

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH TRONG NỘI DUNG HỌC CHẠY CỰ LY NGẮN LỬA TUỔI HỌC SINH THCS TP ĐỒNG HỚI

*GVHD: Th.S Nguyễn Anh Tuấn*

*SVTH: Nguyễn Thị Bình*

*Nguyễn Thị Yên*

*Nguyễn Thị Thái*

CDSP Thể dục – CTĐ, Khóa 51

**Tóm tắt:** Nghiên cứu lựa chọn bài tập trò chơi vận động phát triển sức nhanh trong nội dung học chạy cự ly ngắn cho lứa tuổi học sinh THCS có ảnh hưởng tích cực đến hiệu quả của quá trình giáo dục thể chất. Qua thực tìm hiểu tình hình thực tế ở các trường THCS chúng tôi thấy nội dung học chạy cự ly ngắn là nội dung học dễ gây sự nhàm chán cho các em. Kết quả nghiên cứu là lựa chọn được các bài tập trò chơi vận động thích hợp, có hiệu quả nhằm phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu.

## 1. MỞ ĐẦU

Việc vận dụng lựa chọn một số bài tập trò chơi vận động gây hứng thú trong môn học thể dục ở trường THCS là một hoạt động, bài tập có ý nghĩa cực kỳ quan trọng bởi lẽ vừa phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của các em vừa làm phong phú và đổi mới phương pháp dạy học nâng cao chất lượng và hiệu quả giảng dạy. Song quan sát các giờ học thể dục ở một số trường THCS chúng ta thấy hiện tượng khá phổ biến là giờ tập khô cứng, nặng nề, các bài tập áp dụng mang tính chất lặp đi lặp lại gây nhàm chán cho học sinh trong quá trình học tập và rèn luyện, thiếu vắng các trò chơi nhất là các trò chơi phát triển các tố chất thể lực đặc biệt là phát triển sức nhanh ở trường THCS trong nội dung học chạy cự ly ngắn.

Vì vậy chúng tôi quyết định lựa chọn nghiên cứu đề tài: “***Nghiên cứu lựa chọn bài tập trò chơi vận động phát triển sức nhanh trong nội dung học chạy cự ly ngắn lứa tuổi học sinh THCS TP Đồng Hới***”.

### \* Mục đích nghiên cứu

Dựa trên cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn và đánh giá thực trạng tố chất thể lực sức nhanh trong nội dung học chạy cự ly ngắn lứa tuổi học sinh THCS. Từ đó lựa chọn bài tập trò chơi vận động nâng cao hiệu quả phát triển sức nhanh trong nội dung học chạy cự ly ngắn lứa tuổi học sinh THCS thành phố Đồng Hới.

### \* Nhiệm vụ nghiên cứu

**Nhiệm vụ 1:** Nghiên cứu thực trạng của việc học môn chạy cự ly ngắn ở các trường THCS trên địa bàn Thành phố Đồng Hới.

**Nhiệm vụ 2:** Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập trò chơi vận động phát triển sức nhanh trong môn học chạy cự ly ngắn cho lứa tuổi học sinh trường THCS TP Đồng Hới.

**\* Phương pháp nghiên cứu**

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

**2. NỘI DUNG**

**2.1. Nghiên cứu thực trạng công tác giảng dạy học nội dung chạy cự ly ngắn trong các trường THCS hiện nay trên địa bàn TP Đồng Hới**

*2.1.1. Nội dung và chương trình giảng dạy*

Nội dung chương trình chạy cự ly ngắn ở bậc THCS của Bộ GD - ĐT ban hành chiếm số tiết tương đối nhiều hơn các nội dung học khác, vì lứa tuổi học sinh THCS là lứa tuổi có độ nhạy cảm cao đối với việc phát triển tố chất sức nhanh nhưng xét trên thực tế vẫn còn tồn tại hạn chế. Một trong những yêu cầu của đổi mới phương pháp dạy học thể dục ở THCS là cần giảng dạy giờ học sao cho sinh động, hấp dẫn nhằm thu hút học sinh vào giờ học với hứng thú, tự giác tập luyện nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, rèn luyện kỹ thuật. Tuy nhiên, việc sử dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển sức nhanh trong giờ học nội khóa đã có nhiều giáo viên ở các trường tiến hành, song vận dụng các trò chơi vận động đó vẫn còn ít, các giờ học chạy nhanh, chạy ngắn vẫn còn khô cứng, đơn điệu về nội dung.

