỗi hàng cầm chong chóng và đứng sát vạch xuất phát.

c. Cách chơi

- Khi có hiệu lệnh các em số 1 cầm chong chóng chạy nhanh về phía vạch đích rồi vòng lại đưa cho bạn số 2. bạn số 2 nhận chong chóng và lại chạy đến đích rồi vòng lại đưa cho bạn số 3 và trò chơi cứ thế tiếp tục như vậy cho đến hết. Hàng nào về trước, ít phạm quy hàng đó thắng cuộc.

d. Luật chơi:

- Không chạy trước khi có lệnh xuất phát.
- Không chạy khỏi vạch xuất phát trước khi nhận được chong chóng của bạn trước mình trao cho.

- Phải chạy đến đích mới được quay lại.

đ. Cách dạy

- Giáo viên gọi tên trò chơi sau khi đã ổn định đội hình.
- Giải thích cách chơi bằng lời sau đó cho 2-3 em ra chơi thử.
- Cho cả lớp chơi thử 1-2 lần.
- Cho chơi chính thức có phân thắng thua.
- Hướng dẫn cho học sinh cách làm chong chóng và cách tự chơi cá nhân hoặc theo nhóm ở gia đình.

12. GÀ ĐUỔI CỐC

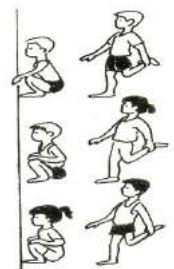
a. Mục đích

- Nhằm rèn luyện kỹ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh của chân, sự nhanh nhẹn tháo vát.

b. Chuẩn bị

- Kẻ 2 vạch giới hạn cách nhau 3m (lớp I), 4m (lớp II), 5m (Lớp III).

- Tập hợp học sinh thành 2 hàng dọc cạnh một trong 2 vạch giới hạn sau đó cho quay thành 2 hàng ngang, mặt hướng sang vạch giới hạn phía bên kia. Cho hàng phía sau lùi ra sau 5 bước (tương đương 1,5m). Các em ở hàng phía trước đóng vai “Cóc” và ngồi xổm trên hai chân, các em



Hình 7

hàng phía sau đóng vai “Gà” đứng trên một chân, chân kia co lên và dùng một tay nắm lấy cổ chân (xem hình 7).

c. Cách chơi

- Khi GV phát lệnh cho trò chơi bắt đầu “Cóc” bật nhảy theo tư thế ngồi xổm về phía vạch giới hạn phía trước, “Gà” cũng nhanh chóng nhảy lò cò đuổi theo sau. Nếu “Gà” đuổi kịp “Cóc” thì dùng tay vỗ nhẹ vào người “Cóc”, coi như bắt được “Cóc”, nếu “Cóc” đã nhảy qua vạch giới hạn mà “Gà” không đuổi kịp thì “Cóc” bị thua. Sau đó giáo viên thông kê số “Cóc” bị bắt và số “Gà” không đuổi kịp “Cóc”, bên nào ít hơn bên đó thắng cuộc. Tiếp theo GV lại cho HS tập hợp thành 2 hàng ngang ở phía vạch giới hạn bên này và cho 2 hàng đổi vai cho nhau và tiếp tục cuộc chơi.

d. Luật chơi:

- Không chạy trước khi có lệnh xuất phát.
- Sau 2-4 hoặc 6 lần, nghĩa là 1-2 và 3 lần mỗi bên được đóng vai “Cóc” rồi lại đóng vai “Gà”, tổng số người bị bắt “Cóc” hoặc không đuổi kịp “Cóc” nào nhiều hơn là bên đó thua và phải chịu một hình phạt nào đó.

d. Cách dạy

- GV chuẩn bị sơ đồ sân tập, tập hợp HS theo đội hình quy định, sau đó gọi tên trò chơi. Tiếp theo cho HS hàng trên cùng ngồi xổm xuống đóng vai “Cóc” và hướng dẫn cho các em cách nhảy của “Cóc” về phía trước, sau đó cho hàng đằng sau đứng co một chân lên và dùng một tay nắm cổ chân để đóng vai “Gà” rồi cũng cho các em làm thử.

- Tiếp theo GV cho các em ngồi ổn định về vị trí ban đầu (một hàng ngồi làm “Cóc”, hàng kia đứng làm “Gà”) và giải thích ngắn gọn cách chơi, sau đó phát lệnh cho các em chơi thử một số lần.

- Sau một số buổi tập mới tổ chức thi chính thức có thi đua phân thắng thua với từng đội.

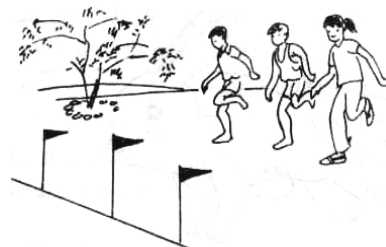
- Hướng dẫn cho các em chơi ngoài giờ theo 2 nhóm người và cách tập một số động tác để phát triển sức mạnh của chân.

13. LÒ CÒ TIẾP SỨC

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn khéo léo.

Chuẩn bị: - Kẻ một vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 4-5m (lớp III), 6-5m (lớp IV) và 8-10m (lớp V) kẻ một vạch giới hạn hoặc cắm 2-4 lá cờ hay đặt 2-4 vật làm chuẩn trong 2-4 vòng tròn nhỏ có đường kính 0,5m (xem hình 8).

- Tập hợp HS thành 2-4 hàng dọc sau vạch xuất phát thẳng hướng với cờ (vật chuẩn). Số lượng HS trong 2-4 hàng phải bằng nhau và tương đương nhau về giới tính.



Cách chơi : Khi có lệnh cho cuộc chơi bắt đầu, những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng bật nhảy lò cò bằng một chân về phía trước vòng qua cờ rồi lại nhảy lò cò trở lại vạch xuất phát và đưa tay chạm sang người số 2. Em số 2 lại nhảy lò cò như em số 1 và cứ tiếp tục như vậy cho đến hết.

Luật chơi:

- Không được xuất phát trước lệnh của GV.
- Người thực hiện trước về đến nơi, chạm tay người tiếp theo thì người tiếp theo mới được rời khỏi vạch xuất phát.
- Phải bật vòng qua cờ (vật chuẩn).
- Phải nhảy lò cò không được chạy.
- Hàng nào lò cò xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

Cách dạy :

- Ổn định lớp theo đội hình quy định.
- GV gọi tên trò chơi. Làm mẫu và giải thích thế nào là động tác nhảy lò cò.
- Cho HS nhảy lò cò tại chỗ.
- Cho từng tổ nhảy lò cò về trước sau đó đứng lại quay đằng sau rồi nhảy lò cò về chỗ cũ (khoảng cách nhảy khoảng 3-5m).
- GV giải thích cách chơi. Chú ý giới thiệu chi tiết động tác chạm tay của người nhảy trước với người chuẩn bị nhảy vì đây là chỗ hay phạm quy.
- Cho cả lớp chơi thử 1-2 lần. GV giải thích hoặc chỉ dẫn chỗ sai của một số HS để cả lớp nắm vững luật.
- Cho các em chơi chính thức có phân thắng thua.

Chú ý : GV gợi ý đồng thời cho phép các em tự bố trí người nhảy trước người nhảy sau trong đội của mình cho kết quả, ví dụ người thứ nhất là bạn khỏe và nhanh sau đó đến các bạn khác rồi một số bạn khỏe và nhanh nhảy ở cuối v.v...

