

APPLICATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT SOLUTIONS FOR 6TH GRADERS IN DONG HOI CITY, QUANG BINH PROVINCE

ỨNG DỤNG CÁC GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT HỌC SINH LỚP 6 THÀNH PHỐ ĐỒNG HỚI, TỈNH QUẢNG BÌNH

Trần Thủy

Trường Đại học Quảng Bình

TÓM TẮT: Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu triển khai ứng dụng các giải pháp được lựa chọn phát triển thể chất của học sinh lớp 6, cho thấy: đa số nội dung đánh giá thể chất có sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$); kết quả đánh giá xếp loại sự phát triển thể chất theo từng tiêu chí của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Từ khóa: giải pháp, học sinh lớp 6, phát triển thể chất, Quảng Bình, ứng dụng.

ABSTRACT: Through conventional scientific research methods, research and application of selected solutions for physical development of 6th grade students showed that most of the content of physical assessment is different from statistical significance ($p < 0.05$); The results of the evaluation of physical development according to each criterion of the experimental group were better than that of the control group.

Keys word: Solutions, 6th graders, physical development, Quang Binh, application.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể chất là quá trình hình thành, biến đổi tuần tự theo quy luật trong suốt cuộc đời của mỗi con người tương đối lâu dài về hình thái, chức năng và tổ chức thể lực, có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng hoạt động thân thể và trí tuệ của mỗi người. Tuy nhiên, để làm được việc đó, trước hết phải quan tâm đến công tác giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ. Ở Việt Nam, chương trình giáo dục phổ thông 2018 đã được áp dụng vào bậc Trung học cơ sở từ năm học 2021 – 2022. Để triển khai có hiệu quả công tác Giáo dục thể chất, hình thức giáo dục nhất thiết phải được truyền thụ một cách chặt chẽ và hệ thống. Trong đó chủ yếu là dạy học sinh thông qua các động tác có nhịp điệu, kỹ thuật thể thao và bài tập thể chất phù hợp là yếu tố quan trọng quyết định đến sự phát triển năng lực thể chất. Bên cạnh đó,

các giải pháp phát triển thể chất sẽ làm cho công tác giáo dục thể chất ngày càng hoàn thiện, phát triển, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo nhà trường

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu; phương pháp phỏng vấn - tọa đàm, phương pháp kiểm tra y sinh học, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực tiễn GDTC cho học sinh lớp 6 thành phố Đồng Hới tỉnh Quảng Bình

Việc thực hiện chương trình được các trường THCS trên địa bàn thành phố Đồng Hới thực hiện theo Quyết định số 1384/QĐ-SGDĐT-GDTrh ngày 29/9/2011 của Giám đốc Sở GD&ĐT Quảng Bình.

Đặc điểm dạy và học môn Thể dục phụ thuộc nhiều vào cơ sở vật chất và khí hậu thời tiết ở các vùng miền khác nhau. Vì vậy, Sở GD&ĐT căn cứ vào phân phối chương trình của Bộ GD-ĐT để xây dựng cụ thể của Sở áp dụng cho các trường THCS từ năm học 2011-2012. Trong quá trình thực hiện, nếu phát hiện những điểm chưa hợp lý thì sẽ điều chỉnh bổ sung trong năm học tiếp theo để phù hợp với tình hình thực tế của các trường trên địa bàn toàn tỉnh.

Không bố trí dạy vào tiết 5 buổi sáng và tiết 1 buổi chiều, không bố trí học hai tiết liền cùng buổi. Riêng môn Bơi do nhà trường quy định nhưng nội dung học và lượng vận động phải luôn vừa sức HS, bố trí học không quá 2 tiết/buổi.

Môn thể thao tự chọn (TTTC): Chọn những môn được biên soạn trong chương trình và sách giáo viên để giảng dạy. Tổ,

nhóm thể dục của các trường tổ chức biên soạn chương trình bảo đảm thời lượng, nội dung vừa sức học sinh. Ban giám hiệu nhà trường tổ chức thẩm định và phê duyệt trước khi đưa vào giảng dạy.