*2.1.2. Phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy*

Thực tế quá trình giảng dạy chưa cải tiến được phương pháp tổ chức buổi tập, chưa thay đổi nhiều nội dung, chưa có kế hoạch hướng dẫn và tổ chức cho học sinh tập luyện theo các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Đặc biệt là các bài tập, các trò chơi vận động đang sử dụng để phát triển sức nhanh cho học sinh còn ít về số lượng và hạn chế về nội dung.

Như vậy, việc thực hiện chương trình giảng dạy môn học chạy cự ly ngắn như hiện nay là chưa triệt để. Quá trình giảng dạy chỉ mới dừng lại ở mức trang bị cho học sinh một số kiến thức lý thuyết và kỹ thuật cơ bản của môn học chạy cự ly ngắn, việc chú trọng đến sự phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn của học sinh vẫn chưa đạt hiệu quả.

*2.1.3. Về cơ sở vật chất*

Cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập, mặc dù đã được Bộ GD - ĐT, Ban giám hiệu nhà trường hết sức quan tâm đầu tư và nâng cấp. Một số công trình như đường chạy, dụng cụ tập luyện (bàn đạp, dây đích, còi, cờ...) còn hạn chế về chất lượng cũng như hạn hẹp về diện tích sân bãi và chưa đảm bảo cho việc học tập. Tuy nhiên, để nâng cao thành tích trong nội dung học chạy cự ly ngắn cũng như chất lượng của môn học thể dục nói chung cho học sinh nhà trường không những phải nâng cấp chất lượng sân bãi hiện có mà phải đầu tư thiết bị dụng cụ cần thiết cho môn học.

#### *2.1.4. Nghiên cứu lựa chọn bài tập kiểm tra đánh giá tố chất sức nhanh cho lứa tuổi học sinh THCS TP Đồng Hới*

Với mục đích lựa chọn ra một hệ thống bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển sức nhanh trong nội dung học chạy cự ly ngắn cho học sinh THCS và đáp ứng được những yêu cầu thực tế của các trường THCS trên địa bàn thành phố Đồng Hới hiện nay, chúng tôi căn cứ vào các lý do sau:

- Căn cứ vào mục tiêu yêu cầu và nội dung giảng dạy được quy định trong chương trình khung của Bộ GD - ĐT;
- Căn cứ vào quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của bộ GD - ĐT về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên [1];
- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường.

Chúng tôi tiến hành thu thập, tổng hợp, phân tích tài liệu để đi đến lựa chọn các bài tập trò chơi, các chỉ tiêu đánh giá việc học chạy cự ly ngắn cho đối tượng nghiên cứu. Đồng thời trong quá trình nghiên cứu phải tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn sau đây:

- + Những bài tập trò chơi vận động được sử dụng trong quá trình nghiên cứu phải đảm bảo đánh giá được tố chất sức nhanh.
- + Các bài tập trò chơi lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho đối tượng nghiên cứu.
- + Phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của địa phương, điều kiện về cơ sở vật chất của trường cũng như đặc điểm của học sinh.
- + Các bài tập trò chơi được lựa chọn phải có tính khả thi, nghĩa là sau khi được phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, các chuyên gia có kinh nghiệm trong lĩnh vực GDTC và TDTT, từ đó sẽ loại bỏ các bài tập trò chơi có tính ứng dụng thấp. Những bài tập trò chơi được sử dụng là những bài tập trò chơi thường dùng, chúng tôi dùng để kiểm tra.

