

**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI**

# **SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**

**LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG  
NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG  
CHO NỮ HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG THPT**

**Lĩnh vực : Giáo dục thể chất**

**Cấp học : THPT**

**Tên tác giả : Đinh Thị Huyền**

**Đơn vị công tác : Trường THPT Trung Văn**

**Chức vụ : Giáo viên Thể dục**

**NĂM HỌC 2021 - 2022**

## DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

THPT	: Trung học phổ thông
GDTC	: Giáo dục thể chất
TDTT	: Thể dục thể thao
V02 max	: Khả năng hấp thụ oxy
VĐV	: Vận động viên

## MỤC LỤC

1. Đặt vấn đề.....	1
1.1. Lý do chọn đề tài.....	1
1.2. Mục đích nghiên cứu. ....	2
1.3. Mục tiêu nghiên cứu ....	2
1.4. Giả thuyết khoa học. ....	2
2. Đối tượng, phương pháp và tổ chức nghiên cứu. ....	3
2.1. Đối tượng nghiên cứu. ....	3
2.2. Phương pháp nghiên cứu. ....	3
2.2.1. Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu. ....	3
2.2.2. Phương pháp phỏng vấn chuyên gia. ....	3
2.2.3. Phương pháp quan sát sự phạm. ....	4
2.2.4. Phương pháp thực nghiệm sự phạm. ....	5
2.2.5. Phương pháp toán học thống kê. ....	6
2.3. Tổ chức nghiên cứu. ....	7
2.3.1. Thời gian nghiên cứu. ....	7
2.3.2. Địa điểm nghiên cứu. ....	8
<b>CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG THPT .....</b>	<b>9</b>
1.1. Ý NGHĨA CỦA VIỆC PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TRONG THỰC TIẾN CÔNG TÁC GDTC. ....	9
1.2. CƠ SỞ SINH LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG SỨC BỀN.....	12
1.3. ĐẶC ĐIỂM VÀ PHÂN LOẠI TRÒ CHƠI.....	16
1.3.1. Đặc điểm của trò chơi.....	16
1.3.2. Phân loại trò chơi. ....	18
1.3.3. Đặc điểm giảng dạy thể dục thể thao và việc sử dụng trò chơi vận động cho các em học sinh THPT 15 - 16 tuổi.....	19

1.4. ĐẶC ĐIỂM TÂM SINH LÝ LỬA TUỔI 15 - 16 CÓ LIÊN QUAN TỚI VIỆC LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC BỀN.....	20
1.4.1. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi 15 – 16.....	20
1.4.2. Đặc điểm tâm lý học lứa tuổi 15 - 16. ....	22
<b>CHƯƠNG 2: CƠ SỞ THỰC TIỄN ĐỂ LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG THPT.....</b>	<b>25</b>
2.1. THỰC TRẠNG VIỆC NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRONG QUÁ TRÌNH GDTC Ở NƯỚC TA.....	25
2.2. THỰC TRẠNG SỬ DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRONG GIÁO DỤC SỨC BỀN CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG THPT.....	26
<b>CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU.....</b>	<b>30</b>
3.1. LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG THPT.....	30
3.1.1. Xác định các tiêu chí để lựa chọn trò chơi vận động phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT.....	30
3.1.2. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung.....	30
3.2. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC TRÒ CHƠI ĐÃ LỰA CHỌN ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU. ....	36
3.2.1. Tổ chức thực nghiệm.....	36
3.2.2. Tiến trình thực nghiệm.....	37
3.2.3. Đánh giá hiệu quả sử dụng các trò chơi vận động để phát triển sức bền cho nhóm thực nghiệm. ....	37
<b>KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....</b>	<b>39</b>
A. Kết luận.....	39
B. Kiến nghị.....	40
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO.....</b>	<b>41</b>

## PHẦN MỞ ĐẦU

### 1. Đặt vấn đề.

#### 1.1. Lý do chọn đề tài.

Giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ là một bộ phận cơ bản trong hệ thống giáo dục thể chất nhân dân nhằm mang lại sức khoẻ, thể chất cường tráng cho thế hệ trẻ trong nhà trường các cấp.

Nhận thức rõ được vai trò quan trọng của công tác giáo dục thể chất trong quá trình đào tạo lớp người kế cận phát triển toàn diện đức, trí, thể, mỹ phục vụ cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc nên suốt các chặng đường cách mạng Đảng ta đã rất coi trọng phát triển GTTC trong trường học các cấp. Đặc biệt trong thời kỳ đất nước ta bước vào thời kỳ đổi mới, công tác giáo dục thể chất trong các trường học lại càng được Đảng và Nhà nước ta quan tâm sâu sắc.

Sự quan tâm sâu sắc này được thể hiện ở trong các Nghị quyết đại hội Đảng toàn quốc khoá IV (1986) đến khoá X (2006) và trong các Thông tư, Chỉ thị của Đảng và Nhà nước ta về tăng cường công tác GDTC trong trường học các cấp.

Chính nhờ sự quan tâm sâu sắc đó của Đảng và Nhà nước nên các hoạt động GDTC ở các trường học từ mầm non tới đại học đã ngày càng đi vào nề nếp, chất lượng ngày càng được nâng cao. Từ đó góp phần vào việc thực hiện mục tiêu đào tạo lớp người mới phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, lành mạnh trong đạo đức lối sống, phong phú về tinh thần.

Mục tiêu của giáo dục thể chất trong các trường trung học phổ thông được Bộ giáo dục đào tạo xác định là trang bị cho các em một số kỹ năng và phương pháp vận động cơ bản tăng cường sức khoẻ phát triển các tổ chất thể lực và góp phần rèn luyện phẩm chất đạo đức tác phong cho các em nhằm góp phần đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện đức, trí, thể, mỹ.

Trong quá trình GDTC tổ chất sức bền là một tổ chất chẳng những có vai trò quan trọng để học sinh học tập tốt các kỹ năng thể thao mà còn có vai trò quan trọng trong sinh hoạt và học tập các môn văn hoá. Chính vì vậy phát triển tổ chất này cũng là một trong các nội dung quan trọng trong các giờ dạy môn GDTC.

Qua quan sát các giờ giảng dạy huấn luyện môn giáo dục thể chất ở các khối, đặc biệt là khối lớp 10 chúng tôi phát hiện thấy: Hầu hết các giáo viên chỉ sử dụng môn chạy dài để phát triển sức bền cho học sinh. Song do đường chạy trong sân không đủ nên việc quản lý khối lượng cường độ rất khó khăn. Mặt khác do tính đơn điệu của việc tập luyện nên không tạo ra hứng thú tập luyện cho học sinh từ đó hiệu quả tập luyện phát triển sức bền bị ảnh hưởng không nhỏ nhất là đối với học sinh nữ.

Xuất phát từ nhu cầu của thực tiễn cần phải nâng cao sức bền cho học sinh với mong muốn đóng góp vào việc nâng cao chất lượng hiệu quả tập luyện phát triển sức bền chung cho học sinh. Tôi đi sâu vào nghiên cứu đề tài:

***"Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT"***.

### **1.2. Mục đích nghiên cứu.**

Mục đích nghiên cứu đề tài này được xác định là thông qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn việc sử dụng trò chơi để phát triển sức bền chung cho các nữ sinh. Đề tài tiến hành lựa chọn một số trò chơi có hiệu quả đối với sự phát triển sức bền chung cho nữ sinh khối lớp 10 THPT

### **1.3. Mục tiêu nghiên cứu**

Nghiên cứu đề tài này mục tiêu nghiên cứu được xác định là :

**Mục tiêu 1.** Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền chung cho nữ sinh khối lớp 10 của Trường THPT.

**Mục tiêu 2.** Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền chung đã lựa chọn đối với nữ sinh khối 10 Trường THPT.