14. TRÁNH BÓNG

Mục đích : Nhằm rèn luyện phản xạ nhanh nhẹn, sự phối hợp khéo léo chính xác, khả năng tập trung chú ý và phát triển sức bật, sức mạnh chân.

Chuẩn bị : - Một túi cát nhỏ bằng quả bưởi (hoặc một túi lưới trong có đựng một quả bóng), nối túi cát với một sợi dây dài 4m-5m.

- Tập hợp HS của 1-2 tổ hoặc toàn lớp thành một vòng tròn mặt quay vào tâm, em nọ cách em kia 0,5m-0,8m. Chọn một em vào tâm, cầm đầu dây không có túi cát (xem h,9).



Hình 9

Cách chơi : Em ở tâm vòng tròn cầm dây và xoay người cho túi cát lăng theo chiều vòng tròn và điều chỉnh sao cho túi cát đi đúng tầm chân của các bạn và cao cách mặt đất 0,10m (lớp I-II), 0,2m (lớp III-IV) và 0,3m (lớp V). Những em đứng theo vòng tròn khi thấy túi cát lăng đến gần mình thì nhanh chóng nhảy bật lên tránh không để túi cát chạm vào chân, vào người. Nếu ai để túi cát vướng chân, chạm người thì phải đi lùi ra sau 2 bước và chạy một vòng xung quanh các bạn cho đến khi về đến vị trí cũ thì lại đứng vào vị trí để tiếp tục cuộc chơi hoặc GV cho em đó vào thay vị trí em đứng ở giữa sân làm nhiệm vụ quay dây và túi cát. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy khoảng 5-6 vòng (lớp I - II), 6-8 vòng (lớp III) và 8-10 vòng (lớp IV-V) thì dừng lại nghỉ một lúc rồi cho các em chơi lần thứ hai.

Luật chơi:

- Bóng chỉ được quay cao tầm đầu gối trở xuống.
- Bóng quay đến đâu, người chổ đó phải bật cao lên tránh bóng, không được lùi về phía sau để tránh bóng. Ai để người chạm vào bóng thì người đó phải nhảy lò cò xung quanh lớp hoặc chịu một hình phạt nào đó do GV chỉ định.

Cách dạy : - Tập hợp HS theo vòng tròn, giãn cách theo cự li quy định.

- GV vào tâm vòng tròn, gọi tên trò chơi, giới thiệu dụng cụ chơi và cách chơi sau đó vừa quay dây vừa nhắc HS nhảy tránh dây và túi cát. Khi HS đã nắm được cách chơi, GV cho các em chơi chính thức. Khi một em nào đó để chạm chân, chạm người GV nhắc em đó phải chạy một vòng xung quanh các bạn.

- Sau một số lần chơi, GV hướng dẫn cho một em nào đó vào tâm làm nhiệm vụ quay dây và túi cát. Trong những buổi tập tiếp theo, GV cho các em thay nhau vào quay dây và nhắc các em không được cố tình quay dây cao.

15. ÉCH NHẢY

Mục đích : Nhằm phát triển sức bật, sự phối hợp khéo léo nhịp nhàng, giáo dục tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương.

Chuẩn bị : Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, nền tương đối bằng phẳng. Kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích cách nhau 4m (lớp I), 5m (lớp II), 6m (lớp III), 8m (lớp IV) và 10m (lớp V). Tập hợp HS thành 2-4 hàng dọc sau vạch xuất phát, hàng nọ cách hàng kia tối thiểu 1m, trong mỗi hàng em nọ cách em kia 0,8m-1m. Các em ngồi xổm trên 2 nửa bàn chân trên. (Khi tự chơi ở nhà trên nền nhà sạch, các em có thể ngồi giống tư thế của con ếch là hai đầu gối dang rộng sang hai bên, hai tay chống xuống nền nhà).

Cách chơi : Khi có lệnh, những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng bắt chước cách nhảy của ếch, nhảy về phía vạch đích sau đó quay lại nhảy về phía vạch xuất phát, đưa tay chạm tay em số 2 rồi đứng lên đi thường vòng về tập hợp ở cuối hàng. Em số 2 sau khi chạm tay em số 1 thì nhanh chóng nhảy theo tư thế ếch nhảy về trước rồi cũng vòng về như số 1 và trò chơi cứ tiếp tục lần lượt như vậy cho đến hết. Hàng nào về

nhanh, ít người phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn, hàng đó thẳng cuộc.

Luật chơi:

- Không được xuất phát trước khi có hiệu lệnh, khi bạn nhảy trước mình chưa về đến vạch xuất phát và chưa chạm tay nhau thì chưa được xuất phát.
- Không được đứng lên chạy mà phải nhảy theo kiểu ếch nhảy.
- Phải nhảy đến đích mới được quay về.
- Đội thua cuộc sẽ chịu một hình phạt cụ thể do GV chỉ định.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi, phát vấn HS về con ếch và cách nhảy của ếch ở trên cạn.

- Chọn một vài em ra tập cách nhảy của ếch.
- Cho HS lần lượt tập cách nhảy của ếch trong một số lần theo từng nhóm 5-6 HS hoặc theo từng hàng ngang.
- Giải thích cho HS luật lệ chơi và làm mẫu cách chơi (chọn 2-4 em ra chơi thử và làm mẫu).
- Cho HS chơi thử.
- Sau một số buổi tập mới tổ chức cho HS chơi có thi đua.
- Hướng dẫn cho các em tự chơi ở gia đình.

16. NHẢY DÂY

a. Mục đích

- Nhằm rèn luyện khả năng khéo léo, nhanh nhẹn và phát triển sức mạnh của chân.

b. Chuẩn bị

- Tùy theo cách tổ chức để chuẩn bị dây, tốt nhất mỗi HS có một dây.
- Tập hợp lớp thành 2-4 hàng ngang quay mặt vào nhau thành từng đôi một, hoặc chia thành từng nhóm 6-8 em để tùy các em chọn khoảng sân và tổ chức tập.

c. Cách chơi

- Tùy theo khả năng HS toàn lớp hoặc từng nhóm hay giới tính mà GV quy định kiểu nhảy và cách thi. Thông thường HS trai nhảy kém hơn HS gái về kiểu nhảy và số lần nhảy được trong một đợt, nên đối với HS trai có thể cho tập và thi kiểu nhảy hai chân cùng một lúc và không có bước đệm, cả nam và nữ có thể tập chung kiểu chân trước chân sau. Riêng đối với HS gái, GV có thể cho các em tập kiểu nhảy đổi chân duỗi thẳng phía trước, nhảy bắt chéo hai tay trước ngực, nhảy theo nhóm hai người...

- Có thể tổ chức thi tối đa trong một đợt nhảy, ai nhảy được số lần liên tục nhiều nhất. Cũng có thể quy định trong 1-2 phút, thì xem ai nhảy được số lần nhiều nhất cũng có thể thi nhảy dây nhanh trong 10 giây, 15 giây... Khi một em nhảy, thì em kia đứng đếm và sau đó đổi chỗ cho nhau.

d. Cách dạy.

- Cho HS nhảy tự do trên cơ sở đó GV chọn lọc và sắp xếp nhóm tập luyện theo trình độ, trong mỗi nhóm cử một nhóm trưởng.

