

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG THPT ỨNG HÒA A - THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Nguyễn Đình Huân
Trường Cao đẳng Y tế Hà Đông

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 10 trò chơi vận động được chia làm 2 nhóm trong đó bao gồm: 4 trò chơi định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý và 6 trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A- Thành phố Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực chung trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các trò chơi vận động được lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Trò chơi vận động, thể lực chung, nữ học sinh, khối 10, Trường THPT Ứng Hòa A - thành phố Hà Nội.

SELECTION AND APPLICATION OF SEVERAL PHYSICAL ACTIVITY GAMES TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR FEMALE STUDENTS IN GRADE 10 AT UNG HOA A HIGH SCHOOL - HANOI CITY

Abstract: Using conventional scientific research methods, 10 physical activity games were selected, divided into two groups: 4 games focusing on reflexes, dexterity, and concentration, and 6 games aimed at developing general physical fitness qualities for female students in grade 10 at Ung Hoa A High School - Hanoi City. The initial application of games aimed at developing general physical fitness qualities in practice and evaluating their effectiveness and results showed that the selected physical games were highly effective in improving the physical fitness of the research subjects.

Keywords: Physical games, general physical fitness, female students, grade 10, Ung Hoa A High School - Hanoi City.

Nhận bài: 11/04/2026

Phản biện: 11/05/2026

Duyệt đăng: 14/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng của nền giáo dục xã hội chủ nghĩa. Từ những chủ trương đó của Đảng và Nhà nước mà ngành TDTT nói chung và bộ môn Thể dục của Trường THPT Ứng Hòa A nói riêng đã không ngừng ra sức phấn đấu hoàn thiện trình độ của đội ngũ cán bộ, giáo viên và đa dạng hoá các hình thức trong quá trình đào tạo nhằm nâng cao thể lực cho học sinh.

Qua thực tế giảng dạy các nội dung theo phân phối chương trình đối với học sinh THPT trên phạm vi toàn quốc nói chung và học sinh Trường THPT Ứng Hòa A nói riêng cho thấy hầu hết các em đã nắm bắt được nội dung kiến thức của giờ học nhưng các em chưa có nhiều thời gian được tham gia chơi các trò chơi dân gian, trò chơi vận động. Vì vậy vấn đề đặt ra cần đa dạng hoá các loại hình bài tập đặc biệt là các trò chơi vận động để học sinh có thể tập luyện. Nếu tìm ra những trò chơi vận động phù hợp, tận dụng tối đa tiềm năng của Nhà trường sẽ giúp nâng cao thể lực cho học sinh.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn GDTC và nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A - thành phố Hà Nội, chúng tôi tiến hành: lựa chọn và ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A - thành phố Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Quá trình phỏng vấn được tiến hành trên 25 cán bộ giáo viên Trường THPT Ứng Hòa A - thành phố Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm của đề tài là 40 nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A - thành phố Hà Nội.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 4 test kiểm tra trong quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo để đánh giá thể lực cho học sinh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn và ứng dụng đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển tố chất thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A - thành phố Hà Nội.

Tiến hành lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển tố chất thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A - thành phố Hà Nội theo các bước:

- Lựa chọn quan tham khảo tài liệu

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giáo viên trên cơ sở đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc tập luyện TDTT ngoại khóa cho học sinh Nhà trường

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 10 TCVD để phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng hòa A. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn TCVD để phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A (n=25)

TT	Nội dung bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Tổng điểm	%
		n	3 điểm	n	2 điểm	n	1 điểm		
I	Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý.								
1	Chia nhóm.	16	48	7	14	2	2	64	85,3
2	Bịt mắt bắt dê.	14	42	10	20	1	1	63	84
3	Bóng chuyền sáu.	4	12	10	20	11	11	43	57,3
4	Bóng chuyền qua đầu.	5	15	8	16	12	12	43	57,3
5	Ném trúng đích.	4	12	7	14	14	14	40	53,3
6	Người thừa thứ 3.	20	60	5	10	0	0	70	93,3
7	Công an bắt gián điệp.	5	15	8	16	12	12	43	57,3
8	Chuyền nhanh, nhảy nhanh.	17	51	8	16	0	0	67	89,3
II	Trò chơi phát triển tố chất thể lực.								
9	Mèo đuổi chuột.	25	75	0	0	0	0	75	100
10	Người lùn.	5	15	8	16	12	12	43	57,3
11	Ếch nhảy.	25	75	0	0	0	0	75	100
12	Chọi cóc.	5	15	8	16	12	12	43	57,3
13	Trao tín gậy.	24	72	1	2	0	0	74	98,6
14	Vác đạn tải thương.	5	15	8	16	12	12	43	57,3
15	Ai nhanh hơn.	4	12	7	14	14	14	40	53,3
16	Nhảy cừu.	25	75	0	0	0	0	75	100
17	Cướp cờ	25	75	0	0	0	0	75	100
18	Lò cò tiếp sức.	18	54	6	12	1	1	67	89,3
19	Đội nào cò nhanh.	5	15	8	16	12	12	43	57,3
20	Chọi gà.	4	12	7	14	14	14	40	53,3

