

ỨNG DỤNG CÁC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 4 TRƯỜNG TIỂU HỌC

Thạch Minh Trí
Trường Đại học Trà Vinh

Tóm tắt: Bài viết trình bày một số vấn đề lý luận về việc ứng dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học. Thông qua việc phân tích khái niệm thể lực, đặc điểm tâm sinh lý của học sinh lớp 4, và tác dụng của trò chơi vận động và đề xuất các giải pháp

Từ khóa: Trò chơi vận động; Phát triển thể lực; Học sinh khối 4; Giáo dục thể chất;

APPLICATION OF MOTION GAMES TO DEVELOP PHYSICAL FITNESS FOR GRADE 4 PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Thạch Minh Trí
Tra Vinh University

Abstract: The article presents some theoretical issues on the application of movement games to develop physical fitness for grade 4 primary school students. Through analyzing the concept of physical fitness, the psychological characteristics of grade 4 students, and the effects of movement games and proposing solutions

Keywords: Movement games; Physical fitness development; Grade 4 students; Physical education

Nhận bài: 18/05/2025

Phản biện: 10/06/2025

Duyệt đăng: 15/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quyết định số 1076/QĐ-TTg năm 2016 phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2016–2020 khẳng định sự cần thiết của việc tăng cường hoạt động thể chất thông qua trò chơi vận động. Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 cũng nhấn mạnh vai trò của môn Giáo dục thể chất trong việc hình thành kỹ năng vận động cơ bản và phát triển thể lực toàn diện cho học sinh.

Học sinh khối 4 đang ở độ tuổi năng động, tò mò và thích khám phá. Việc đưa trò chơi vào các tiết học thể dục sẽ giúp các em hứng thú hơn, tiếp thu tốt hơn và phát triển toàn diện hơn. Tuy nhiên, hiện nay việc tổ chức trò chơi vận động trong các tiết học Giáo dục thể chất ở trường còn mang tính hình thức, thiếu sáng tạo và chưa phù hợp với đặc điểm thể chất, tâm sinh lý của học sinh khối 4. Điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế, giáo viên thiếu nguồn tài liệu và mô hình trò chơi mẫu để triển khai hiệu quả.

Xuất phát từ những vấn đề trên, bài viết này trình bày một số vấn đề lý luận về việc ứng dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học, đồng thời đề xuất các giải pháp cụ thể để triển khai hiệu quả trong thực tiễn giảng dạy.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm thể lực

Thể lực là sức lực của cơ thể, biểu hiện qua các tố chất thể lực như nhanh, mạnh, bền, khéo léo và mềm dẻo. Các tố chất thể lực thường được thể hiện trong khi làm động tác và phụ thuộc vào cấu trúc của động tác. Các tố chất như sức mạnh, sức nhanh, sức bền và mềm dẻo là những yếu tố mang

tính năng lượng, còn khả năng phối hợp vận động (khéo léo) là một yếu tố mang tính thần kinh – cơ.

Theo các nghiên cứu về Giáo dục thể chất, thể lực của học sinh tiểu học đang trong giai đoạn phát triển nhanh. Các hoạt động vận động giúp nâng cao sức bền, sự nhanh nhẹn, linh hoạt, phối hợp vận động và sức mạnh cơ bắp. Trò chơi vận động là một trong những phương pháp quan trọng trong Giáo dục thể chất, giúp học sinh không chỉ phát triển thể lực mà còn tạo động lực học tập, tăng khả năng làm việc nhóm và phản xạ nhanh.

Thể lực không chỉ được hiểu là khả năng thực hiện các hoạt động thể chất mà còn là nền tảng sức khỏe tổng thể của con người. Đối với học sinh tiểu học, thể lực tốt giúp các em học tập hiệu quả hơn, tham gia tích cực vào các hoạt động học đường và sinh hoạt hằng ngày. Theo Từ điển Giáo dục học, thể lực là khả năng của cơ thể trong việc thực hiện các hoạt động vận động một cách hiệu quả, bền bỉ và linh hoạt, đồng thời duy trì được trạng thái sức khỏe ổn định, không mệt mỏi sau quá trình vận động.

Trong quá trình phát triển thể lực, các yếu tố như sức nhanh (khả năng phản ứng và di chuyển trong thời gian ngắn), sức mạnh (khả năng cơ bắp chống lại lực cản), sức bền (khả năng làm việc trong thời gian dài), mềm dẻo (khả năng vận động các khớp linh hoạt) và khéo léo (khả năng phối hợp các động tác một cách chính xác) là những thành phần chủ yếu. Sự phát triển hài hòa các tố chất này đóng vai trò quyết định đến khả năng vận động và chất lượng sống của học sinh.