Qua nghiên cứu các tài liệu tham khảo, trao đổi với các chuyên gia có kinh nghiệm trong lĩnh vực GDTC, đề tài quyết định lựa chọn 02 nội dung đánh giá về tố chất phát triển sức nhanh của tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên theo Quyết định 53/2008/QĐ - BGDĐT ban hành ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD – ĐT [1]. Các nội dung đánh giá bao gồm:

1. Chạy 30m xuất phát cao (giây)
2. Chạy con thoi 4 x 10m (giây)

*2.1.5. Đánh giá thực trạng tố chất sức nhanh của học sinh THCS trên địa bàn thành phố Đồng Hới*

*Kiểm tra đối tượng nghiên cứu thông qua các chỉ tiêu đã được chọn*

Số lượng cụ thể của đối tượng kiểm tra là 643 học sinh của hai trường THCS Đồng Phú và THCS Hải Đình.

**Bảng 1. Thực trạng tố chất sức nhanh của nam học sinh THCS thành phố Đồng Hới**

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	$\bar{x}$	$\delta$	$\delta^2$	Min	Max	Cv%	$\epsilon$
<b>Lớp 6</b>		<b>n = 78</b>						
1	Chạy 30m xuất phát cao	6.38	0.59	0.35	5.40	7.78	9.25	0.021
2	Chạy con thoi 4 x 10m	13.08	0.45	0.21	12.11	14.11	4.44	0.008
<b>Lớp 7</b>		<b>n = 81</b>						
1	Chạy 30m xuất phát cao	6.25	0.6	0.36	5.22	7.30	9.6	0.021
2	Chạy con thoi 4 x 10m	13.00	0.46	0.21	12.01	14.10	3.54	0.008
<b>Lớp 8</b>		<b>n = 69</b>						
1	Chạy 30m xuất phát cao	6.03	0.58	0.33	5.11	7.02	9.62	0.023
2	Chạy con thoi 4 x 10m	12.85	0.43	0.18	11.94	15.09	3.34	0.008
<b>Lớp 9</b>		<b>n = 76</b>						
1	Chạy 30m xuất phát cao	5.84	0.58	0.33	4.82	7.20	9.93	0.022
2	Chạy con thoi 4 x 10m	12.69	0.48	0.23	11.71	13.78	3.78	0.009

**Bảng 2. Thực trạng tố chất sức nhanh của nữ học sinh THCS TP Đồng Hới**

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	$\bar{x}$	$\delta$	$\delta^2$	Min	Max	Cv%	$\epsilon$
----	-------------------	-----------	----------	------------	-----	-----	-----	------------

<b>Lớp 6</b>		<b>n = 251</b>						
1	Chạy 30m xuất phát cao	7.01	0.73	0.53	5.09	8.40	10.03	0.021
2	Chạy con thoi 4 x 10m	13.71	0.64	0.41	12.01	14.80	4.67	0.010
<b>Lớp 7</b>		<b>n = 364</b>						
1	Chạy 30m xuất phát cao	7.29	0.72	0.52	5.09	8.32	9.88	0.021
2	Chạy con thoi 4 x 10m	13.56	0.69	0.47	12.00	14.79	5.09	0.011
<b>Lớp 8</b>		<b>n = 364</b>						
1	Chạy 30m xuất phát cao	7.09	0.83	0.69	5.01	8.27	11.71	0.026
2	Chạy con thoi 4 x 10m	13.41	0.73	0.53	11.91	14.90	5.44	0.012
<b>Lớp 9</b>		<b>n = 364</b>						
1	Chạy 30m xuất phát cao	6.19	0.8	0.64	5.09	8.34	11.41	0.024
2	Chạy con thoi 4 x 10m	13.32	0.74	0.54	11.81	14.78	5.56	0.012