### **1.4. Giả thuyết khoa học.**

Lý luận và thực tiễn giảng dạy và huấn luyện thể thao cho thấy sức bền chung của người tập phụ thuộc rất lớn vào việc lựa chọn các bài tập phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi để nâng cao khả năng trao đổi chất ưa khí cho học sinh sẽ có hiệu quả tốt đối với việc phát triển sức bền chung. Bài tập trò chơi cũng có nhiều bài tập vừa nâng cao được hứng thú tập luyện vừa có khả năng cải thiện khả năng ưa khí cho học sinh. Vì vậy nếu chia chọn và vận dụng hợp lý

các bài tập trò chơi chắc chắn sẽ nâng cao sức bền chung cho nữ học sinh nói chung và nữ học sinh khối 10 Trường THPT ...nói riêng.

## **2. Đối tượng, phương pháp và tổ chức nghiên cứu.**

### **2.1. Đối tượng nghiên cứu.**

Nghiên cứu đề tài này đối tượng nghiên cứu được xác định là một số trò chơi vận động để phát triển sức bền chung cho nữ sinh khối lớp 10 Trường THPT.

Khách thể nghiên cứu là 36 nữ sinh khối 10 Trường THPT ....

### **2.2. Phương pháp nghiên cứu.**

Trong đề tài này chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

#### **2.2.1. Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu.**

Đây là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong nghiên cứu khoa học nói chung và TDDT nói riêng. Thông qua phương pháp này giúp người nghiên cứu nắm bắt được các thông tin cần thiết về vấn đề nghiên cứu. Tổng hợp được các lý luận khoa học liên quan đến đề tài nhằm tiếp cận vấn đề nghiên cứu.

Trong đề tài này chúng tôi đã tổng hợp phân tích các tài liệu tham khảo về các mặt.

- Lý luận chính trị gồm các Văn kiện, chỉ thị, thông tư của đảng nhà nước, Bộ ngành về công tác GDTC.

- Các sách lý luận và phương pháp GDTC trong trường học.

- Các sách chuyên ngành về trò chơi, phương pháp phát triển các tố chất thể lực các sách về tâm sinh lý sư phạm.

- Các tạp chí khoa học thể dục thể thao, các tài liệu tham khảo, danh mục các tài liệu tham khảo.

#### **2.2.2. Phương pháp phỏng vấn chuyên gia.**

Trong đề tài này phương pháp phỏng vấn được sử dụng để tranh thủ kinh nghiệm và chất xám của chuyên gia giúp cho việc lựa chọn bài tập trò chơi mang tính khách quan và có độ tin cậy cao. Phương pháp phỏng vấn được sử dụng trong đề tài này là phương pháp phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi. Đối tượng phỏng vấn là các nhà khoa học, các giáo viên, huấn luyện viên thể thao có kinh

nghiệm ở khu vực Hà Nội. Nội dung phỏng vấn được trình bày ở các phiếu hỏi trong phần mục lục của đề tài.

### *2.2.3. Phương pháp quan sát sự phạm.*

Phương pháp kiểm tra sự phạm được sử dụng rộng rãi trong nghiên cứu về lĩnh vực TDDT. Những nội dung đánh giá sức bền chung cho người tập có nhiều sự khác nhau. Qua trao đổi trực tiếp và phỏng vấn gián tiếp các chuyên gia đề tài đã lựa chọn được sự kiểm tra sau:

#### 1. Chạy 800 m xuất phát cao.

- Dụng cụ kiểm tra: Gồm đường chạy đã được xác định cự ly và cùng lúc có thể kiểm tra từ 4 đến 6 người (4 đến 6 đường chạy)

đồng hồ, cờ hiệu và phiếu ghi thành tích.

- Cách kiểm tra: Học sinh kiểm tra được đeo số đã quy định theo tên ví dụ (Nguyễn Thị Bích đeo số 3) khi trọng tài xuất phát gọi tên thì các học sinh được kiểm tra phải đứng vào đường chạy của mình ở trước vị trí vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh chạy thì cùng lúc phát cờ để người kiểm tra bắt đầu chạy và người bấm giờ bắt đầu bấm đồng hồ chạy. Khi người chạy đến đích thì đồng hồ bấm dừng và ghi thành tích vào phiếu. Mỗi đợt chạy tùy theo số lượng đồng hồ và người bấm giờ có thể kiểm tra từ 4 đến 6 người. Thành tích lấy chính xác 1% giây.

#### 2. Chạy 5 phút.

Cách kiểm tra trên cơ bản giống kiểm tra chạy 500m nhưng khác biệt ở chỗ: Do cự ly chạy 5 phút đối với nữ thường từ 800m đến 1000m nên trên sân cần bố trí một số cọc mốc khoảng 20m, 1 cọc và bố trí mỗi người kiểm tra theo dõi cự ly chạy của 2 đến 3 nữ sinh. Khi trọng tài bấm giờ hô dừng (tức hết thời gian chạy 5 phút) thì người theo dõi cự ly cần xác định và ghi số mét chạy mà học sinh của mình theo dõi vào phiếu ghi thành tích.

#### 3. Chỉ số công năng tim.

Các nhà sinh lý thể thao đều cho rằng sức bền chung có quan hệ chặt chẽ tới khả năng hồi phục của cơ thể, mà khả năng hồi phục của cơ thể có quan hệ



chặt chẽ với chỉ số công năng tim. Chỉ số công năng tim được tính theo công thức:

$$HW = \frac{P1 + P2 + P3 - 200}{10}$$

Trong đó:

- HW: chỉ số công năng tim
- P1: Mạch đập lúc yên tĩnh
- P2: Mạch đập sau vận động
- P3: Mạch đập sau vận động 1 phút

Cách đo: Cho đo mạch học sinh khi ngồi yên tĩnh. Sau đó lần lượt từng lớp học sinh 2-3 em vào chỗ đứng lên ngồi xuống theo nhịp hô (mỗi giây 1 lần) trong 30 giây. Sau đó đo mạch lần 2, sau khi nghỉ 1 phút thì đo mạch lần 3 (mỗi lần đo trong 15" sau đó nhân với 4 sẽ là mạch của 1 phút). Cuối cùng dựa vào công thức để tính ra HW.

#### 2.2.4. Phương pháp thực nghiệm sư phạm.

Trong nghiên cứu chúng tôi đã tổ chức thực nghiệm sư phạm nhằm chứng minh hiệu quả của những trò chơi vận động được lựa chọn phát triển sức bền chung cho nam và nữ học sinh THPT độ tuổi 15.

- Hình thức thực nghiệm sư phạm là so sánh song song.
- Tham gia thực nghiệm sư phạm là 36 nữ học sinh độ tuổi 15 ở 2 lớp 10A1 và 10A6. Trước thực nghiệm chúng tôi chia 36 nữ học sinh thành 2 nhóm có số lượng tương đương nhau. Nhóm đối chứng gồm 17 em ở lớp 10A6 và nhóm thực nghiệm gồm 19 em ở lớp 10A1. Trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ sức bền chung của các em nữ tham gia thực nghiệm sư phạm ở các nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được ghi vào biên bản.

- Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 2 tháng, từ 15/03/2022 đến 15/05/2022 gồm 8 tuần. Số buổi học trong 1 tuần là 3 buổi, trong đó có 2 buổi chính khóa và 1 buổi ngoại khóa có sự hướng dẫn của giáo viên thể dục. ở nhóm thực nghiệm các trò chơi vận động được tổ chức giảng dạy như những nội dung

học cơ bản của thể dục, được tiến hành sau khi học sinh đã khởi động kỹ bằng các bài tập phát triển chung. Ở nhóm đối chiếu học sinh được khởi động như nhóm thực nghiệm, song ở phần chính của buổi học được tập tùy ý theo các môn thể thao lựa chọn (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông). Mỗi buổi học được tiến hành với thời lượng 50 phút. Tổng số buổi học là 50 buổi (không kể các buổi học kiểm tra đánh giá sức bền chung). Sau 2 tháng thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ sức bền chung sau thực nghiệm bằng các Test đã được giới thiệu ở trên. So sánh kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm giữa các nhóm sẽ đánh giá được kết quả của việc sử dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao sức bền chung cho nữ học sinh THPT tham gia thực nghiệm sư phạm.