- Trong từng nhóm GV làm mẫu hoặc cử một HS ở nhóm khác hay cùng nhóm nhảy tốt để làm mẫu. Làm mẫu cách cầm dây, trao dây và cách nhảy.

- Tiếp theo cho các em tập luyện, đây là khâu cơ bản và cần nhiều thời gian nhất
- Khi HS đã tập tương đối thành thục một kiểu nào đó, GV có thể cho các em nhảy kiểu khác phức tạp hơn và tổ chức cho HS thi đấu.
- Để khuyến khích các em tự tập, GV có thể quy định kiểu nhảy và hình thức thi để các em tập ngoài giờ một thời gian sau đó mới tổ chức thi đấu.

17. NHẢY Ô

Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh chân, sức bật của cổ chân và sự khéo léo linh hoạt.

Chuẩn bị:

Kẻ một vạch chuẩn bị dài 4m, sau đó kẻ vạch xuất phát dài 4m, cách vạch chuẩn bị 1m. Từ vạch xuất phát về trước 0,6 - 0,8m kẻ 2 dãy ô vuông, mỗi dãy 10 ô, mỗi ô có cạnh 0,4 - 0,6m kẻ vạch đích dài 4m.

Tùy theo số lượng và số lượng tập hợp các ô để tập hợp học sinh thành một hàng dọc ở sau vạch xuất phát.

Cách chơi : Có 2 cách chơi.

+ Cách 1: Tập hợp lớp thành 2 hàng dọc. Khi có lệnh, các em số 1 bật nhảy chụm 2 chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy tách 2 chân vào ô số 2 và 3, nhảy chụm 2 chân vào ô số 4 và cứ lần lượt nhảy như vậy cho đến đích, thì quay lại, chạy về vạch xuất phát đưa tay, chạm tay bạn số 2. Bạn số 2 bật nhảy như bạn số 1 và cứ lần lượt (lượt đi thì bật nhảy, lượt về thì chạy) như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

+ Cách 2 : Bật nhảy lần lượt từ ô số 1 đến ô số 10 thì quay lại, bật nhảy lần lượt về ô số 1, chạm tay bạn số 2. Số 2 bật nhảy như số 1 và cứ lần lượt (lượt đi và về đều bật nhảy) như vậy cho đến hết, hàng nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

Luật chơi:

- + Không được xuất phát trước lệnh hoặc trước khi chạm tay bạn chạy trước mình.
- + Phải nhảy đúng và đủ các ô quy định.
- + Đội thua sẽ phải thực hiện một bài tập theo yêu của giáo viên.

Cách dạy:

- Giáo viên gọi tên trò chơi.
- Chỉ dẫn cho các em biết các ô và làm mẫu cách nhảy.
- Cho học sinh chơi 1-2 lần thì dừng lại để nhận xét, giải thích thêm về cách chơi, đồng thời chấn chỉnh đội hình, đội ngũ và trật tự khi chơi.
- Qua một số buổi tập học sinh nắm vững cách chơi, GV hướng dẫn HS tự chơi ở nhà hoặc với nhóm bạn.

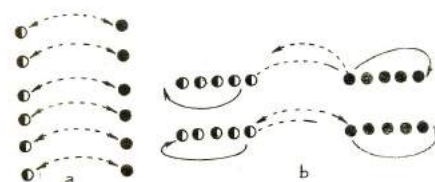
18. TUNG BÓNG CHO NHAU

a. Mục đích

- Nhằm rèn luyện sự khéo léo, chính xác, nhanh nhẹn, khả năng tập trung chú ý cao.

b. Chuẩn bị

- Hai HS một quả bóng nhỏ (bằng cao su, nhựa...). Tập hợp lớp thành 2 hàng dọc sau đó cho quay thành 2 hàng ngang quay mặt vào nhau theo từng đôi một hàng nọ cách hàng kia 2,5m (lớp I) và 5-6m (lớp III). Trong từng hàng, em nọ cách em kia tối thiểu 1m. Nếu sân rộng có thể tập hợp lớp thành 4 hàng dọc để tạo thành 2 đội hình chơi, nếu sân tập hẹp thì cho HS chơi làm 2-3 đợt (Hình 10).



Hình 10

c. Cách chơi

- Đối với HS lớp I, II sau khi có hiệu lệnh của GV, từng đôi một các em tung bóng cho nhau. Tung bóng bằng một tay theo kiểu đưa tay từ dưới thấp lên cao về phía trước (không được ném bóng). Khi tung bóng phải tung cho chính xác đến phía trước ngực bạn, em bắt bóng dùng hai tay hoặc một tay bắt bóng sau đó chuyển bóng sang tay thuận rồi lại tung bóng sang bên cho bạn và trò chơi cứ tiếp tục như vậy, nếu bóng bị rơi thì nhặt lên và tiếp tục cuộc chơi. Khi tung bóng và bắt bóng cần di chuyển chân sao cho tung và bắt bóng được chính xác, dễ dàng.

- Đối với HS lớp III không tập hợp theo hàng ngang mà là 2 hàng dọc đối chiều nhau khoảng mỗi bên 5-6 HS, như vậy 10-12 HS mới cần một bóng. Các em lần lượt tung bóng sang cho bạn ở hàng đối diện sau đó chạy vòng về tập hợp ở cuối hàng cầu mình để chuẩn bị bắt và tung bóng. Trò chơi cứ liên tục như vậy, nếu bóng rơi thì nhặt lên và tiếp tục chơi.

d. Cách dạy

- GV tập hợp HS tho đội hình như đã hướng dẫn, cho các em cầm bóng, sau đó GV gọi tên trò chơi rồi hướng dẫn cho HS cách tung và bắt bóng rồi cho HS chơi. Riêng với HS lớp III lúc đầu GV cho các em chơi theo *đội hình a*, Sau đó một số buổi tập mới chuyển sang cho các em chơi theo *đội hình b*.

- Trò chơi này đơn giản, nhưng việc tổ chức cho HS chơi lại đòi hỏi rất cẩn thận, trật tự nếu không các em sẽ rối loạn đội hình, chạy xô vào nhau hoặc tung bóng vào người nhau.... Vì vậy GV phải luôn nhắc nhở các em và nghiêm khắc với những HS cố tình ném bóng hoặc ngáng chân bạn bên cạnh. Nếu có điều kiện cho HS đứng cách nhau 2-3m theo hàng để HS đỡ xô vào nhau.

- Hướng dẫn cho HS cách chơi ngoài giờ.

19. NÉM TRÚNG ĐÍCH

Mục đích : Nhằm rèn luyện kỹ năng ném đích, phát triển sức mạnh tay, khả năng phối hợp khéo léo, chính xác.

Chuẩn bị : - Chuẩn bị đích để cho HS ném. Đích có thể ở nhiều dạng khác nhau như : đích là các vật để trong một vòng tròn vẽ trên mặt đất (các vật ở đây có thể là một hoặc một số quả bóng nhỏ, hay dép, guốc hoặc các khúc gỗ xếp lại với nhau..., đích cũng có thể là một vòng tròn làm bằng mây, tre hay kim loại được dựng đứng cao cách mặt đất một khoảng nào đó (có thể cao như ném còn), hoặc đích là những vòng tròn đồng tâm vẽ lên tường...