Qua bảng 1; bảng 2 cho thấy: thực trạng tổ chức thể lực sức nhanh của học sinh hai trường THCS Đồng Phú và THCS Hải Đình vẫn còn yếu, chưa đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh còn nhiều nên ảnh hưởng khá lớn đến kết quả học tập môn học chạy cự ly ngắn. Nguyên nhân của thực trạng này do nhiều yếu tố khách quan và chủ quan mang lại như điều kiện cơ sở vật chất, thời gian tập luyện còn ít vì tập trung học tập các môn văn hóa... Nhưng một nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng đến việc phát triển tổ chức sức nhanh trong học môn chạy cự ly ngắn chính là nội dung tập luyện còn cứng nhắc, khô khan làm cho các em không hứng thú với nội dung tập luyện.

Trên cơ sở phân tích, đánh giá thực trạng và tìm hiểu tình hình học tập môn chạy cự ly ngắn của các em học sinh THCS hai trường Đồng Phú và Hải Đình, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu 24 giáo viên, giảng viên, các nhà chuyên môn để xác định các bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu [3]. Tổng số phiếu thu về đủ 24 phiếu. Kết quả thu được thể hiện ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các bài tập trò chơi vận động phát triển sức nhanh cho học sinh THCS**

TT	CÁC BÀI TẬP TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG	KẾT QUẢ	
		n (24)	Tỷ lệ %
1	Thả đĩa ba ba	22	91.66

2	Giành cờ	10	41.66
3	<b>Bảo vệ cờ</b>	<b>22</b>	<b>91.66</b>
4	<b>Thỏ nhường hang</b>	<b>20</b>	<b>83.33</b>
5	<b>Người cuối cùng</b>	<b>18</b>	<b>75.00</b>
6	Rồng rắn	10	41.66
7	<b>Chạy ngược chiều theo tiếng còi</b>	<b>24</b>	<b>100.00</b>
8	Sẵn sàng chờ lệnh	8	33.33
9	<b>Giăng lưới bắt cá</b>	<b>17</b>	<b>70.83</b>
10	Bò khăn	6	25.00
11	<b>Đuổi bắt</b>	<b>19</b>	<b>79.16</b>
12	Mèo đuổi chuột	8	33.33
13	<b>Bò rừng và cá sấu</b>	<b>16</b>	<b>66.66</b>
14	<b>Người thừa thứ ba</b>	<b>23</b>	<b>95.83</b>
15	Đội nào nhanh hơn	9	37.50
16	<b>Vượt rào tiếp sức</b>	<b>20</b>	<b>83.33</b>
17	<b>Trao tín gậy tiếp sức</b>	<b>17</b>	<b>70.83</b>
18	<b>Xuất phát – chạy nhanh tiếp sức</b>	<b>20</b>	<b>83.33</b>
19	<b>Chạy nhanh theo số</b>	<b>20</b>	<b>83.33</b>
20	<b>Chạy theo vòng tròn tiếp sức</b>	<b>16</b>	<b>66.66</b>
21	Chạy đuổi theo vòng	9	37.50
22	Bóng chuyền sáu	8	33.33
23	Tiếp sức dựng gậy	10	41.66
24	Ai ngồi xuống, đứng lên được nhiều nhất	11	45.83
25	<b>Thi chụm chân nhảy tiếp sức</b>	<b>16</b>	<b>66.66</b>
26	<b>Chạy tiếp sức thót bụng</b>	<b>20</b>	<b>83.33</b>
27	Chạy rồng rắn	10	41.66
28	Ai sẽ đuổi kịp	10	41.66

29	<b>Đuổi bắt quanh hình chữ nhật</b>	23	95,83
30	Đuổi nhau tranh bóng	8	33.33
31	<b>Tiếp sức kéo theo vật nặng</b>	21	87.50
32	Chạy tiếp sức lộn vòng	9	37.50
33	<b>Chống tay xuất phát</b>	21	87.50
34	<b>Chạy xuyên rừng cây</b>	22	91.66

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy có 20/34 bài tập trò chơi được các giáo viên, giảng viên, các nhà chuyên môn đồng ý lựa chọn sử dụng để phát triển sức nhanh cho học sinh THCS với tỷ lệ trên 65%. Căn cứ kết quả phỏng vấn đã thu được ở trên, cũng như căn cứ vào điều kiện thực tiễn của các trường THCS trên địa bàn thành phố Đồng Hới, chúng tôi triển khai xây dựng nội dung cụ thể 20 bài tập trò chơi vận động và sắp xếp tiến trình thực nghiệm.