#### 2.2.5. Phương pháp toán học thống kê.

Là phương pháp được chúng tôi sử dụng trong quá trình xử lý số liệu đã thu thập trong quá trình nghiên cứu. Các tham số toán học thống kê được đề tài sử dụng gồm:

1. Giá trị trung bình cộng với ( $n \geq 30$ ).

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Trong đó  $\bar{X}$  : là giá trị trung bình cộng

$X_i$  : là giá trị các mẫu riêng biệt

$\Sigma$  : ký hiệu tổng

$n$ : kích thước tập hợp mẫu

2. Phương sai.

$$\delta^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n} \text{ với } n \geq 30$$

3. Độ lệch chuẩn.

$$\delta = \sqrt{\delta^2}$$

4. So sánh 2 số trung bình quan sát.

$$t = \frac{\bar{X}_A - \bar{X}_B}{\sqrt{\frac{\delta_A^2}{n_A} + \frac{\delta_B^2}{n_B}}} \text{ với } n \geq 30$$

5. Hệ số biến sai.

$$C_v = \frac{\delta^2}{x} \times 100\%$$

6. Nhịp tăng trưởng.

$$W = \frac{100x(v_2 - v_1)}{0,5x(v_2 + v_1)} \%$$

- W: Nhịp độ tăng trưởng %
- V<sub>1</sub>: Kết quả kiểm tra lần đầu của các chỉ tiêu
- V<sub>2</sub>: Kết quả kiểm tra lần sau của các chỉ tiêu
- 100 và 0,5 là các hằng số.

### **2.3. Tổ chức nghiên cứu.**

#### **2.3.1. Thời gian nghiên cứu.**

Đề tài được tiến hành từ tháng 9/2021 đến tháng 5/2022 và được chia thành 4 giai đoạn sau:

Giai đoạn 1: Từ tháng 9/2021 đến tháng 10/2022

\* Giai đoạn này giải quyết các công việc sau:

- Chọn đề tài nghiên cứu

Giai đoạn 2: Từ tháng 11/2021 đến tháng 2/2022. Giai đoạn này chủ yếu giải quyết các công việc:

- Đọc tài liệu tham khảo
- Tiến hành lập phiếu và phỏng vấn chuyên gia.
- Xây dựng kế hoạch thực nghiệm.

Giai đoạn 3: Từ tháng 2/2022 đến giữa tháng 4/2022 giai đoạn này tiến hành các công việc.

- Tổ chức thực nghiệm sư phạm
- Viết chương I và Chương II.

Giai đoạn 4: Từ tháng 4/2010 đến tháng 5/2010 giai đoạn này chủ yếu tiến hành các công việc.

- Xử lý các số liệu.
- Hoàn Thiện Đề tài

**2.3.2. Địa điểm nghiên cứu.**

- Trường Trung học phổ thông Trung Văn – Nam Từ Liêm – Hà Nội.

## CHƯƠNG 1

### CƠ SỞ LÝ LUẬN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG THPT

#### 1.1. Ý NGHĨA CỦA VIỆC PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TRONG THỰC TIỄN CÔNG TÁC GDTC.

Sức bền là một tố chất thể lực quan trọng của con người. Cũng như các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền chỉ có thể phát triển tốt thông qua quá trình tập luyện thường xuyên, bền bỉ, có phương pháp khoa học, ngay từ khi còn nhỏ ở độ tuổi thiếu niên.

Ngày nay, có nhiều khái niệm về sức bền, song có thể hiểu chung nhất, sức bền là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể chịu đựng được.

Sức bền luôn liên quan đến mệt mỏi, bởi vì khi hoạt động vận động trong thời gian dài, năng lượng cơ thể bị tiêu hao, làm cho khả năng vận động bị giảm sút, nghĩa là mệt mỏi xuất hiện. Vì vậy, năng lượng cơ thể chống lại được sự xuất hiện của mệt mỏi để tiếp tục duy trì được hoạt động vận động, chính là sức bền. Trong các hoạt động TDDT, sự biểu hiện của mệt mỏi rất đa dạng, song mệt mỏi thể lực do hoạt động cơ bắp gây ra vẫn là chủ yếu.

Mệt mỏi được chia thành hai loại: Mệt mỏi chung và mệt mỏi cục bộ. Mệt mỏi cục bộ không đòi hỏi sự hoạt động tích cực của hệ toàn hoàn và hô hấp, còn mệt mỏi chung thì ngược lại, nguyên nhân chính là ở các cơ quan bảo đảm năng lượng cho hoạt động, nghĩa là do hệ tuần hoàn và hô hấp. Khi nói đến sức bền trong hoạt động TDDT, chủ yếu là nói đến sức bền chung, trong đó các bài tập đều đòi hỏi hầu hết các nhóm cơ tham gia, để người tập có thể thực hiện các hoạt động chính, như chạy, ném, thăng bằng, leo trèo... Ngay trong các loại bài tập kể trên, cơ chế của mệt mỏi và sức bền cũng đa dạng, tùy thuộc vào cường độ thực hiện bài tập (cường độ vận động).

Nhà sinh lý học người Nga V.X.Pharothen dựa trên đặc điểm hoạt động vận động cơ thể, đã phân chia thành 4 loại cường độ hoạt động, tương ứng với 4 vùng công suất cực đại, dưới cực đại, lớn trung bình. Sự phát hiện này có ý

nghĩa lớn trong thực tiễn tập luyện TĐTT, đặc biệt là trong công tác huấn luyện, bởi vì để phân biệt rõ: hoạt động ở các vùng công suất khác nhau thì cơ chế mệt mỏi cũng sẽ khác nhau.

Đối với người lao động bình thường, tập luyện TĐTT vì mục đích sức khỏe, thì sức bền chung có ý nghĩa quan trọng bởi vì các hoạt động lao động, học tập nghiên cứu...thường thực hiện với công suất thấp, có sự tham gia của nhiều nhóm cơ lớn, diễn ra trong thời gian dài ( 1 số giờ liên tục). Đó đó, đối với đối tượng này (trong đó có học sinh), tập luyện TĐTT phải hướng vào phát triển sức bền chung là chủ yếu.

Thời gian duy trì là tiêu chuẩn cơ bản để đánh giá bằng thời gian chạy các cự ly trung bình và dài, hoặc bằng các thử nghiệm chạy 5 phút, 7 phút tính độ dài quãng đường; chạy 12 phút tính độ dài quãng đường (test cooper); các chỉ số chuyên môn  $PWC_{170}$ , chỉ số  $VO_2$  Max (năng lực hấp thụ oxy tối đa); chỉ số công năng tim HW, ngồi xuống đứng lên 30 lần thời gian 30s...

Sức bền trong hoạt động vận động phụ thuộc vào nhiều nhân tố, nên để phát triển sức bền, phải giải quyết đồng thời một số nhiệm vụ. Nâng cao sức bền về thực chất là một quá trình làm cho cơ thể thích nghi dần dần với lượng vận động ngày càng lớn. Điều đó đòi hỏi người tập phải có tính kiên trì, sự bền bỉ, ý chí khắc phục khó khăn để chịu được sự mệt mỏi, trong sự lặp lại, nhàm chán, đơn điệu của bài tập. Mặt khác, để có sức bền đòi hỏi phải có sự tích lũy, thích nghi dần dần và kéo dài liên tục trong một thời gian từ một số tháng đến một vài năm.