- Chuẩn bị một số vật để ném như bóng cao su, bóng nhựa, mẩu gỗ, dép, túi giẻ bọc cát, bóng da 150 gam v.v...

- Tùy theo lứa tuổi và giới tính, kẻ một vạch giới hạn đứng ném cách đích 2m-7m và tập hợp HS thành 1-4 hàng dọc sau vạch giới hạn.

Cách chơi : Các em lần lượt vào cầm vật ném để ném vào đích, ai ném trúng đích thì được quyền ném lần thứ hai và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi nào không ném trúng đích thì mất quyền ném và chuyển quyền đó sang bạn tiếp theo.

Luật chơi:

- Phải ném trúng đích mới được thực hiện lần ném tiếp theo, ném không trúng thì phải dừng lại. Đội nào ném được số lượng bóng trúng đích nhiều đội đó dành chiến thắng. Đội thua sẽ chịu phải thực hiện một bài tập vận động theo yêu cầu của giáo viên.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi. Tùy theo dụng cụ để ném vào đích, GV giải thích cách chơi, sau đó cho một hoặc một số em ra làm mẫu. Đối với HS lớp IV-V thì chỉ cần giải thích cách chơi bằng lời là các em đã hiểu và sau đó có thể cho các em chơi.

- Khi tổ chức cho HS chơi cần giữ kỉ luật tập luyện để bảo đảm an toàn cho các em. Nếu có hiện tượng HS chạy lung tung thì phải cho dừng cuộc chơi và chấn chỉnh ngay về đội hình và ý thức tập luyện.

20. CƯỠI NGỰA TUNG BÓNG

Mục đích : Nhằm rèn luyện khả năng thăng bằng, khéo léo chính xác; khả năng tập trung chú ý cao và phát triển sức mạnh chân.

Chuẩn bị : Chia lớp ra làm 2 nhóm nam và nữ. Mỗi nhóm tập hợp theo một vòng tròn rồi điểm số, sau đó cứ một em số lẻ với một em số chẵn tạo thành từng đôi một. Em số chẵn đi ra sau em số lẻ, rồi em số lẻ công em số chẵn theo cách em số lẻ ngã thân trên về trước, hai tay chống lên hai đầu gối, em số chẵn ngồi trên lưng em số lẻ hai tay tự do để chuẩn bị bắt bóng và chuyền bóng. Cách công như vậy giả làm "ngựa" và "người cưỡi ngựa". Mỗi nhóm chuẩn bị 1 - 2 quả bóng (nhỏ hoặc bóng chuyền, bóng đá...). GV giao bóng cho một em đang cưỡi ngựa cầm bóng.

Cách chơi : - Khi GV cho lệnh bắt đầu cuộc chơi, các em "cưỡi ngựa" tung bóng cho nhau. Tung và bắt bóng phải chính xác, không vội vàng, nếu để bóng rơi thì toàn bộ những em đóng vai "cưỡi ngựa" phải nhanh chóng nhảy xuống đất rồi chạy cho xa. Trong khi đó những em đang đóng vai "ngựa" nhanh chóng nhặt lấy bóng và ném bóng vào bất kì người "cưỡi ngựa" nào đứng gần mình. Nếu ném trúng, thì toàn bộ người "cưỡi ngựa" phải thay đóng vai "ngựa" và những người đóng vai "ngựa" trở thành người "cưỡi ngựa" và trò chơi lại bắt đầu lại từ đầu. Trường hợp ném không trúng, thì toàn bộ người "cưỡi ngựa" lại được làm người "cưỡi ngựa" những người đóng vai "ngựa" lại tiếp tục phải đóng vai "ngựa" và trò chơi lại tiếp tục từ đầu. Nếu quá 3 phút mà những người "cưỡi ngựa" vẫn tung bóng và bắt bóng được không để bóng rơi, thì GV vẫn cho dừng lại và đổi vị trí đóng vai và trò chơi lại bắt đầu từ đầu.

Luật chơi: -Người "cưỡi ngựa" không được nhún nhảy trên lưng bạn, người làm "ngựa" không được ôm chân bạn hoặc ngáng chân bạn khi bạn bị rơi bóng và chạy. Không ném bóng quá mạnh hoặc ném vào mặt vào đầu bạn.

Cách dạy : - GV tập hợp HS nam theo một vòng tròn sau đó cho điểm số rồi hướng dẫn cho các em đóng vai "ngựa" và "người cưỡi ngựa". Tiếp theo GV gọi tên trò chơi và giải thích trò chơi, sau đó cho các em chơi thử, rồi GV tiếp tục giải thích trò chơi. Tiếp theo cho các em chơi chính thức, sau đó sang cho các em nữ ổn định tổ chức chơi ở một khoảng sân khác cách các em nam 5 - 10m.

- Đối với HS lớp IV cho chơi theo cách thứ hai với 1 bóng. Đối với HS lớp V cho các em chơi theo cả 2 cách với 1 bóng, khi thấy HS chơi tương đối thành thục và nếu số lượng HS đông có thể cho các em chơi với 2 bóng.

21. NÉM CÒN

a. Mục đích

- Nhằm rèn luyện kỹ năng tung ném, phát triển sự khéo léo, chính xác.

b. Chuẩn bị

- 5-10 quả còn. Quả còn làm bằng một túi vải trong đựng giẻ hoặc cát nặng 100-200gam. Quả còn được nối với sợi dây dài khoảng 0,4m-0,8m. Quả còn và dây được trang trí bằng cách đính nhiều dải lụa hay vải màu sắc sỡ tạo thành những tua trông rất đẹp mắt nhưng lại không gây cản trở khi ném và bắt.

- Nếu có điều kiện có thể chuẩn bị một cây tre hoặc cột cao 4m-8m, trên cao có đính một vòng tre (hoặc mây) có đường kính 0,3m-0,5m. Vòng tre cũng được trang trí bằng cách dán các giấy màu theo đường viền của vòng giấy hoặc vải màu làm bằng các tua. Có nơi còn dán cả bề mặt vòng tre bằng một giấy màu đỏ hoặc hồng nên trông vòng tre như một mặt trời. Vòng tre được đính vuông góc với mặt đất để hai bên đứng ném đều nhìn thấy toàn bộ vòng tròn.

- Tùy theo số lượng HS trong lớp, có thể tập hợp các em thành 2-4 hàng ngang - (tương đương mỗi tổ là một đơn vị tham gia cuộc chơi) và tùy theo số quả còn đã chuẩn bị để cho lần lượt từng 2 nhóm vào chơi một lần (một nhóm từng em cầm còn, nhóm kia đứng ở phía bên kia để đón bắt quả còn), khoảng cách giữa 2 nhóm 10m - 15m, nếu có cột và vòng tre thì cột và vòng tre ở giữa khoảng cách hai nhóm.

c. Cách chơi

- Cách thứ nhất: Chơi không có đích là cột và vòng tre, cách này mang tính hình tượng dân tộc Thái ở Trung Quốc cũng như một số dân tộc khác đã tổ chức chơi trong những ngày lễ hội. Cách này phù hợp với những trường không có điều kiện tạo ra cây và vòng tre làm đích. Cách chơi này hai bên đứng cầm dây quay quả còn rồi tung sang cho bạn của mình (theo từng đôi một) ở hàng đối diện, bạn ở hàng đối diện bắt lấy còn bằng hai tay hoặc một tay, thậm chí nếu còn bị rơi xuống đất, rồi nhặt lên và quay còn ném lại. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy theo keier tung, bắt sao cho chính xác.