Đặc biệt, trong độ tuổi học sinh tiểu học, việc

phát triển thể lực không nên quá thiên về sự rèn luyện khắc nghiệt mà cần thông qua các hình thức vận động phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi. Trò chơi vận động là hình thức lý tưởng vì vừa giúp học sinh rèn luyện thể chất, vừa kích thích tinh thần, tạo sự hứng thú và duy trì sự tham gia tích cực trong các hoạt động thể chất.

2.2. Trò chơi và trò chơi vận động

Trò chơi là hoạt động tự nhiên, hấp dẫn, đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất, tinh thần và xã hội của con người, đặc biệt là trẻ em. Không chỉ là hình thức giải trí, trò chơi còn là phương tiện giáo dục hiệu quả giúp trẻ phát triển tư duy, cảm xúc, kỹ năng giao tiếp và kỹ năng sống. Trong giáo dục tiểu học, trò chơi hỗ trợ tích cực việc học tập, rèn luyện tư duy, hợp tác và đạo đức.

Trò chơi vận động là loại trò chơi kết hợp hoạt động thể chất như chạy, nhảy, bò, ném..., giúp rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo. Đây là hình thức giáo dục thể chất phù hợp với học sinh tiểu học vì vừa sinh động, vừa giảm căng thẳng.

Bên cạnh lợi ích thể chất, trò chơi vận động còn góp phần rèn kỹ năng giao tiếp, hợp tác, tuân thủ luật lệ và phát triển nhân cách. Giáo viên có thể dùng trò chơi để đánh giá khả năng vận động và tâm lý học sinh. Đồng thời, trò chơi vận động giúp cải thiện sức khỏe tổng thể, giảm thời gian sử dụng thiết bị điện tử và tạo lối sống cân bằng cho trẻ em.

Trong giáo dục, đặc biệt là giáo dục tiểu học, trò chơi là phương tiện hữu hiệu để tổ chức các hoạt động học tập, giúp học sinh tiếp thu kiến thức và rèn luyện kỹ năng một cách nhẹ nhàng, hứng thú. Thông qua trò chơi, học sinh có thể học được cách giải quyết vấn đề, tư duy linh hoạt, hợp tác với bạn bè, tuân thủ luật lệ và phát triển các giá trị đạo đức cơ bản.

2.3. Đặc điểm tâm sinh lý của học sinh lớp 4

Học sinh lớp 4 (9–10 tuổi) đang trong giai đoạn chuyển tiếp quan trọng về thể chất, tâm lý, nhận thức và xã hội, đòi hỏi phương pháp giáo dục thể chất phù hợp. Về thể chất, các em phát triển nhanh về chiều cao, cân nặng và cơ bắp, nhưng hệ xương còn yếu, nên cần lựa chọn bài tập vừa sức, an toàn. Về tâm lý, tư duy logic và tính tò mò phát triển, nhưng khả năng kiểm soát cảm xúc còn hạn chế, nên cần sự khích lệ tích cực từ giáo viên và phụ huynh.

Về xã hội, học sinh lớp 4 thích hợp tác, muốn khẳng định bản thân trong tập thể, do đó các trò chơi vận động nhóm là hình thức lý tưởng để phát triển cả thể chất và kỹ năng xã hội. Các em rất hiếu động, thích vận động, vì vậy cần tổ chức các hoạt động học tập kết hợp thể chất để tăng hiệu quả học và phát triển kỹ năng vận động. Ngoài ra,

sự khác biệt giới tính bắt đầu rõ rệt, giáo viên cần lưu ý khi tổ chức hoạt động để phân chia phù hợp, đảm bảo công bằng, tránh quá sức hoặc tạo mặc cảm cho học sinh.

2.4. Tác dụng của trò chơi vận động trong việc phát triển thể lực cho học sinh lớp 4 tiểu học

Thứ nhất, trò chơi vận động giúp **phát triển toàn diện các tố chất thể lực của học sinh**. Thể lực bao gồm các yếu tố cơ bản như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Khi tham gia vào các trò chơi như chạy tiếp sức, kéo co, nhảy bao bố, vượt chướng ngại vật... học sinh sẽ được rèn luyện các nhóm cơ khác nhau, tăng cường sức mạnh cơ bắp, cải thiện sự linh hoạt và độ dẻo dai. Các trò chơi đòi hỏi phải di chuyển nhanh, phản ứng kịp thời giúp học sinh nâng cao khả năng phản xạ và tốc độ.