Nâng cao sức bền chung là cơ sở để nâng cao sức bền chuyên môn và nâng cao năng lực vận động của cơ thể. Để phát triển sức bền, phải tập luyện có hệ thống có phương pháp khoa học.

Như đã trình bày ở trên, thời gian hoạt động vận động có liên quan với cường độ vận động. Cường độ vận động lớn, thì thời gian duy trì vận động cũng giảm dần. Khi thực hiện bài tập có thời gian kéo dài trên 5 - 6 phút, thì công suất hoạt động sẽ ở mức lớn và trung bình, nguồn năng lượng được cung cấp cho hoạt động chủ yếu nhờ các quá trình ưa khí. Công suất hoạt động càng cao, cực

đại và dưới cực đại thì thời gian thực hiện vận động càng rút ngắn, vai trò của các quá trình hô hấp càng giảm đi, vai trò của các quá trình yếm khí (hoạt động thiếu dưỡng khí) càng tăng lên, lúc đầu là vai trò của các phản ứng phân huỷ glucoza (còn gọi là glucophân) sau đó là vai trò của phản ứng phân huỷ phốtphocreatin.

Đối với người tập TDTT thông thường, tập luyện sức bền phải rèn luyện cả khả năng ưu khí và khả năng yếm khí. Các phương pháp chủ yếu được sử dụng để nâng cao khả năng ưu khí của cơ thể là phương pháp đồng đều liên tục được áp dụng khá rộng rãi, nhằm mục đích làm cho hiệu suất hô hấp và tuần hoàn có thể đạt mức tối đa và duy trì mức hấp thụ  $O_2$  trong thời gian dài. Đó là những bài tập có sự tham gia của nhiều nhóm cơ, cường độ bài tập vừa phải. Về thực chất, nâng cao sức bền chung chính là phương pháp nâng cao sức bền ưa khí. Nâng cao sức bền ưa khí cũng là yếu tố quan trọng để nâng cao khả năng yếm khí. Tuy nhiên, trong các hoạt động TDTT, ngay cả với người tập luyện vì mục đích sức khoẻ (bao gồm cả học sinh phổ thông) nhiều bài tập được thực hiện với cường độ gần mức tới hạn (các bài tập chạy ngắn, trò chơi vận động đuổi bắt) đòi hỏi người tập phải có sức bền yếm khí. Phương pháp chủ yếu để nâng cao khả năng yếm khí là phương pháp lặp lại bài tập từ 3s đến 8s, nghỉ giữa 2 - 3 phút để hoàn thiện cơ chế giải phóng năng lượng từ phốtphocrêatin và lặp lại bài tập từ 20s đến 20 phút, thời gian nghỉ giữa các bài tập giảm dần, để hoàn thiện cơ chế glucophân.

Trong thực tế, các phương pháp giáo dục sức bền thường được áp dụng mang tính tổng hợp, kết hợp tác động nhằm nâng cao khả năng yếm khí và khả năng ưa khí, và khả năng ưa khí là cơ sở để phát triển những khả năng yếm khí, còn cơ chế glucophân là cơ sở phát triển cơ chế phốtphocrêatin.

Trong quá trình rèn luyện sức bền, chú ý thực hiện trình tự: trước tiên, cần phát triển khả năng hô hấp (ưa khí), sau đó là khả năng glucophân và cuối cùng là khả năng sử dụng năng lượng do phản ứng phân huỷ phốtphocrêatin. Còn trong mỗi buổi tập, thường tiến hành theo trình tự ngược lại.

Theo quan điểm của Nguyễn Toán (1990), Phạm Danh Tôn (1994), Lê Anh Thơ (1996) thì cho rằng: Áp dụng các phương pháp trò chơi vận động là một biện pháp rất tốt để phát triển sức bền ưa khí và yếm khí. Bởi vì trò chơi vận động vô cùng đa dạng, phong phú, có thể áp dụng cho mọi đối tượng tập luyện, đặc biệt là trẻ em. Vấn đề là ở chỗ lựa chọn trò chơi, cách chơi và có hình thức tổ chức chơi hợp lý để đạt được mục đích.

## **1.2. CƠ SỞ SINH LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG SỨC BỀN.**

Trong hoạt động TĐTT, sức bền phụ thuộc vào các yếu tố.

- Khả năng hấp thụ oxy tối đa ( $VO_2 \max$ ) của cơ thể.
- Khả năng duy trì lâu dài mức hấp thụ oxy cao.

Mức hấp thụ oxy tối đa của một người quyết định đến khả năng làm việc trong điều kiện ưa khí của họ.  $VO_2 \max$  càng cao thì công suất hoạt động ưa khí tối đa sẽ càng lớn. Ngoài ra,  $VO_2 \max$  càng cao thì cơ thể thực hiện hoạt động ưa khí càng dễ dàng, vì vậy cơ thể sẽ duy trì hoạt động càng được lâu hơn. Như vậy về bản chất, sức bền chính là khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể. Điều đó giải thích tại sao các VĐV có thành tích thể thao cao trong các môn sức bền lại có  $VO_2 \max$  rất cao (5- 6 lít/phút).

Khả năng hấp thụ oxy tối đa ( $VO_2 \max$ ) được quyết định bởi khả năng của hai hệ thống chức năng chính là:

1. Hệ vận động oxy đảm nhiệm vai trò hấp thụ oxy từ môi trường bên ngoài, vận chuyển oxy đến cơ quan của cơ thể.
2. Hệ cơ, là hệ sử dụng oxy được cung cấp.

Hệ vận chuyển oxy: Hệ vận chuyển oxy bao gồm hệ hô hấp ngoài máu, máu và tim mạch. Chức năng của mỗi bộ phận trong cả hệ thống này, cuối cùng đều quyết định khả năng vận chuyển oxy của cơ thể.

Hệ hô hấp là khâu đầu tiên của hệ vận chuyển oxy. Hệ hô hấp đảm bảo việc trao đổi khí giữa không khí bên ngoài và máu, tức là làm cho phần oxy trong máu động mạch được duy trì ở mức cần thiết để cung cấp cho cơ thể và các cơ quan.



Để đảm bảo được sự trao đổi khí cao, tức là đảm bảo sự phát triển sức bền, hệ hô hấp phải có những biến đổi đó, bao gồm 3 nhóm chức năng nhất định. Những biến đổi đó bao gồm 3 nhóm chính như sau:

- Các thể tích khí của phổi tăng lên. Các thể tích khí của phổi, ngoại trừ khí lưu thông, trong tập luyện sức bền đều tăng rõ rệt (10 - 20%), lượng khí cặn giảm đi.

- Công suất và hiệu quả của hô hấp ngoài tăng lên. Sự tăng công suất và hiệu quả của hô hấp ngoài xảy ra trước tiên là do lực và sức bền của các cơ hô hấp đều tăng. Điều đó làm cho độ sâu hô hấp tăng lên đáng kể và tần số hô hấp, ngược lại giảm đi. Ngoài các cơ hô hấp, độ đàn hồi của lồng ngực và phổi cũng thay đổi, phổi giãn nở tốt hơn trong khi hít vào, kháng trở đối với dòng không khí đi vào phổi giảm xuống. Các biến đổi nêu trên cuối cùng làm cơ không khí phổi, tức là lượng không khí ra vào phổi trong một phút tăng lên.

- Tăng cường khả năng khuếch tán của phổi. Khả năng khuếch tán của phổi tăng lên một phần nhờ các thể tích của phổi tăng hơn mức bình thường. Song chủ yếu khả năng khuếch tán của phổi tăng được là do mạng mao quản trong phế nang tăng lên và do lượng máu tuần hoàn qua phổi tăng. Khả năng khuếch tán cao của phổi làm cho ôxy đi từ phế nang vào máu và làm cho máu bão hoà ôxy nhanh hơn.