- Cách thứ 2: Ném qua vòng đích ở trên cao. Cách này các dân tộc miền núi ở nước ta vẫn chơi trong những tết và lễ hội. Cách quay còn và ném cũng như ở cách thứ nhất, nhưng yêu cầu độ chuẩn xác cao hơn, lúc này phải ném còn sao cho quả còn bay đúng qua vòng tròn tre ở trên cao, còn người bắt còn thì tùy ai bắt được còn cũng được (không giống như ở cách thứ nhất là tung bắt theo từng đôi một).

d. Cách dạy: - GV gọi tên trò chơi, giới thiệu về quả còn và vòng đích, đồng thời cũng giới thiệu tóm tắt cho HS biết đây là một trò chơi dân gian mà nhiều dân tộc ít người ở nước ta vẫn chơi trong những ngày tết và lễ hội.

- Dạy cho HS cách cầm còn và quay còn để ném còn đi.

- Tổ chức cho HS chơi theo cách thứ nhất theo kiểu tung bắt.

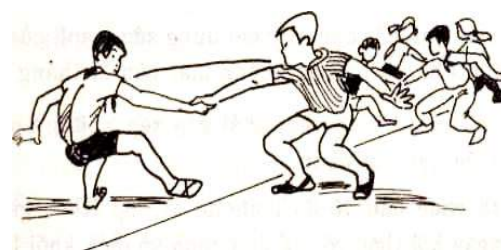
- Trong ngày lễ hoặc hội khỏe của trường tổ chức cho HS chơi ném còn qua vòng tròn đích.

- Hướng dẫn cho HS cách tự làm quả còn và chơi ở nhà theo nhóm 2 người trở lên (có hoặc không có vòng đích).

22. AI KÉO KHỎE

Mục đích : Nhằm rèn luyện sức mạnh tay ngực, sự cố gắng cao và khả năng thăng bằng, sự khéo léo nhanh nhẹn, giáo dục tính tự giác.

Chuẩn bị : Kẻ hai vạch giới hạn song song, cách nhau 0,2m - 0,4m, mỗi đoạn dài 5 - 10m (tương đương với một hoặc hai hàng gạch vuông 0,2m x 0,2m). Cứ lần lượt 2 tổ vào chơi một lần. Những em này đứng thành 2 hàng dọc phía ngoài hai vạch giới hạn tạo thành từng đôi một. GV điều chỉnh vị trí của từng em sao cho



cùng giới tính và thể lực tương đương nhau theo từng đôi. Các em xoay người đưa tay thuận về trước nắm lấy tay của bạn.

Cách nắm tay như sau : Tay của người này nắm lấy cổ tay của người kia, không được nắm theo kiểu hai bàn tay nắm vào nhau vì như vậy dễ bị tuột tay ngã người ra sau rất nguy hiểm. Hai chân hơi co, chân trước mũi bàn chân sát vạch giới hạn, vị trí hai bàn tay nắm vào nhau ở khoảng giữa hai vạch giới hạn (xem h. 11).

Cách chơi : GV phát lệnh cho cuộc chơi bắt đầu, thì từng đôi *Hình 11* 1 co kéo nhau, sao cho kéo được đối thủ của mình bàn chân trước vượt qua 2 vạch giới hạn sang đến sân mình là thắng cuộc, ngược lại là thua.

Luật chơi:

- Khi có lệnh mới được kéo, thì kéo trong 3 lượt nếu HS nào thắng 2 lượt thì HS đó chiến thắng. Trường hợp bị thua sẽ phải thực hiện một bài tập theo yêu cầu của giáo viên.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi.

- Chọn một cặp ra làm mẫu đồng thời giải thích, hướng dẫn cho HS cả lớp biết cách nắm vào cổ tay nhau và tư thế đứng của mỗi người. GV có thể hướng dẫn bằng lời, sau đó trực tiếp đến kiểm tra cách nắm tay và vị trí đứng của mỗi em, nếu có sai GV vừa sửa chữa vừa chỉ dẫn cho cả lớp rõ thế nào là đúng là sai. Sau đó GV phát lệnh cho hai em chơi để làm mẫu. Sau khi 2 em làm mẫu, GV hỏi xem HS cả lớp đã nắm được cách chơi chưa đồng thời nhắc lại và nhấn mạnh cách nắm cổ tay nhau, vị trí của hai tay và 2 chân trước của hai người.

- Cho 2 tổ ra chơi thử, sau đó lại nhận xét giải thích thêm cách chơi, rồi cho 2 tổ tiếp theo ra chơi thử. Sau khi các em đã nắm vững luật mới tổ chức chơi chính thức có phân thắng thua.

- Cách phát lệnh và các thao tác cần làm của GV như sau: Đầu tiên GV hô "Chuẩn bị..." đồng thời giơ một tay lên cao. Sau lệnh đó GV quan sát xem các em có thực hiện đúng quy định không, nếu không đúng thì cho dừng lại và nói rõ cho cả lớp biết ai sai để cả lớp cùng hiểu thêm về luật chơi, nếu thấy HS đã chuẩn bị đúng quy định, thì GV hô to "Bắt đầu !" hoặc thổi một hồi còi đồng thời hất mạnh tay từ trên cao xuống dưới để trò chơi bắt đầu.

- Từ cách tổ chức như trên có thể cho các em thi vô địch tổ (theo giới tính), vô địch lớp hoặc khối lớp trong những ngày học hoặc những ngày hội khỏe.

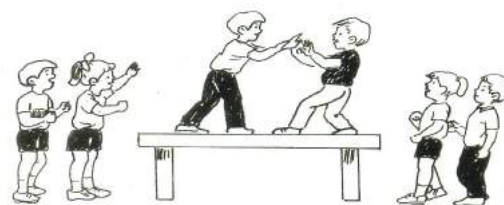
23. AI GIỎI HƠN AI

a. Mục đích: Nhằm rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo, khả năng thăng bằng trên cao

b. Chuẩn bị: Một cầu thăng bằng hoặc một ghế băng chắc chắn hay ghế đá có bản rộng 0,1-0,4m, độ ao của ghế 0,3-0,4m.

Chia HS trong lớp thành nhiều nhóm, chọn những em có thể lực tương đương cùng giới tính thành từng cặp thi với nhau.

c. Cách chơi: Từng đôi một trò lên ghế đứng chân trước chân sau quay mặt vào nhau cách nhau khoảng một sải tay. Khi có lệnh cho trò chơi bắt đầu, từng em một đưa hai tay về phía trước dùng hai bàn tay đẩy vào hai bàn tay



Hình 12

tránh kết hợp với di động của chân có thể tiến hoặc lùi sao cho đối phương bị mất thăng bằng phải nhảy xuống đất là thắng cuộc (xem h.12).

Chú ý: - Không được dùng chân đá nhau.

- Không được lấy vai hoặc thân người đẩy bạn mà chỉ sử dụng khéo léo của đôi tay và phản xạ mau lẹ và sự nhanh trí để né tránh.

d. Cách dạy: GV gọi tên trò chơi.