## 2.2. Đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

### 2.2.1. Đánh giá kết quả trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 2 test kiểm tra sự phát triển sức nhanh theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh. Các test kiểm tra được tiến hành theo một trình tự thống nhất. Kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm**

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	NHÓM ĐC	NHÓM TN	t	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
<b>I</b>	<b>NAM</b>	<b>n = 23</b>	<b>n = 22</b>		
1	Chạy 30m xuất phát cao	6.13 ± 0.43	6.07 ± 0.39	0.49	p>0.05
2	Chạy con thoi 4 x10m	12.79 ± 0.24	12.71 ± 0.27	1.05	p>0.05
<b>II</b>	<b>NỮ</b>	<b>n = 26</b>	<b>n = 25</b>		
1	Chạy 30m xuất phát cao	7.01 ± 0.37	6.95 ± 0.33	0.62	p>0.05
2	Chạy con thoi 4 x10m	13.37 ± 0.49	13.24 ± 0.52	0.92	p>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Hay nói cách khác các chỉ tiêu về tố chất sức nhanh của đối tượng nghiên cứu giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

### 2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập sau thực nghiệm

Sau khi áp dụng các bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển sức nhanh cho học sinh vào kế hoạch giảng dạy (thực nghiệm), tiếp tục tiến hành kiểm tra mức độ phát triển của tố chất thể lực sức nhanh ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng như trước thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập trò chơi vận động đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của hai nhóm ĐC và TN**

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	NĐC	NTN	t	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
<b>I</b>	<b>NAM</b>	<b>n = 23</b>	<b>n = 22</b>		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.94 ± 0.32	5.62 ± 0.32	3.39	p<0.05
2	Chạy con thoi 4 x10m (giây)	12.64 ± 0.32	12.42 ± 0.31	2.33	p<0.05
<b>II</b>	<b>NỮ</b>	<b>n = 26</b>	<b>n = 25</b>		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.74 ± 0.21	6.48 ± 0.32	3.38	p<0.05
2	Chạy con thoi 4 x10m (giây)	13.03 ± 0.43	12.77 ± 0.38	2.32	p<0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm về giá trị trung bình cho thấy kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ . Hay nói cách khác, các bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển sức nhanh đã lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập trò chơi vận động hiện đang sử dụng trong quá trình giảng dạy môn thể dục. Cụ thể là cả hai test kiểm tra sự phát triển sức nhanh của cả nam và nữ đều có sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

Đánh giá kết quả sau thực nghiệm ở nhóm thực nghiệm thông qua phân tích ở trên có thể khẳng định hệ thống 20 bài tập trò chơi vận động đã cải thiện một cách đáng kể sức nhanh cho học sinh THCS trên địa bàn thành phố Đồng Hới.

### 3. KẾT LUẬN



3.1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển sức nhanh trong môn học chạy cự ly ngắn cho học sinh THCS trên địa bàn thành phố Đồng Hới.

3.2. Qua nghiên cứu ứng dụng các bài tập trò chơi vận động phát triển sức nhanh đã lựa chọn cho thấy các bài tập trò chơi vận động đã có khả năng phát triển sức nhanh cho học sinh THCS thành phố Đồng Hới khá rõ rệt. Đồng thời còn góp phần nâng cao chất lượng các giờ học chính khóa của học sinh các trường THCS.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Bộ giáo dục và đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên*.
- [2]. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Tri (2008), *Giáo trình Trò chơi vận động*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