Hệ máu: Thể tích máu và hàm lượng hêmôglôbin quyết định khả năng vận chuyển ôxy của cơ thể, vì như ta đã biết, ôxy được vận chuyển từ phổi đến các tổ chức bằng cách kết hợp với hêmôglôbin của hồng cầu.

Tập luyện sức bền làm tăng lượng máu tuần hoàn. Ở các VĐV tập luyện các môn thể thao sức bền, lượng máu lưu thông trung bình cao hơn người thường và VĐV các môn thể thao khác khoảng 20%. Điều đó cho thấy, lượng máu tuần hoàn là yếu tố quan trọng đối với sự phát triển sức bền. Lượng máu tuần hoàn tăng lên chủ yếu là do tăng thể tích huyết tương, vì vậy độ nhớt của máu có xu hướng giảm đi. Thể tích máu tuần hoàn tăng có ý nghĩa rất quan trọng đối với khả năng vận chuyển ôxy của cơ thể. Nhờ lượng máu tuần hoàn lớn mà lượng máu trở về tim cũng sẽ lớn hơn, tạo điều kiện cho thể tích tâm thu

có thể tăng lên. Lượng máu tuần hoàn tăng còn cho phép tăng cường dòng máu chảy vào hệ thống mạch máu ở da. Do đó nâng cao khả năng thải nhiệt trong thời gian hoạt động kéo dài. Và cuối cùng, lượng máu tuần hoàn sẽ pha loãng các sản phẩm trao đổi chất (như axit lactic) có trong máu và làm giảm nồng độ của chúng.

**Axit lactic trong máu:** Trong các hoạt động sức bền, tức là những hoạt động ưu khí, hàm lượng axit lactic trong máu tỉ lệ nghịch với thời gian vận động. Điều đó cho thấy rằng, hàm lượng axit lactic cũng biểu thị khả năng hoạt động sức bền của con người.

Như vậy là tập luyện sức bền không chỉ làm tăng khả năng hấp thụ ôxy tối đa, mà còn làm giảm hàm lượng axit lactic trong máu, và như vậy làm tăng khả năng hoạt động của khí kéo dài của cơ thể. Đó là một trong những cơ chế quan trọng nhất để nâng cao sức bền của VĐV.

Trong các bài tập ưu khí tối đa với thời gian tương đối ngắn (ví dụ: chạy 1500m) hàm lượng axit lactic trong máu của VĐV tập luyện sức bền sẽ cao hơn so với người thường. Lượng axit lactic cao như vậy là do công suất hoạt động ưu khí tối đa ( $VO_2\max$ ) của VĐV tập luyện sức bền cao hơn của người thường rất nhiều. Thành tích hoạt động càng cao, nghĩa là công suất hoạt động mà VĐV có thể thực hiện được càng cao, thì hàm lượng axit lactic trong máu cũng sẽ càng cao.

**Hệ tim - mạch:** Do hô hấp ngoài thường cao hơn khả năng hấp thụ ôxy của cơ thể, nên trong thực tế, khả năng vận chuyển ôxy chủ yếu phụ thuộc vào tuần hoàn chứ không phải hô hấp là phụ thuộc vào khả năng đẩy máu của tim.

Trong quá trình tập luyện sức bền, hay nói cách khác, để có khả năng sức bền cao, tim và mạch máu có những biến đổi sâu sắc cả về cấu tạo và chức năng. Những biến đổi đó biểu hiện trong yên tĩnh và trong vận động với những lượng vận động khác nhau.

Tập luyện sức bền lâu dài làm cho tim biến đổi theo hai hướng:

1. Giãn buồng tim.
2. Phì đại cơ tim.

Giãn buồng tim làm cho lượng máu chứa trong buồng tim tăng lên. Đó là yếu tố quan trọng để tăng thể tích tâm thu khi cần thiết. Phì đại cơ tim làm tăng lực bóp của tim, tức là làm tăng thể tích tâm thu.

Về mặt chức năng, tập luyện sức bền làm giảm tần số co bóp của tim khi yên tĩnh. Giảm nhịp tim là hiện tượng đặc trưng cho mức độ phát triển sức bền. Mức độ giảm tim tương đương với  $VO_2$  max và với thành tích trong các môn thi đấu thể thao thời gian dài, như chạy maratông, đua xe đạp đường dài...

Sự giảm nhịp tim làm cho tim hoạt động kinh tế, ít tiêu hao năng lượng hơn và có thời gian nghỉ dài hơn. Sự giảm nhịp tim không làm cho thể tích phút của máu bị giảm đi, vì đồng thời với giảm nhịp tim, lực bóp của tim, tức là thể tích tâm thu đã tăng lên do phì đại cơ tim và giãn buồng tim.

Giảm nhịp tim trong các hoạt động ưa khí dưới tối đa là hiện tượng rõ và ổn định nhất, thể hiện trình độ phát triển sức bền. Nhịp tim thấp khi thể tích tâm thu tương đối cao thể hiện sự hoạt động tinh tế và có hiệu quả của tim.

Hệ cơ: Lượng oxy mà hệ vận chuyển ôxy mang tới trong thời gian hoạt động thể lực chủ yếu được ở cơ. Sức bền của vận động viên phụ thuộc một phần đáng kể vào đặc điểm cấu tạo và hoá sinh của cơ.

Tập luyện sức bền còn làm cho phì đại theo kiểu phì đại cơ tương. Ty lạp thể và số lượng các men trong cơ tương đều tăng lên. Điều đó làm tăng khả năng hấp thụ oxy của cơ nói chung tăng lên.

Tập luyện sức bền làm tăng số lượng mao mạch trong cơ. Trung bình trên  $1\text{mm}^2$  tiết diện ngang của sợi cơ ở người thường có 320 mao mạch, còn ở VĐV là 400.

Tăng số lượng mao mạch ở cơ làm tăng bề mặt khuếch tán và rút ngắn đường đi của ôxy và các chất khác nhau từ máu đến tế bào cơ. Vì vậy mà khả năng hoạt động thể lực kéo dài của cơ sẽ tăng lên.

Tập luyện không chỉ làm tăng sức bền bằng cách tăng khả năng vận chuyển ôxy đến cơ của cơ thể. Trong quá trình tập luyện sức bền, ở cơ xảy ra hàng loạt biến đổi hoá - sinh để nâng cao khả năng sử dụng ôxy, tức là nâng cao

sức bền của cơ thể. Trong số những biến đổi hoá sinh ở cơ, quan trọng nhất là những biến đổi sau:

- Tăng hàm lượng và hoạt tính của các men trao đổi chất ưa khí (men oxy hoá).
- Tăng hàm lượng hêmôglôbin trong cơ (lên từ 1,5 đến 2 lần).
- Tăng hàm lượng các chất chứa năng lượng như myôglôbin và lipit (tối đa lên 50%).
- Tăng khả năng oxy hoá đường và đặc biệt là mỡ của cơ.

Qua việc xem xét đặc điểm của hệ vận chuyển oxy và hệ sử dụng oxy trong hoạt động sức bền ta thấy rằng, tập luyện phát triển sức bền gây được hai hiệu quả cơ bản là:

1. Nâng cao khả năng ưa khí tối đa của cơ thể.
2. Để phát triển sức bền cần phải có sự phối hợp tối ưu giữa các chức năng dinh dưỡng và vận động của cơ thể. Ngoài ra, sức bền còn phụ thuộc vào tốc độ tham gia điều hoà nội môi, đặc biệt là điều hoà thân nhiệt của các quá trình thần kinh - thể dịch.

### **1.3. ĐẶC ĐIỂM VÀ PHÂN LOẠI TRÒ CHƠI.**

#### ***1.3.1. Đặc điểm của trò chơi.***

Ngày nay trò chơi trở thành một nội dung, phương tiện, phương pháp giáo dục rèn luyện trẻ em nhanh nhất và có hiệu quả nhất, đặc biệt ở lứa tuổi học sinh.