- Chọn hai HS nam nhanh nhẹn đứng lên ghế, GV dùng lời để giải thích sau đó cho 2 em chơi làm mẫu cho các bạn xem.

- Cho cả lớp tập trên mặt đất theo từng đôi một, sau đó chọn vài đôi tính chất đại diện cho giới tính và cho các tổ lên thi ở trên ghế. GV đứng bảo hiểm và giúp đỡ học sinh. Nếu không có cầu thăng bằng hoặc ghế đá, chỉ có ghế bằng gỗ không đảm bảo chắc chắn thì không nên tổ chức trò chơi trên.

- Hướng dẫn cho HS luyện tập ở nhà bằng cách chơi đẩy nhau bằng tay trên mặt đất, trên giường hoặc đi văng gỗ.

24. KÉO CỬA LỬA XÈ

Mục đích : Nhằm phát triển sức mạnh tay ngực, rèn luyện khả năng phối hợp nhịp nhàng, khéo léo, thăng bằng, giáo dục tính kiên trì, tinh thần tập thể.

Chuẩn bị : - Chuẩn bị lớp thành 2 hoặc 4 hàng dọc rồi cho các em quay mặt vào nhau tạo thành từng đôi một. Từng em đứng chân trái trước, chân phải sau, hai tay nắm lấy bàn tay hay cổ tay của nhau. Cho học sinh đọc các vần điệu sau:

“ Kéo cửa lửa xẻ

Kéo cho thật khỏe

Cho thật nhịp nhàng

Cho ngực nở nang

Cho chân cứng cáp”

Cách chơi : - Sau khi có lệnh của GV, HS đồng thanh đọc chậm vần điệu trên đồng thời từng đôi một các em giả làm động tác kéo cửa xẻ của thợ xẻ gỗ bằng cách một em co 2 tay lại và ngã người ra sau trong khi đó em kia duỗi thẳng tay ra và thân trên ngã về trước, sau đó lại làm ngược lại. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy theo nhịp điệu đọc các

vần điệu trên. Khi các em đọc đến từ cuối cùng, nếu GV muốn học sinh chơi tiếp thì phải ra lệnh bằng cách nói “tiếp tục”, rồi hô “hai, ba” và dùng tay chỉ dẫn để các em chơi tiếp. Chú ý nhắc nhở HS không được xô đẩy nhau khi chơi.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi.

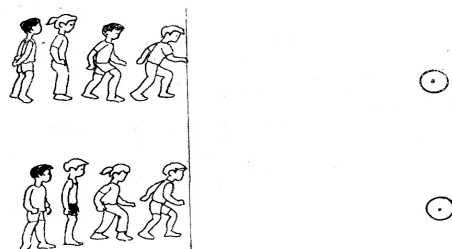
- Chọn 2 học sinh ra làm mẫu đồng thời giải thích cách chơi.
- Cho học sinh tự tập cách kéo cưa theo từng đôi một (chưa đọc vần điệu).
- Cho học sinh chơi thống nhất theo lệnh của giáo viên.
- Hướng dẫn học sinh tự chơi ở nhà.

25. CHUYÊN ĐỒ VẬT

Mục đích : Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự nhanh nhẹn, khéo léo, giáo dục ý thức và trách nhiệm hoàn thành tốt nhiệm vụ vì tập thể.

Chuẩn bị : - Chuẩn bị 2-4 quả bóng hoặc các vật khác thay thế như guốc dép, sách, mẫu gỗ v,v, kẻ một vạch xuất phát, cách vạch xuất phát về phía trước 8m-10m kẻ 2-4 vòng tròn (tương đương với số hàng dọc đường kính 0,3m-0,5m, vòng tròn nọ cách vòng tròn kia 1,5m-2m, Tâm các vòng tròn cách vạch xuất phát một khoảng bằng nhau, bóng để vào trong vòng tròn.

- Tập hợp lớp thành 2-3 hàng dọc có số lượng người bằng nhau, tỉ lệ nam, nữ tương đương nhau.



Hình 13

Cách chơi : - Sau khi có lệnh của GV, những em đứng ở trên cùng của mỗi hàng chạy nhanh đến vòng tròn, nhanh tay cúi xuống cầm lấy vật (bóng) rồi chạy nhanh về vạch xuất phát đưa bóng cho bạn số 2 rồi chạy xong về tập hợp ở cuối hàng, bạn số 2 sau khi nhận bóng thì rời khỏi vạch xuất phát và chạy nhanh về phía vòng đặt vật vào trong vòng tròn rồi nhanh chóng chạy về đập bàn tay vào bàn tay bạn số 3. Bạn số 3 nhanh chóng chạy lên nhặt bóng rồi chạy về đưa bóng cho bạn số 4. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến hết, hàng nào về trước, ít phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn, hàng đó thắng cuộc.

- Khi HS đã chơi tương đối thành thục, đối với HS lớp IV-V GV có thể cho các em chuyển cùng lúc 2-5 quả bóng hoặc trọng vật.

Luật chơi : - Không được chạy ra khỏi vạch xuất phát khi chưa có lệnh hoặc trước khi nhận bóng (vật).

- Để bóng lăn ra khỏi vòng tròn.
- Đội thua sẽ phải thực hiện một bài tập theo quy định của giáo viên.

Cách dạy: - GV gọi tên trò chơi, nếu có đủ bóng GV gọi tên là trò chơi chuyên bóng.

- Giải thích bằng lời.

- Cho một nhóm 2-5 em ra làm mẫu, trong quá trình đó GV giải thích thêm về cách chơi và nêu các trường hợp phạm quy.
- Cho HS chơi thử và GV tiếp tục giải thích cách chơi.
- Cho HS chơi chính thức có phân biệt thắng, thua.

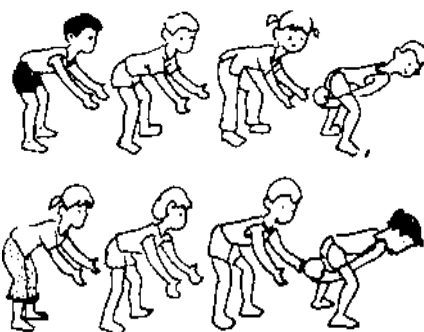
26. CHUYỀN NHANH, NHẢY NHANH

Mục đích : Nhằm rèn luyện sự nhanh nhẹn khéo léo, phát triển, sức mạnh chân, giáo dục tinh thần tập thể.

Chuẩn bị : - Tập hợp lớp thành hàng dọc, hàng nọ cách hàng kia 1,5m-2,0m trong mỗi hàng em nọ cách em kia 0,6m. Các em đứng giạng chân rộng bằng hoặc hơn vai, thân trên ngả về trước.

- Mỗi hàng một quả bóng hoặc một chiếc khăn. Em trên cùng cầm bóng.