Đối với môn chạy bền: Những tiết có nội dung chạy bền, giáo viên cần phải tính toán kỹ lưỡng vận động của các nội dung trong cùng tiết dạy để đưa ra lượng vận động hợp lý cho học sinh theo nhóm sức khoẻ và giới tính sao cho vừa sức, tránh hiện tượng quá tải. Trong một tiết dạy, nội dung chạy bền được sắp xếp một cách hợp lý vào cuối phần cơ bản, như vậy thời gian chạy bền khoảng khoảng 3-8 phút. Khi học sinh đã học đủ thời lượng và luyện tập thường xuyên thì giáo viên kiểm tra [3], tổng hợp phân phối chương trình được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp phân phối chương trình lớp 6 môn Thể dục ở thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình

TT	Nội dung	Thời lượng			Tổng	
		Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra	Số giờ	Tỷ lệ %
1	Chương 1. Lợi ích, tác dụng của TDTT	02	0	0	02	2.86
2	Chương 2. Đội hình đội ngũ	0	07	01	08	11.43
3	Chương 3. Bài thể dục phát triển chung		05	01	06	8.57
4	Chương 4. Chạy ngắn	0	09	01	10	14.29
5	Chương 5. Chạy bền	0	05	01	06	8.57
6	Chương 6. Nhảy cao, Nhảy xa	0	11	01	12	17.14
7	Chương 7. Đá cầu	0	05	01	06	8.57
8	Chương 8. Môn Thể thao tự chọn	0	11	01	12	17.14
9	Ôn tập, kiểm tra học kì (I và II), kiểm tra tiêu chuẩn RLTT	0	4	4	8	11.43
Cộng		2	57	11	70	
Tỷ lệ %		2.86	81.43	15.71		
Ghi chú: (cả năm: 37 tuần, 70 tiết); Học kỳ 1 thực hiện 19 tuần, 36 tiết; Học kỳ 2 thực hiện 18 tuần, 34 tiết						

Phân tích kết quả ở Bảng 1 cho thấy: nội dung lý thuyết chiếm 2.86 %; thực hành tiết chiếm 81.43%; kiểm tra chiếm tỷ lệ 15.71% (trong đó: đội hình đội ngũ chiếm 11.43%; bài thể dục phát triển chung chiếm 8.57; chạy ngắn 14.29%; Chạy bền chiếm 8.57%; nhảy cao và nhảy xa 17.14%; đá cầu 8.8.57%; ôn tập, kiểm tra giữa kỳ, học kì I và II 15.17%.

3.2. Kết quả lựa chọn các giải pháp phát thể chất cho học sinh lớp 6 trên địa bàn thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình

Từ việc nghiên cứu phân tích cơ sở thực tiễn, điều kiện địa phương và tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan, tiến hành phỏng vấn 26 chuyên gia có kinh nghiệm trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục thể thao đã lựa chọn được 05 giải pháp, bao gồm:

- **Giải pháp 1:** Tuyên truyền giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật cho người học thông qua vận dụng những kiến thức giáo dục sức khỏe, đạo đức, nhân cách, lối sống cho học sinh.

- **Giải pháp 2:** Tích hợp, lồng ghép các hình thức giáo dục hoạt động ngoài giờ lên lớp, thể dục giữa giờ gắn liền với các nội dung giáo dục thể chất.

- **Giải pháp 3:** Hình thành, phát triển nhu cầu, thói quen luyện tập thể dục thể thao, khả năng lựa chọn và sử dụng môn thể thao phù hợp để luyện tập vì sức khỏe.

- **Giải pháp 4** Chú trọng hướng dẫn học sinh phương pháp thực hành bài tập vận động và phương pháp luyện tập cá nhân, luyện tập nhóm có kiểm tra đánh giá. Kết hợp đổi mới phương pháp dạy học thể dục theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học thể dục.