Hầu hết những trò chơi vận động được sử dụng trong GDTC ở trường đã mang sẵn tính mục đích một cách rõ ràng. Trong quá trình chơi, học sinh 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 học sinh tác phong khắt khe, 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 học sinh. Do vậy, có thể nói trò chơi mang tính giáo dục tư tưởng rất cao.

Chơi là một yêu cầu mang tính học sinh của trẻ em. 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 được hướng dẫn, các em vẫn tìm mọi cách và tranh thủ mọi thời gian điều kiện để chơi. Khi được chơi, các em đã tham gia hết sức tự giác và chủ động, đây là một yếu tố rất quan trọng trong công tác GDTC cho thể hệ trẻ.

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 đồng đội trong đó có bản thân mình. Đây chính là đặc tính thi đua rất cao của trò chơi vận động.

Mỗi trò chơi thường có những qui tắc luật lệ nhất định, nhưng cách thức để đạt được đích lại rất đa dạng. Trong khi đó, bản thân trò chơi lại mang tính thi đua và tự giác rất cao. Vì vậy, khi tham gia trò chơi, học sinh thường vận dụng hết khả năng về sức lực, sức tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của mình. 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, cả học chơi đến mức quá sức dẫn đến mệt mỏi. Trong trường hợp như vậy, chơi không những không có lợi về mặt sức khỏe mà ngược lại còn có hại cho sức khỏe. Đây là một đặc điểm quan trọng theo khía cạnh không có lợi, mà giáo viên 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.

Ngày nay, trò chơi rất phong phú, đa dạng và được sử dụng vào nhiều mục đích khác nhau, đặc biệt trong giáo dục nói chung đó có giáo dục thể chất học sinh.

### ***1.3.2. Phân loại trò chơi.***

Do sự đa dạng và phong phú của trò chơi, nên việc phân loại rất phức tạp và khó khăn. Người ta chia toàn bộ trò chơi ra làm 3 nhóm chính: Trò chơi sáng tạo, trò chơi vận động và trò chơi thể thao (các môn bóng). Dưới đây, chỉ đi sâu vào nhóm thứ hai: Trò chơi vận động. Riêng ở nhóm trò chơi này cũng rất phong phú, đa dạng. Vì vậy có nhiều cách phân loại khác nhau, căn cứ trên những quan điểm khác nhau. Dưới đây là một số cách phân loại.

- Cách phân loại căn cứ vào những động tác cơ bản trong quá trình chơi một trò chơi: trò chơi về chạy, trò chơi về nhảy, ném, leo trèo, mang vác... và sử dụng trong việc rèn luyện những kỹ năng vận động cơ bản cho học sinh.

- Cách phân loại căn cứ vào sự phát triển các tố chất thể lực trong quá trình chơi, như trò chơi rèn luyện sức nhanh, trò chơi rèn luyện sức bền, trò chơi rèn luyện sức mạnh... Tuy nhiên cách phân loại này đôi khi không được chính xác 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 trong huấn luyện TĐTT.

- Cách phân loại căn cứ vào khối lượng vận động như một trò chơi có khối lượng vận động không đáng kể được xếp vào loại trò chơi giải trí, trò chơi tĩnh, ví dụ một số trò chơi: "Bịt mắt bắt dê", "Bỏ khăn"... Một số trò chơi có lượng vận động ở mức trung bình và cao được xếp vào loại trò chơi "động". Ví dụ các trò chơi chạy tiếp sức "tiếp sức chuyên khăn", "chạy đổi chỗ", "chạy thoi"... Tuy nhiên cách phân loại này đôi khi không chính xác bởi cường độ, khối lượng vận động của trò chơi có thể tăng, giảm do cách tổ chức và tài nghệ điều khiển của người điều khiển trò chơi.

- Cách phân loại trò chơi làm hai nhóm chính và một nhóm phụ trò chơi chia đôi, không chia đôi và nhóm chuyển tiếp ở giữa.

Trò chơi không chia đôi lại có thể chia ra: loại có người điều khiển là loại không có người điều khiển, trong đó lại chia ra loại toàn bộ số người tham gia cuộc chơi cùng tham gia vào chơi một lúc và loại số người tham gia chơi phải theo lần lượt thứ tự. Đặc điểm của những trò không chia đôi, là người không cùng một đích, mà mỗi người chơi độc lập, cá nhân chịu trách nhiệm về công

việc của mình, ví dụ "Ném trứng dích", "đá cầu", "nhảy dây", "bịt mắt thổi còi"...

Trò chơi chia thành đội được tiến hành chơi với điều kiện số người chơi của các đội phải ngang nhau, thậm chí tỉ lệ các em nữ cùng tham gia trong đội.

### ***1.3.3. Đặc điểm giảng dạy thể dục thể thao và việc sử dụng trò chơi vận động cho các em học sinh THPT 15 - 16 tuổi.***

Từ những đặc điểm tâm sinh lý trên đây đối với các em học sinh cấp III, khi giảng dạy cần chú ý những điểm sau:

- Ở các em nhỏ rất chóng xuất hiện những mối liên hệ của các phản xạ có điều kiện đối với các hoạt động thực tế thường gặp trong cuộc sống. Vì vậy, đối với các em, bài tập càng cụ thể nhiệm vụ vận động càng hẹp, bài tập càng dễ hiểu thì việc hoàn thành bài tập càng nhanh. Phải chú ý tới đặc điểm của cơ thể, cơ quan vận động, cần tránh những bài tập tĩnh kéo dài và các bài tập chấn động cơ thể mạnh (nhảy xuống đất cứng từ cao).

- Cơ của các em giàu tính đàn hồi, nhiều nước ít chất anbumin và muối khoáng hơn người lớn, mà lực cơ của các em còn yếu. Vì vậy các bài tập đòi hỏi sự hoạt động quá căng thẳng là không phù hợp với các em. Các bài tập dẻo phải hết sức chú ý đặc điểm phát triển của các em. Bởi vì, các bài tập này nếu làm quá mạnh, do còn yếu các cơ, dây chằng nên sẽ dẫn tới làm tư thế cơ thể bị sai lệch.

Đối với các em ở lứa tuổi này cần phát triển một cách toàn diện và cân đối các tổ chất thể lực. Cần đặc biệt chú ý phát triển tổ chất nhanh, linh hoạt và sức bền. Vì vậy, trong khoảng từ 15 - 16 tuổi cần cho các em nắm thật chắc những kỹ năng kỹ xảo vận động cơ bản. Những kỹ năng kỹ xảo vận động đó không chỉ có ý nghĩa thực dụng mà còn có ý nghĩa thực dụng mà còn có ý nghĩa phát triển chung. Đối với các em lứa tuổi này cần phát triển một cách tuyệt đối các tổ chất, cần đặc biệt phát triển tổ chất tốc độ, tính linh hoạt và sức bền. Cần nhớ rằng, trương lực chống đối của cơ thể phát triển nhanh sau 15 tuổi. Vì vậy, trong khoảng 15 - 16 tuổi cần cho các em nắm thật chắc những kỹ năng vận động đó không chỉ có ý nghĩa thực dụng mà còn có ý nghĩa phát triển chung.

#### 1.4. ĐẶC ĐIỂM TÂM SINH LÝ LỨA TUỔI 15 - 16 CÓ LIÊN QUAN TỚI VIỆC LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC BỀN.

##### *1.4.1. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi 15 – 16.*

Học sinh THPT thường có độ tuổi từ 16 - 17 việc lựa chọn bài tập trò chơi có lượng vận động hợp lý với lứa tuổi này là rất quan trọng. Do vậy, đòi hỏi người giáo viên cần nắm vững đặc điểm sinh lý và tâm lý của lứa tuổi này.