Thứ hai, trò chơi vận động còn **tăng cường sức khỏe tổng thể cho học sinh**. Việc vận động thể chất thường xuyên giúp cải thiện hệ tim mạch, tăng cường hô hấp, kích thích tuần hoàn máu và tăng sức đề kháng. Học sinh năng vận động sẽ có thể trạng tốt hơn, ít mắc bệnh hơn và có tinh thần học tập tích cực hơn.

Thứ ba, trò chơi vận động đóng vai trò **giáo dục tinh thần và nhân cách học sinh**. Tham gia trò chơi tập thể giúp học sinh học được cách tuân thủ luật chơi, biết hợp tác, chia sẻ và tôn trọng người khác. Các em cũng học được cách xử lý thất bại một cách tích cực, rèn luyện ý chí, tinh thần vượt khó và tính kỷ luật.

Thứ tư, trò chơi vận động còn **góp phần phát triển kỹ năng xã hội và tinh thần đồng đội**. Qua các trò chơi theo nhóm hoặc đối kháng, học sinh được học cách giao tiếp, phối hợp, giúp đỡ nhau để đạt được mục tiêu chung. Những kỹ năng này không chỉ giúp ích trong hoạt động thể chất mà còn có giá trị lâu dài trong học tập và cuộc sống sau này.

Thứ năm, trò chơi vận động là **phương tiện khơi gợi hứng thú và tạo động lực học tập cho học sinh**. So với các hình thức rèn luyện thể lực mang tính lặp lại hoặc khô khan, trò chơi vận động có tính sáng tạo, vui nhộn và dễ tiếp cận. Các em thường tham gia với tâm thế vui vẻ, chủ động, từ đó dễ tiếp thu và duy trì thói quen vận động lành mạnh.

Cuối cùng, trò chơi vận động còn **tạo môi trường học tập tích cực, giảm căng thẳng và cân bằng cảm xúc cho học sinh**. Trong bối cảnh chương trình học ngày càng nặng nề, việc đan xen các hoạt động thể chất thông qua trò chơi sẽ giúp các em thư giãn, giải tỏa áp lực học tập và cân bằng tâm lý hiệu quả.

2.5. Cách thức ứng dụng trò chơi vận động trong việc phát triển thể lực cho học sinh tiểu học

Việc ứng dụng trò chơi vận động trong quá trình dạy học thể chất tại trường tiểu học không chỉ góp phần phát triển thể lực cho học sinh mà còn tạo điều kiện để các em rèn luyện kỹ năng sống, tăng cường tinh thần đoàn kết và hình thành lối sống tích cực. Để phát huy tối đa hiệu quả của trò chơi vận động, cần có những cách thức tổ chức phù hợp, khoa học và linh hoạt trong từng điều kiện thực tiễn của nhà trường và lớp học.

- Ứng dụng thông qua các tiết học thể dục chính khóa

Tiết học thể dục là không gian lý tưởng để tích hợp trò chơi vận động vào nội dung dạy học. Giáo viên có thể sử dụng trò chơi vận động ở nhiều phần khác nhau của tiết học:

- **Phần khởi động:** Thay vì các động tác khởi động truyền thống, giáo viên có thể tổ chức một số trò chơi nhẹ nhàng như “đuổi bắt”, “tung bóng”, “tìm người chỉ định”... giúp học sinh khởi động toàn thân một cách tự nhiên và hứng khởi.

- **Phần cơ bản:** Tùy vào mục tiêu bài học (rèn luyện sức bền, nhanh, khéo léo, mềm dẻo...), giáo viên chọn lựa trò chơi tương ứng, ví dụ như “chạy tiếp sức”, “vượt chướng ngại vật”, “ném bóng vào rổ”, “chuyền bóng nhanh”... Các trò chơi này giúp củng cố kỹ năng vận động và đồng thời phát triển thể lực một cách hệ thống.

- **Phần kết thúc:** Có thể tổ chức các trò chơi mang tính thư giãn như “bắt chước động vật”, “di chuyển theo hiệu lệnh”, hoặc cho học sinh kể lại cảm xúc sau khi chơi... để giúp cơ thể hồi phục nhẹ nhàng và củng cố tinh thần tích cực.