Thông qua kết quả của bảng 1 cho thấy: Lựa chọn được 10 trò chơi để phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A có kết quả phỏng vấn đạt từ 70% tổng điểm ở mức ưu tiên 1 gồm:

Nhóm. I. Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý.

1. Chia nhóm.
2. Bịt mắt bắt dê.
3. Người thừa thứ 3.
4. Chuyền nhanh, nhảy nhanh.

Nhóm 2. II. Trò chơi phát triển tố chất thể lực.

1. Mèo đuổi chuột.
- 2.Ếch nhảy.
3. Trao tín gậy.
4. Nhảy cừu.
5. Cướp cờ.
6. Lò cò tiếp sức.

2.2. Ứng dụng một số TCVD để phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Chúng tôi đã chọn ngẫu nhiên mỗi khối 1 lớp làm nhóm thực nghiệm và 1 lớp làm nhóm đối

chứng gồm 40 nữ học sinh khối 10 làm đối tượng thực nghiệm.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 20 nữ học sinh khối 10 được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các trò chơi vận động mà chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 20 nữ học sinh khối 10 được tập theo các nội dung bài tập do ban huấn luyện Trường THPT Ứng Hòa A đưa ra.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Ứng Hòa A

- Phương pháp thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 5 tháng (ứng với 01 học kỳ, cụ thể từ tháng 1/2010

tới tháng 5/2011).

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Ứng Hòa A - thành phố Hà Nội.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 4 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Cụ thể gồm:

Test 1: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)

Test 2: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 3: Chạy 30m XPC (s)

Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m)

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chung của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)				$t_{\text{tính}}$	p
		TN (n = 10)		ĐC (n = 10)			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	154,35	6,733	154,95	3.236	0,18	>0.05
2	Chạy 30m XPC (giây)	6,67	0,328	6,73	0,337	0,40	>0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	845,1,9	16,065	840,8	16,894	0,60	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần)	13,9	1,370	13,5	1,581	0,60	>0.05

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test trên để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cho thấy, sau 05 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm

thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các trò chơi vận động phát triển thể lực được lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày ở bảng 2.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chung của 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)				$t_{\text{tính}}$	p
		TN (n = 10)		ĐC (n = 10)			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	155,47	6,704	161,65	6,403	2,10	>0.05
2	Chạy 30m XPC (giây)	6,59	0,312	6,21	0,215	3,21	>0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	854,9	18,07	871,3	16,79	2,10	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần)	14,2	1,316	16,3	1,889	2,88	>0.05

III. KẾT LUẬN

Lựa chọn được 10 trò chơi vận động được chia làm 2 nhóm trong đó bao gồm: 4 trò chơi định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý và 6 trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT Ứng Hòa A- Thành phố Hà Nội.

Bước đầu ứng dụng các trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực chung đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực chung đã lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- =Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), Sinh lý học thể dục thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội.
 Vũ Huyền (1979), Phương pháp giảng dạy thể dục thể thao trong trường phổ thông, NXB TĐTT, Hà Nội.
 Lê Văn Lắm, Trần Đồng Lâm (1998), *Sách giáo khoa hướng dẫn giảng dạy thể dục lớp 10, 11, 12*; NXB Giáo dục, Hà Nội.
 Đinh Văn Lắm, Đào Bá Trì (1999), *Giáo trình trò chơi vận động (Sách dùng cho sinh viên Đại học TĐTT)*; NXB TĐTT, Hà Nội.
 Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.