##### *\* Đặc điểm phát triển hệ xương lứa tuổi học sinh phổ thông THPT từ 15 - 16 tuổi.*

Hệ xương của các em học sinh ở lứa tuổi THPT đang xảy ra sự cốt hoá giai đoạn cuối (tức là thay thế tổ chức sụn bằng mô xương). Quá trình phát triển xương của các em chủ yếu theo chiều dài và có sự biến đổi thành phần hóa học của xương (tăng thành phần các muối như photpho, canxi, magiê...) tăng độ bền của xương. Cơ quan tạo máu (tủy xương) nằm ở trong ống xương phát triển dần theo lứa tuổi. Chiều cao của các em phụ thuộc vào mức độ phát triển của xương do chế độ dinh dưỡng và chất vô cơ cần thiết, ngoài ra còn phụ thuộc vào yếu tố di truyền.

Ở đầu thời kỳ này, mức độ phát dục của các em nữ phát triển hơn các em nam song cuối thời kỳ chậm hơn nam.

##### *\* Đặc điểm phát triển hệ cơ của học sinh THPT từ 15 - 16 tuổi.*

Sự phát triển của xương kéo theo sự phát triển của cơ, cùng với lứa tuổi khối lượng cơ được tăng dần lên.

Tuy nhiên, sự phát triển của nhóm cơ không đều. Nhóm cơ của các em tăng nhanh ở cơ chân và cơ đuôi thẳng. Các cơ chậm phát triển là cơ tay và các cơ cơ. Do hệ cơ ở lứa tuổi này đang phát triển nên trong giảng dạy, huấn luyện TDTT cần chú ý các đặc điểm sau:

- Phải có kế hoạch rèn luyện các cơ chậm phát triển (các cơ nhỏ) và có tác động tích cực cho việc tiếp tục phát triển các cơ đuôi, nâng cao tính hiệp đồng phát triển các nhóm cơ.

- Trong tập luyện tránh sử dụng các bài tập có trọng lượng lớn làm ảnh hưởng đến sự phát triển của xương và dễ gây chấn thương.



**\* Đặc điểm phát triển hệ thần kinh của học sinh THPT 15 - 16 tuổi.**

Ở lứa tuổi này, trọng lượng của não tăng lên hơn so với học sinh THPT. Vì vậy khả năng làm việc của não được nâng cao.

Tuy nhiên, quá trình hưng phấn chiếm ưu thế, quá trình ức chế sự phối hợp động tác ở lứa tuổi này vẫn còn chưa hoàn thiện.

Hệ thống tín hiệu thứ 2 phát triển mạnh nên khả năng khái quát trừu tượng, liên tưởng, tư duy, suy luận được nâng cao. Do quá trình hưng phấn chiếm ưu thế, tính linh hoạt của quá trình thần kinh cao, trao đổi chất ở tế bào thần kinh mạnh, các em lại hiếu động, vì vậy cơ thể rất dễ mệt mỏi. Nhưng quá trình hồi phục cũng diễn ra nhanh.

Từ những đặc điểm trên hệ thần kinh nên khi tiến hành giảng dạy và huấn luyện TDTT cho các em cần chú ý một số vấn đề sau:

- Nội dung dạy học cần có hình thức đa dạng, phong phú, kết hợp giữa học kỹ thuật với trò chơi, tránh lặp đi lặp lại những động tác đơn điệu.
- Lượng vận động, nghỉ ngơi hợp lý, không để hưng phấn quá mức hoặc thời gian tập luyện quá dài.
- Phương pháp dạy học nên sử dụng các phương pháp trực quan kết hợp giảng giải theo tinh thần đổi mới phương pháp giảng dạy.

**\* Đặc điểm phát triển hệ tuần hoàn của học sinh THPT 15- 16 tuổi.**

Ở lứa tuổi này nữ học sinh phổ thông THPT, hệ tim mạch phát triển đã tương đối cơ tim khoẻ hơn, nhịp đập của tim giảm xuống song vẫn lớn.

- Tần số co bóp của tim từ 15 - 16 tuổi là 70 - 78 lần/phút.

Huyết áp của các em ở lứa tuổi này cũng bị chi phối bởi sự phát triển của hệ tim mạch, do thành động mạch có tính đàn hồi tốt. Đường kính huyết áp tương đối lớn do vậy huyết áp tăng lên. Ở lứa tuổi 15 - 16 huyết áp là 100mmHg tăng gần đạt mức người lớn.

Sự tạo máu của cơ thể các em phát triển nhanh để đáp ứng sự phát triển của cơ thể.

Khối lượng máu tỷ lệ tăng tỷ lệ với trọng lượng cơ thể, ở trẻ em độ tuổi 15 - 16 máu chiếm 7 - 8% trọng lượng cơ thể.

**\* Hệ hô hấp của các em 15 - 16 tuổi.**

Dung tích sống của các em còn nhỏ so với người lớn, song sự trao đổi chất lại diễn ra rất mạnh mẽ, nhu cầu ôxy tăng tương đối lớn. Vì vậy, tần số hô hấp cao hơn so với người lớn.

Trong hoạt động thể lực, thông khí phổi của các em tăng lên chủ yếu là tăng tần số hô hấp, chứ không tăng độ sâu hô hấp. Vì vậy, khi vận động, khả năng chịu đựng nợ ôxy ở các em là thấp, nên năng lực yếm khí kém hơn người lớn.

Từ đặc điểm trên của hệ hô hấp, khi tổ chức tập luyện cho học sinh phổ thông THCS, cần chú ý cho các em tập luyện TDTT như sau:

- Cường độ tập luyện không nên cao quá và kéo dài thời gian.
- Trong tập luyện nên sử dụng các cự ly ngắn, trung bình, cần chú ý động tác thở sâu nhịp nhàng kết hợp với phối hợp động tác.

**1.4.2. Đặc điểm tâm lý học lứa tuổi 15 - 16.**

Tâm lý học con người được biểu hiện qua các cử chỉ nói, cười, đi, đứng, vui sướng, căm giận, chán ghét, bực bội, phẫn nộ...

Biểu hiện tâm lý lứa tuổi 15 - 16 là lứa tuổi chuyển tiếp từ tuổi thiếu niên sang tuổi thanh niên. Đây là giai đoạn có những biến đổi mới và phức tạp về mặt tâm lý và sinh lý trong quá trình phát triển của các em. Các em thiếu niên không còn là những em nhỏ nữa, nhưng các em chưa phải hoàn toàn là những người lớn. Ở các em, những nét trẻ thơ cùng tồn tại trong ý thức với phẩm chất đặc trưng của thiếu niên.

Do phát triển mạnh mẽ về thể lực mà các em thiếu niên đã có nhu cầu chơi thể thao. Người giáo viên cần phải bằng mọi cách khuyến khích nhu cầu đó của các em bằng cách tự bản thân các em tham gia chơi những môn thể thao mà các em ưa thích, hướng dẫn các em chơi thể thao. Nên hướng các em vào những nhà thể thao có uy tín, các em luôn tôn vinh các thần tượng ngôi sao thể thao từ đó xây dựng cho các em lý tưởng, ước mơ. Hoạt động tâm lý ở lứa tuổi thiếu niên còn chịu ảnh hưởng của nhân tố bên trong và bên ngoài.

Nhân tố bên trong thường chịu ảnh hưởng của các yếu tố mà nguyên nhân chủ yếu do hoóc môn tuyến nội tiết tiết tố tăng cường ảnh hưởng đến hệ thần kinh nên sự cân bằng giữa các quá trình hưng phấn và ức chế ở vỏ bán cầu đại não của các em bị phá vỡ làm cho hành vi các em mất cân đối. Những ảnh hưởng mang tính tích cực sẽ tạo ra những yếu tố tích cực như:

- Lòng ham muốn, khát khao, nhu cầu bản năng, nhu cầu sinh tồn.
- Ham muốn học tập như người khác là người lớn.
- Các yếu tố tình cảm chung.
- Niềm tin và sự hiểu thắng.
- Quan điểm về giá trị.