- Ứng dụng trong các giờ thể dục đầu giờ và giữa giờ

Thể dục đầu giờ và giữa giờ là khoảng thời gian ngắn nhưng rất hữu ích để học sinh được vận động, giải phóng năng lượng và khởi động tinh thần học tập. Thay vì chỉ tập các động tác theo bài mẫu, giáo viên có thể luân phiên tổ chức các trò chơi vận động ngắn gọn, đơn giản như “Simon nói”, “nhảy theo nhạc”, “xếp hình bằng cơ thể”... giúp học sinh khởi động toàn thân và làm mới tinh thần.

Đặc biệt, với các lớp học đông học sinh, việc phân nhóm để chơi theo tổ hoặc cặp đôi sẽ tăng cường tính hiệu quả, giúp các em không cảm thấy bị bỏ rơi hay nhàm chán. Giáo viên có thể xây dựng kho trò chơi phù hợp theo từng khối lớp để thay đổi linh hoạt, đảm bảo tính hấp dẫn lâu dài.

- Ứng dụng trong các hoạt động trải nghiệm ngoài trời

Hoạt động trải nghiệm là một trong những phương thức giáo dục hiện đại, khuyến khích học sinh khám phá bản thân và môi trường xung quanh. Trong các buổi dã ngoại, sinh hoạt ngoại khóa hay ngày hội thể thao, việc tổ chức các trò chơi vận động như “leo dây thừng”, “tìm kho báu”,

“truy tìm dấu vết” sẽ giúp học sinh rèn luyện thể lực một cách toàn diện, phát triển khả năng thích nghi, vượt qua thử thách và tinh thần đồng đội.

Giáo viên nên tận dụng các không gian sân chơi, công viên, bãi cỏ... để tổ chức các trò chơi vận động tự do, giúp học sinh được thỏa sức sáng tạo, vận động không gò bó và tạo mối liên hệ tích cực giữa học sinh với thiên nhiên.

- Ứng dụng trong các câu lạc bộ thể dục thể thao

Câu lạc bộ là môi trường giáo dục mở, nơi học sinh tự nguyện tham gia theo sở thích cá nhân. Đây là cơ hội tốt để giáo viên xây dựng các chương trình trò chơi vận động chuyên sâu hơn, hướng đến phát triển tố chất thể lực cụ thể như sức mạnh (qua kéo co, bật xa...), sức nhanh (chạy tốc độ), khéo léo (thăng bằng, đi cà kheo...), đồng thời giúp các em có thêm kỹ năng tổ chức, thi đấu và làm việc nhóm.

Việc tổ chức các giải thi đấu nhỏ trong câu lạc bộ cũng là cách tạo hứng thú và động lực cho học sinh rèn luyện thể chất thường xuyên, hướng đến lối sống tích cực, năng động.

2.6. Giải pháp ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh lớp 4 trường tiểu học

2.6.1. Mục đích, yêu cầu của giải pháp

Mục đích của hệ thống giải pháp là nhằm hiện thực hóa việc ứng dụng các trò chơi vận động vào quá trình dạy học môn Giáo dục thể chất, góp phần phát triển thể lực toàn diện cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Ngũ Lạc B. Các giải pháp được đề xuất phải bảo đảm tính khả thi, phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường và tâm - sinh lý lứa tuổi học sinh, đồng thời phải góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường.

2.6.2. Nội dung các giải pháp

Giải pháp 1: Thiết kế và sưu tầm các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 4

Giáo viên tiến hành thiết kế hoặc sưu tầm các trò chơi vận động (TCVD) có tác dụng phát triển các tố chất thể lực như nhanh nhẹn, khéo léo, sức bền và linh hoạt, phù hợp với đặc điểm thể chất và tâm lý của học sinh lớp 4. Các trò chơi như “Chạy tiếp sức”, “Bịt mắt bắt dê”, “Kéo co”, “Nhảy bao bố”, “Chuyền bóng bằng thìa”... có thể được đưa vào hệ thống trò chơi mẫu. Việc lựa chọn trò chơi cần đảm bảo tính hấp dẫn, an toàn và có thể tổ chức trong điều kiện cơ sở vật chất hiện có của nhà trường.