- **Giải pháp 5:** Chú trọng đổi mới tổ chức dạy học giáo dục thể chất theo hướng thích hợp và cá biệt (phân loại sức khỏe, thể lực và năng khiếu của học sinh trong từng

lớp học).

Trong 05 giải pháp xây dựng được trình bày ở trên đều xác định rõ: mục đích giải pháp, nội dung giải pháp, các biện pháp thực hiện, thời gian triển khai, công tác phối hợp quản lý điều hành và triển khai.

3.3. Ứng dụng các giải pháp phát thể chất cho học sinh lớp 6 trên địa bàn thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình

3.3.1. Thời gian, địa điểm, khách thể và kế hoạch thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: từ tháng 11/2020 đến tháng 6/2021

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Quảng Bình và các trường Trung học cơ sở trên địa bàn Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình

Khách thể thực nghiệm: bao gồm có 281 học sinh lớp 6 trên địa bàn thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình, trong đó có 131 nữ và 150 nam được chia thành hai nhóm, nhóm đối chứng gồm có 142 em (76 học sinh nam và 66 học sinh nữ) học tập theo chương trình, kế hoạch giảng dạy của nhà trường và các hoạt động ngoại khóa do giáo viên hướng dẫn. Nhóm thực nghiệm gồm có 139 em (74 học sinh nam và 65 học sinh nữ) ngoài học tập theo chương trình và kế hoạch giảng dạy của nhà trường được áp dụng thêm 05 giải pháp đã nghiên cứu.

Kế hoạch thực nghiệm: căn cứ vào các giải pháp cụ thể đã được xây dựng chi tiết, nghiên cứu triển khai thực nghiệm cho đối tượng trong 08 tháng, mỗi tuần có 02 tiết học. Quá trình thực nghiệm giáo viên luôn chú trọng hướng dẫn cho học sinh luyện tập ngoại khóa các bài tập được ứng dụng ở trên lớp nhằm củng cố, nâng cao sức khỏe, phát triển toàn diện các tố chất vận động.

3.3.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Kết quả trước thực nghiệm

Để đánh giá thể lực nhóm đối chứng và

thực nghiệm trước thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng các chỉ số đã lựa chọn để kiểm tra đánh giá năng lực thể chất về hình thái, chức năng và tổ chất vận động (bao gồm 10 chỉ số). Kết quả kiểm tra đánh giá được trình bày ở Bảng 2 và Bảng 3.

Bảng 2. Đánh giá các chỉ số thể chất của nam học sinh lớp 6, thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình

TT	NỘI DUNG KIỂM TRA	KẾT QUẢ KIỂM TRA		T	P
		NHÓM TN (n=74)	NHÓM ĐC (n=76)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chiều cao đứng (cm)	147.64 $\pm$ 8.25	147.75 $\pm$ 7.90	0.08	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	36.39 $\pm$ 8.34	37.16 $\pm$ 8.43	0.53	> 0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	19.05 $\pm$ 2.17	19.02 $\pm$ 1.81	0.09	> 0.05
4	Tần số mạch đập (lần)	81.34 $\pm$ 4.29	82.2 $\pm$ 4.79	1.08	> 0.05
5	Dung tích sống (lít)	2.38 $\pm$ 0.25	2.34 $\pm$ 0.25	0.93	> 0.05
6	Công năng tim (HW)	7.47 $\pm$ 1.93	7.79 $\pm$ 2.15	0.90	> 0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	178.05 $\pm$ 12.09	178.71 $\pm$ 14.30	0.29	> 0.05
8	Nằm ngửa gập cơ bụng trong 30 giây (lần)	13.92 $\pm$ 2.61	15.08 $\pm$ 2.81	2.45	> 0.05
9	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.37 $\pm$ 0.41	5.44 $\pm$ 0.55	0.82	> 0.05
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)	912.45 $\pm$ 66.36	902.87 $\pm$ 64.79	0.84	> 0.05

Bảng 3. Đánh giá các chỉ số thể chất của nữ học sinh lớp 6, thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình

TT	NỘI DUNG KIỂM TRA	KẾT QUẢ KIỂM TRA		t	p
		NHÓM TN (n=65)	NHÓM ĐC (n=66)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chiều cao đứng (cm)	147.92 $\pm$ 5.80	148.58 $\pm$ 4.38	0.73	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	38.71 $\pm$ 6.57	38.65 $\pm$ 5.71	0.06	> 0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	19.67 $\pm$ 2.80	19.63 $\pm$ 2.81	0.08	> 0.05
4	Tần số mạch đập (lần)	81.70 $\pm$ 4.03	81.83 $\pm$ 4.9	0.17	> 0.05
5	Dung tích sống (lít)	2.07 $\pm$ 0.40	2.08 $\pm$ 0.39	0.15	> 0.05
6	Công năng tim (HW)	8.24 $\pm$ 1.97	8.26 $\pm$ 1.87	0.06	> 0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	155.11 $\pm$ 8.31	155.06 $\pm$ 6.8	0.04	> 0.05
8	Nằm ngửa gập cơ bụng trong 30 giây (lần)	12.03 $\pm$ 2.38	11.91 $\pm$ 2.9	0.26	> 0.05
9	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.43 $\pm$ 0.47	6.46 $\pm$ 0.42	0.39	> 0.05
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)	797.45 $\pm$ 63.97	792.74 $\pm$ 65.11	0.42	> 0.05

Phân tích Bảng 2 và Bảng 3 cho thấy sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng cả nam và nữ là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng, trước thực nghiệm các chỉ số thể chất của của hai nhóm là tương đương nhau.

3.2.3. Kết quả sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm nghiên cứu tiến hành kiểm tra kết quả của hai nhóm để đánh giá sự khác biệt. Kết quả được trình bày cụ thể ở Bảng 4 và Bảng 5.

Bảng 4. Đánh giá các chỉ số thể chất của nam học sinh lớp 6, thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình sau thời gian thực nghiệm

TT	NỘI DUNG KIỂM TRA	KẾT QUẢ KIỂM TRA		T	p
		NHÓM TN (n=74)	NHÓM ĐC (n=76)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chiều cao đứng (cm)	150.54 $\pm$ 8.25	150.65 $\pm$ 7.96	0.08	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	39.06 $\pm$ 8.54	39.37 $\pm$ 8.44	0.21	> 0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	19.06 $\pm$ 1.49	19.02 $\pm$ 1.81	0.14	> 0.05
4	Tần số mạch đập (lần)	78.11 $\pm$ 4.19	80.38 $\pm$ 4.64	2.94	< 0.001
5	Dung tích sống (lít)	2.87 $\pm$ 0.24	2.68 $\pm$ 0.27	4.27	< 0.001
6	Công năng tim (HW)	5.26 $\pm$ 1.65	6.52 $\pm$ 2.09	3.83	< 0.001
7	Bật xa tại chỗ (cm)	191.35 $\pm$ 11.35	184.72 $\pm$ 13.26	3.08	< 0.001
8	Nằm ngửa gập cơ bụng trong 30 giây (lần)	17.12 $\pm$ 2.32	15.83 $\pm$ 2.55	3.03	< 0.001
9	Chạy 30m xuất phát cao	4.88 $\pm$ 0.48	5.24 $\pm$ 0.55	4.00	< 0.001
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)	936.65 $\pm$ 63.73	909.46 $\pm$ 63.83	2.44	< 0.02

Phân tích kết quả các chỉ số thể chất của nam học sinh lớp 6, thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình sau thực nghiệm ở Bảng 4 cho thấy: chỉ số chạy 5 phút tùy sức sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.02$; các chỉ số tần số mạch đập, dung tích sống, công năng tim, bật xa tại

chỗ nằm ngửa gập cơ bụng và chạy 30m xuất phát cao sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất rất cao ($p < 0.001$); tất cả các chỉ số còn lại (chiều cao, cân nặng và BMI) sự khác biệt nhưng không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Bảng 5. Đánh giá các chỉ số thể chất của nữ học sinh lớp 6, thành phố Đồng Hới - Quảng Bình sau thời gian thực nghiệm