Cách chơi: GV phát lệnh "chuẩn bị", những em đứng trên cùng của mỗi hàng cầm bóng bằng hai tay giơ lên cao. Khi thấy các em đã chuẩn bị xong, GV hô "Bắt đầu" hoặc thổi một hồi còi cho trò chơi bắt đầu, lúc này em đứng trên cùng nhanh chóng cúi người, đưa bóng (khăn) bằng hai tay qua háng ra sau cho bạn đứng sau mình, người số 2 đưa hai tay về trước nhận bóng rồi lại cúi người đưa bóng ra sau



Hình 14

cho bạn số 3 và trò chơi cứ lần lượt như vậy cho đến em cuối cùng nhận bóng. Em cuối cùng sau khi nhận bóng, thì nhanh chóng kẹp bóng vào háng và nhảy bật bằng hai chân (theo phía bên phải hàng của mình) lên phía phải. Khi đến ngang em số 1 (em đứng trên cùng) thì nhanh chóng đứng vào trước mặt bạn rồi cúi xuống chuyền bóng qua háng ra sau cho số 1. Số 1 nhận bóng và chuyền bóng cho số 2 và trò chơi lại tiếp tục như trên cho đến khi nào bóng đến em cuối cùng thì người này lại kẹp bóng vào chân và nhảy về trước rồi lại chuyền bóng. Trò chơi được tiếp tục chơi lần lượt như vậy cho đến khi em đứng trên cùng ban đầu lại về đúng vị trí của mình thì em này đưa bóng lên cao bằng 2 tay và hô to "xong!". GV căn cứ vào đó xem hàng nào xong trước, hàng đó thắng cuộc (xem h.14).

Luật chơi:

- Phải nhảy lên phía trước bên tay phải của mình. Không được chạy.
- Nếu bóng rơi thì nhặt bóng rồi tiếp tục cuộc chơi.
- Cũng cách tổ chức như trên của trò chơi, nhưng GV có thể có những quy ước khác nữa về cách chơi, ví dụ chuyền bóng phía bên phải, rồi bên trái, sau đó mới nhảy v.v....
- Đội thua sẽ phải thực hiện một bài tập theo quy định của giáo viên.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi.

- Chọn một nhóm 4-5 HS lên làm mẫu. GV chỉ dẫn chậm bằng lời cách chơi để số HS này chơi đồng thời làm mẫu cho các bạn. Nếu thấy sự chỉ dẫn bằng lời các em không hiểu, thì GV phải cầm bóng sau đó trao cho số 1 chỉ dẫn cách chơi của số 1 và các số tiếp theo. Có thể phải làm mẫu 2-5 lần để HS cả lớp rõ cách chơi.

- Cho cả lớp chơi thử 3-5 lần.

- Vào những buổi tập tiếp theo, khi thấy HS đã nắm vững cách chơi, GV chia số lượng người chơi của các đội bằng nhau và cho chơi chính thức có phân thắng thua và đội thua phải nhảy lò cò hoặc chạy một vòng xung quanh các bạn.

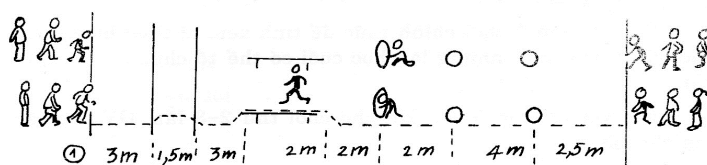
27. AI NHANH VÀ KHÉO HƠN

Mục đích : Nhằm rèn luyện phối hợp các kỹ năng chạy, nhảy, leo trèo, mang vác, phát triển sức nhanh, sự khéo léo và sức mạnh chân.

Chuẩn bị : - 2 chiếc ghế băng loại to bản và chắc chắn, 2 chiếc vòng có đường kính 0,7m - 0,8m và 6 quả bóng nhỏ hoặc 4 quả bóng to (bóng chuyên, bóng đá, bóng rổ...).

- Trên đoạn đường 20m kẻ 2 vạch giới hạn gọi là vạch 1 và 2. Cách vạch 1 khoảng 3m kẻ 2 vạch liên tiếp cách nhau 1,5m, sau đó cách 3m đặt chiếc ghế băng dọc theo hướng chạy, cách đầu kia ghế băng 2m đặt chiếc vòng chắn ngang đường, cách vòng 2m kẻ một vòng tròn có đường kính 0,5m trong đó 3 quả bóng nhỏ hoặc 2 quả bóng to, cách vòng để bóng 4m kẻ tiếp một vòng tròn thứ hai có đường kính tương đương.

- Chia lớp làm 2 đội, mỗi đội lại chia làm hai nhóm và đứng tập hợp ở hai bên vạch giới hạn (xem h.15).



Hình 15

Cách chơi : Khi có lệnh bắt đầu cuộc chơi, hai em đứng trên cùng của hai hàng ở bên vạch giới hạn số 1 chạy về trước, nhảy qua hai vạch kẻ cách nhau 1,5m, sau đó chạy tiếp 2m rồi leo lên đi hoặc chạy dọc theo ghế băng sang đầu kia nhảy xuống, chạy tiếp 2m rồi chui qua vòng rồi chạy tiếp 2m và ôm bóng chạy sau đó đặt bóng vào vòng tròn tiếp theo rồi chạy tiếp đến vạch giới hạn thứ hai, đưa tay chạm tay bạn đứng đầu hàng của hàng đối diện rồi về tập hợp ở cuối hàng. Bạn đứng đầu hàng đối diện sau khi chạm tay làm ngược lại chiều bạn vừa rồi đang chạy và cũng làm các động tác ôm chuyên bóng, chui qua vòng, đi trên ghế, nhảy qua 2 vạch quy định sau đó chạy tiếp đưa tay chạm tay bạn số 2 bên vạch giới hạn số 1. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến hết, đội nào xong nhanh, ít phạm quy là thắng cuộc.

Luật chơi:

- Không được chạy trước lệnh hoặc trước khi chạm tay bạn chạy trước mình.
- Phải thực hiện nhảy, đi trên ghế, chui qua vòng và chuyển bóng. Những trường hợp nhảy chạm vạch, đặt bóng để bóng lăn ra khỏi vòng không tính là phạm quy.
- Đội thua sẽ phải thực hiện một bài tập theo quy định của giáo viên.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi.

- Chuẩn bị các phương tiện theo quy định.
- GV chỉ dẫn, giải thích bằng lời.
- GV làm mẫu chậm, hoặc chỉ dẫn cho một HS nào lên làm mẫu.
- Cho HS chơi thử 2-3 lần không có thi đua.
- Cho HS lớp 4 chơi chính thức để tính xem ai thực hiện động tác đúng, sau đó ở những lần học cuối có thể tổ chức cho các em thi.
- Đối với HS lớp 5 sau khi cho chơi thử 2-3 lần, GV cho các em thi đấu.

Chú ý : GV kê hai ghế băng ở gần nhau và bản thân đứng ở khoảng giữa hai ghế để bảo hiểm cho các em.

28. CHỒNG ĐÓNG CHỒNG ĐE

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự nhanh nhẹn và khéo léo, bền bỉ, tinh thần tập thể.

Chuẩn bị: - Chọn nơi sạch sẽ thoáng mát, nền bằng phẳng để tránh vấp ngã khi chạy đuổi, kẻ 3-4 vòng tròn có đường kính 1,5 - 2m. Mỗi nhóm chơi 4 – 6 em, các em đứng thành vòng tròn (theo vòng đã vẽ) tay nắm lại (thành quả dằm) chồng lên nhau, tay em này chồng lên tay em kia (tạo thành một chồng đe).

Cách chơi: Trước tiên dạy cho các em thuộc bài đồng dao:

“Chồng đống chồng đe

Con chim lè lưỡi

Nó chỉ người nào?

Nó chỉ người này!”