Giải pháp 2: Xây dựng kế hoạch tổ chức trò chơi vận động

Giáo viên xây dựng kế hoạch tổ chức TCVD theo từng tuần hoặc tháng, lồng ghép trò chơi vào các phần của tiết học thể dục như khởi động, phần chính và hồi tĩnh. Kế hoạch cần phù hợp với

khung chương trình môn học, mục tiêu phát triển thể lực cho học sinh, đồng thời đảm bảo tính đổi mới, sáng tạo và khả năng vận dụng linh hoạt.

Giải pháp 3: Tổ chức các hoạt động vận động thông qua trò chơi

Nhà trường tổ chức các hoạt động vận động trong và ngoài giờ học thông qua trò chơi, bao gồm giờ học chính khóa, hoạt động ngoại khóa và hội thi thể thao. Các hoạt động như “Ngày hội trò chơi dân gian”, “Vận động cuối tuần” hay “Thể thao đồng đội” giúp học sinh rèn luyện thể lực, kỹ năng xã hội và tinh thần đồng đội trong môi trường thân thiện, tích cực.

Giải pháp 4: Đánh giá thể lực học sinh thông qua trò chơi vận động

Giáo viên thiết lập các tiêu chí đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh thông qua các chỉ số thực hiện trò chơi như tốc độ, sự phối hợp vận động, sức bền... Việc đánh giá cần kết hợp giữa định tính và định lượng, nhằm theo dõi tiến trình phát triển của học sinh và điều chỉnh hoạt động giảng dạy thể chất phù hợp.

2.6.3. Cách thức thực hiện

Các giải pháp được thực hiện theo lộ trình gồm các bước: khảo sát thực trạng thể lực học sinh, phân tích điều kiện tổ chức trò chơi, xây dựng hệ thống trò chơi vận động phù hợp, xây dựng kế hoạch triển khai trò chơi lồng ghép vào bài học, tổ chức các hoạt động ngoại khóa, đánh giá hiệu quả thông qua các tiêu chí định lượng và nhận xét chuyên môn. Đồng thời, tăng cường phối hợp giữa giáo viên thể chất, giáo viên chủ nhiệm, phụ huynh và các tổ chức đoàn thể trong nhà trường.

2.6.4. Điều kiện thực hiện

Để triển khai hiệu quả các giải pháp, cần đảm bảo các điều kiện sau:

- Giáo viên thể chất được bồi dưỡng chuyên môn về tổ chức và thiết kế trò chơi vận động.
- Nhà trường có sự quan tâm, hỗ trợ về cơ sở vật chất như sân bãi, dụng cụ vận động.
- Có sự phối hợp tích cực từ phía giáo viên, học sinh, phụ huynh và cộng đồng.
- Hệ thống đánh giá phù hợp, khách quan, có khả năng đo lường hiệu quả phát triển thể lực của học sinh qua từng giai đoạn.

III. KẾT LUẬN

Việc ứng dụng các trò chơi vận động vào hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh lớp 4 là một giải pháp sư phạm mang tính thiết thực và khả thi, góp phần tích cực vào việc nâng cao chất lượng phát triển thể lực cho học sinh tiểu học. Qua quá trình nghiên cứu và đề xuất, các giải pháp như: thiết kế và lựa chọn hệ thống trò chơi phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, xây dựng kế hoạch tổ chức bài bản, triển khai các hoạt động vận động định kỳ thông qua trò chơi, và đánh giá thể lực học sinh trên cơ sở các tiêu chí cụ thể... đã được xác định là những yếu tố then chốt đảm bảo hiệu quả của đề án.

Từ kết quả nghiên cứu và thực tiễn triển khai, có thể khẳng định rằng việc “Ứng dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường Tiểu học” là hoàn toàn phù hợp với định hướng đổi mới giáo dục hiện nay, có thể nhân rộng và áp dụng tại các trường tiểu học có điều kiện tương đồng. Đây cũng là cơ sở để tiếp tục nghiên cứu, phát triển các mô hình giáo dục thể chất tích hợp trò chơi vận động trong chương trình giáo dục phổ thông mới, góp phần hình thành và phát triển toàn diện năng lực, phẩm chất cho học sinh tiểu học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 của Hội nghị lần thứ 8 Ban Chấp hành Trung ương về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo*.
2. Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt chương trình sức khỏe học đường giai đoạn 2016–2020*.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Thông tư số 48/2020/QĐ-BGDĐT ngày 31/12/2020 về việc quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 ban hành Chương trình Giáo dục phổ thông – Chương trình môn Giáo dục thể chất*.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT ngày 04 tháng 9 năm 2020 ban hành Quy định đánh giá học sinh tiểu học*.