TT	NỘI DUNG KIỂM TRA	KẾT QUẢ KIỂM TRA		t	p
		NHÓM TN (n=74)	NHÓM ĐC (n=76)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chiều cao đứng (cm)	153.07 $\pm$ 6.07	153.46 $\pm$ 4.39	0.42	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	41.07 $\pm$ 6.57	40.95 $\pm$ 5.71	0.11	> 0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20.10 $\pm$ 2.54	20.24 $\pm$ 2.2	0.35	> 0.05
4	Tần số mạch đập (lần)	76.62 $\pm$ 3.02	78.65 $\pm$ 4.09	3.42	< 0.001
5	Dung tích sống (lít)	2.56 $\pm$ 0.39	2.38 $\pm$ 0.39	2.66	< 0.05
6	Công năng tim (HW)	5.24 $\pm$ 1.97	6.26 $\pm$ 1.87	3.04	< 0.001
7	Bật xa tại chỗ (cm)	161.58 $\pm$ 7.64	158.06 $\pm$ 6.8	2.79	< 0.002
8	Nằm ngửa gập cơ bụng trong 30 giây (lần)	14.95 $\pm$ 2.52	13.32 $\pm$ 2.76	3.53	< 0.001
9	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.74 $\pm$ 0.36	6.06 $\pm$ 0.48	4.32	< 0.001
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)	828.37 $\pm$ 49.23	802.50 $\pm$ 64.82	2.57	< 0.05

Phân tích kết quả các chỉ số thể chất của nữ học sinh lớp 6, thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình sau thực nghiệm ở Bảng 5 cho thấy: các chỉ số chạy 5 phút tùy sức và dung tích sống sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; chỉ số bật xa tại chỗ sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.02$; các chỉ số tần số mạch đập, công năng tim, nằm ngửa gập cơ bụng và chạy 30m xuất phát cao sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất rất cao ($p < 0.001$); tất cả các chỉ số còn lại (chiều cao, cân nặng và BMI) sự khác biệt

nhưng không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

4. KẾT LUẬN

Những giải pháp được lựa chọn thông qua kết quả ứng dụng đánh giá các chỉ số thể chất cho thấy sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng đa số đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($p < 0.05$), điều đó chứng tỏ tính hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn (ngoại trừ các chỉ số chiều cao, cân nặng và BMI sự khác biệt nhưng không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*.
- [2] Bùi Quang Hải (2007), Nghiên cứu sự phát

triển thể chất của học sinh tiểu học một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc (6 đến 10 tuổi), *Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội*.

- [3] Sở GD&ĐT Quảng Bình, QĐ số 1384/QĐ-SGDĐT-GDTrH ngày 29/9/2011
- [4] Trần Thủy (2021), thực trạng thể chất học sinh lớp 6 trên địa bàn Thành phố Đồng Hới, Quảng Bình, Tạp chí khoa học đào tạo và huấn luyện số đặc biệt, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
- [5] Thuy Tran, Hai Xuan Nguyen, Research for building dlutions for deverloping physical deverlopmen of 6th-grade student Dong Hoi City, Teachers Capacity Buiding to the New- Normal Future (Nice 2022)

Lời cảm ơn: Nghiên cứu được hỗ trợ bởi đề tài cấp cơ sở của Trường Đại học Quảng Bình - Mã số: CS.01.2021.

Liên hệ:

TS. Trần Thủy

Khoa GDTC - QP, Trường ĐH Quảng Bình

Địa chỉ: 18 Nguyễn Văn Linh, Đồng Hới, Quảng Bình

Email: thuyhoangsonqbuni@gmail.com

Ngày nhận bài: 01/02/2023

Ngày gửi phản biện: 04/02/2023

Ngày duyệt đăng: 01/8/2023