Cử một em đứng trong vòng tròn vừa đi vừa hát bài đồng dao theo nhịp 2/4, lần lượt chỉ nắm tay của từng bạn (mỗi tiếng của lời ca chỉ vào một tay). Có thể chỉ từ trên xuống dưới hoặc từ dưới lên trên cho đến khi hết lời ca. Tiếng cuối cùng “*này*” rơi vào tay ai thì người đó phải chạy đuổi bắt, còn các bạn khác nhanh chóng chạy tản ra xung quanh để trốn. Bạn nào không nhanh chân mà bị bắt thì phải nhảy lò cò một vòng quanh sân. Sau đó trò chơi lại được tiếp tục từ đầu.

Luật chơi: - Khi chưa đọc xong từ “*này*”, ai chạy trước người đó vi phạm luật phải phạt nhảy lò cò 1 vòng sân.

- Người đuổi bắt sẽ được đổi vai thành người chỉ tay trong vòng ở lần chơi tiếp sau.

- Ai có tay rơi vào tiếng “này” thì phải đuổi bắt các bạn. Nếu chạm tay vào ai, thì người đó coi như bị bắt và phải bị phải chạy một vòng sân chơi.

Chú ý: - Nên quy định khu vực nhảy lò cò của sân chơi, tránh quá rộng hoặc quá hẹp.

- Muốn tăng mật độ vận động của trò chơi thì tăng độ lớn của sân chơi và nhịp độ đọc lời đồng giao nhanh hơn.

29. NHẢY TỪ TRÊN CAO XUỐNG

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng bật nhảy từ cao xuống, phát triển sức mạnh chân, khả năng phối hợp khéo léo và cảm giác không gian.

Chuẩn bị: - Một chiếc ghế băng chắc chắn bằng gỗ hoặc đá hay một cầu thang bằng và một đệm.

- Tập hợp học sinh trong lớp thành 1-4 hàng dọc quay mặt vào chiều ngang của ghế.

Cách chơi:

- Đối với học sinh lớp nhỏ: các em lần lượt từng em một trèo lên ghế, đứng 2 chân chụm lấy đà tự do nhảy xuống đệm. Khi chân chạm đệm thì hơi co gối để giảm chấn động, sau đó đứng lên về vị trí tập hợp để chờ tập tiếp.

- Đối với học sinh lớp lớn: yêu cầu các em bật lên cao ra xa rồi rơi xuống đệm.

Cách dạy : - GV gọi tên trò chơi

- Chuẩn bị các phương tiện theo quy định.
- Tổ chức cho học sinh tập luyện, GV đứng sát ghế phía nhảy xuống để giúp đỡ và bảo hiểm học sinh. Khi các em đã tập tốt có thể hướng dẫn các em thi xem ai nhảy cao và xa nhất.

30. TRÒNG NỤ TRÒNG HOA

Mục đích: Rèn luyện sức mạnh chân và sự phối hợp, khéo léo, nhanh nhẹn, chính xác.

Chuẩn bị: + Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, nền bằng phẳng. Kẻ hai vạch giới hạn cách nhau khoảng 8 - 10m.

+ Chia số học sinh trong lớp thành hai nhóm nam, nữ chơi riêng, mỗi nhóm có thể chia làm 2 - 3 đội, mỗi đội khoảng 8 A- 10 em. Trong mỗi đội chọn 2 em ra làm nụ, hoa, 2 em này ngồi ở khoảng giữa 2 vạch giới hạn, hai chân đưa ra trước, co gối để 4 bàn chân ép sát vào nhau (gọi là cây), sau khi các bạn đã lần lượt nhảy qua hết, thì một trong 2 em đặt một nắm tay lên đỉnh (mũi) bàn chân (nơi 4 bàn chân sát nhau và hướng các ngón chân lên trời) gọi là "nụ 1". Sau khi các bạn lần lượt nhảy qua, thì nụ chuyển thành hoa bằng cách xoè bàn tay ra cho các ngón tay hướng lên cao (gọi là ho. Sau khi các bạn lại một lần nữa nhảy qua thì em ngồi đối diện đưa một nắm tay đặt lên đỉnh các ngón tay của "hoa 1" gọi là "nụ 2". Sau đó các em cứ thay nhau lần lượt đặt tay làm nụ và hoa xen kẽ nhau như nụ 1, hoa 1, nụ 2, hoa 2 rồi nụ 3, hoa 3, nụ 4, hoa 4.

Khi ngồi làm nụ, hoa giáo viên nhắc các em hơi ngửa mặt ra sau mặc dù thân trên hơi ngã về trước để tránh các bạn khi nhảy chạm chân vào mặt.

Cách chơi : Khi có lệnh, từng em lần lượt chạy từ vạch giới hạn đến chỗ nụ, hoa để nhảy qua, sau đó chạy tiếp đến vạch giới hạn phía trước thì dừng lại, quay sau để chờ lượt tiếp theo. Khi mọi người đã lần lượt nhảy xong, thì chạy - nhảy theo chiều ngược lại lần lượt nhảy qua : cây, nụ 1, hoa 1; nụ 2, hoa 2 ; nụ 3, hoa 3 ; nụ 4, hoa 4. Khi chạy - nhảy như vậy, ai để chân chạm nụ, hoa thì phải thay vị trí một trong hai người đã ngồi làm nụ, hoa và trò chơi có thể bắt đầu lại từ đầu hoặc tiếp tục trồng nụ hoa như trước khi có em bị chạm chân. Có thể tổ chức trò chơi trên dưới dạng thi tiếp sức.

Luật chơi:

+ Khi nhảy không dậm chân sang hai bên như nhảy cừu, vì như vậy dễ đá chân vào mặt bạn.

+ Những em làm ngồi làm nụ, hoa động tác phải cố định, không được thấy bạn sắp nhảy thì nâng tay hoặc chân lên, rất nguy hiểm cho bạn.

Cách dạy: - GV gọi tên trò chơi.

- Chỉ dẫn cho 2 em cách ngồi đồng thời giải thích cho cả lớp biết cách làm cây, nụ và hoa.

- Cho một hoặc 2-3 em ra chạy và nhảy, sau đó GV giải thích cách nhảy và nhắc cấm nhảy kiểu giạng chân.

- Cho một tổ ra chơi thử, sau đó GV bổ sung thêm nhận xét hoặc giải thích thêm cho cả lớp biết cách chơi.

- Cho cả lớp chơi theo những nhóm khác nhau với một cặp làm nụ, hoa. Sau nhiều lần tập, các em đã thành thục cách chơi, GV mới tăng lên 2 cặp ngồi làm nụ hoa rồi 3-4 cặp....

- Trong quá trình các em nhảy, khi ở nụ 3, hoa 3, GV phải đứng gần nơi các em nhảy (phía bên các em nhảy sang) để bảo hiểm đồng thời vẫn điều khiển cả lớp chơi.

- Sau khi gọi tên trò chơi, GV có thể hỏi xem trong lớp đã có ai biết chơi trò chơi, hoặc có thể có những hình thức gợi ý, gây tò mò cho HS trước khi giải thích trò chơi và tổ chức cho các em chơi. Tuy nhiên tránh dài dòng để mất thời gian cho các em tập.

MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ QUÁ TRÌNH KIỂM TRA VÀ TỔ CHỨC THỰC NGHIỆM