Ảnh hưởng của các nhân tố bên ngoài chính là sức cuốn hút môi trường xung quanh, nếu môi trường xung quanh tốt sẽ cuốn hút các em chịu ảnh hưởng tốt và phát triển tốt. Ngược lại, môi trường xung quanh không tốt sẽ cuốn hút em vào những hoạt động xấu, các em sẽ phát triển theo chiều hướng xấu đi. Chính vì vậy cần phải chi phối những ảnh hưởng tốt bằng các nhân tố như:

- Ảnh hưởng của tập luyện TĐTT: sẽ gây sự chú ý bằng cách thi đấu giành thắng lợi, khát vọng trở thành nhà vô địch thể thao.
- Ảnh hưởng của tập thể: sự cổ vũ động viên khích lệ của tập thể, sự đùm bọc thân thương đoàn kết truyền thống trong tập thể sẽ hình thành các phẩm chất đạo đức cao đẹp, tinh thần nghĩa vụ, ý thức xã hội khát vọng muốn trở thành thành viên hữu ích của tập thể.

Dựa vào các quy luật tâm lý trên, trong quá trình tiến hành GĐTT chúng ta cần tuân thủ các nguyên tắc giảng dạy, huấn luyện, đồng thời chú ý tăng cường sử dụng các loại bài tập trò chơi nhằm phát huy tính tích cực học tập tinh thần tự chủ, sáng tạo của người học.

Chỉ có như vậy mới đạt được hiệu quả cao đối với GĐTC.

**Tóm lại:** Trò chơi là một loại hình vận động đã hình thành và phát triển trong cuộc sống, sản xuất, chiến đấu và rèn luyện sức khỏe của loài người. Trò chơi có nhiều loại khác nhau và cũng có những tác dụng khác nhau đối với việc phát triển các tố chất thể lực cho người chơi.

Trong GDTC trò chơi được coi như một phương tiện quan trọng để giáo dục thể chất và rèn luyện đạo đức phẩm chất cho học sinh.

Sức bền là một trong những tố chất quan trọng trong hoạt động thể lực của con người. Sức bền có cơ chế sinh lý riêng của nó. Tập luyện phát triển sức bền có nhiều cách khác nhau song sử dụng bài tập trò chơi là một phương tiện quan trọng bởi lẽ ở tuổi thiếu niên và thanh niên do đặc điểm tâm sinh lý đang ở thời kỳ phát triển, hoàn thiện nên các em vẫn rất hiếu động thích mới mẻ và sáng tạo thích cạnh tranh và thể hiện mình nên trò chơi rất phù hợp với lứa tuổi này.

Những cơ sở lý luận trên là chỗ dựa cho đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập trò chơi phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT.

## CHƯƠNG 2

### CƠ SỞ THỰC TIỄN ĐỂ LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG THPT

#### 2.1. THỰC TRẠNG VIỆC NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRONG QUÁ TRÌNH GDTC Ở NƯỚC TA.

Ở Việt Nam, từ những năm 1960 đến nay đã có nhiều công trình nghiên cứu về trò chơi trẻ em; trò chơi vui khoẻ (Quản tập 1962); trò chơi cho trẻ trước tuổi đi học và cấp I (Nguyễn Toán 1972 và 1990); trò chơi dưới nước (Nguyễn Văn Trạch và Ngũ Mạnh Tường 1976); trò chơi vận động cho trẻ em ở nhà trẻ (Lê Bửu, Nguyễn Hợp, Đoàn Khắc Hiếu 1977); một trăm trò chơi khoẻ (Phạm Tiến Bình 1985); trò chơi cho thiếu niên nhi đồng (Lê Đình Khản 1978); trò chơi rèn luyện (Hoàng Đạo Thuý 1975); trò chơi vận động cơ học sinh cấp I (Trần Trí 1981); trò chơi thi đấu giải (Trịnh Trung Hiếu, Dương Nghiệp Chí 1986); trò chơi phân vai theo chủ đề (Lê Minh Thuận 1987); những chìa khoá để vào nhân cách (NXB giáo dục 1989); chương trình chúng em vui khoẻ (Sở TDTT và Sở giáo dục Hà Nội 1986); trò chơi trẻ em (Mai Văn Muôn 1991). Khoảng những năm đầu của thập kỷ 70, một vài khoá trung học và đại học TDTT I Từ Sơn đã được học môn lý luận và phương pháp trò chơi vận động. Từ thập kỷ 80 đến nay, trò chơi vận động trở thành môn học chính đối với sinh viên Đại học TDTT.

Năm 1995, tác giả Lê Anh Thơ đã nghiên cứu đề tài "Trò chơi dân gia và lời hát đồng giao cho trẻ em mẫu giáo ở Việt Nam", trong đó đã khái quát về vấn đề nghiên cứu trò chơi trẻ em ở nước ta. Có thể nhận thấy một số vấn đề như sau:

- Đã có nhiều công trình nghiên cứu về trò chơi áp dụng cho trẻ em các lứa tuổi từ 4 - 18 (học sinh mẫu giáo tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông).

- Việc khai thác và áp dụng các loại trò chơi, nhất là trò chơi vận động và dân gian Việt Nam còn chưa đầy đủ và toàn diện đối với việc GDTC và tinh thần cho nhi đồng và thanh thiếu niên.

Từ những nhận định trên, để góp phần thực hiện chiến lược GDTC cho học sinh, trong đó có học sinh THPT, cần nghiên cứu và vận dụng đa dạng các trò chơi vào các giờ học TDDT, nhằm mục đích phát triển thể chất cho các em.

## **2.2. THỰC TRẠNG SỬ DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRONG GIÁO DỤC SỨC BỀN CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG THPT.**

Để khảo sát thực trạng sử dụng trò chơi phát triển sức bền chung cho nữ học sinh Trường THPT, đặc biệt là học sinh khối lớp 10 đề tài đã sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp các giáo viên giảng dạy môn GDTC của trường. Đồng thời, tiến hành khảo sát bằng phương pháp quan sát sự phạm về tần suất sử dụng trong tuần, lượng vận động của mỗi trò chơi (thời gian, cường độ và mật độ). Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 2.1. (Phụ lục 1)

Qua kết quả trình bày ở bảng 2.1 cho thấy: Chỉ có 2 trò chơi là Trò chơi người thừa 3 và Trò chơi bóng chuyền 6 là các trò chơi mà các giáo viên sở tại thường xuyên sử dụng, còn lại 7 trò chơi khác chỉ chiếm 1/6 số người là thường xuyên sử dụng, còn lại 5/6 số người (chiếm 83,33%) số giáo viên không thường xuyên sử dụng.

Trong 10 giáo án mà đề tài quan sát thì Trò chơi bóng chuyền 6 được sử dụng nhiều nhất, kế đó là Trò chơi người thừa thứ 3. Còn lại 5 trò chơi được sử dụng 1 lần và có 2 trò chơi chưa sử dụng.

Một điểm nổi bật trong việc sử dụng trò chơi phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối 10 là sử dụng quá nhiều trò chơi có cường độ cao, mật độ thưa nên các bài tập này đã chuyển tính chất sang phát triển sức bền yếm khí là chính mà phát triển sức bền chung chỉ là phụ.

Một điều đáng quan tâm khác là các trò chơi mà giáo viên trường sở tại sử dụng chưa thật đa dạng. Các trò chơi sử dụng phương tiện tập luyện như bóng, dây nhảy, rào cản... còn ít.

Để làm rõ hơn thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức bền chung đề tài đã kiểm tra các Test đánh giá sức bền cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT và khảo sát ý kiến đánh giá của các giáo viên trường sở tại.

Trước khi kiểm tra đánh giá sức bền chung đề tài đã tổng hợp các Test thường được sử dụng để đánh giá sức bền chung qua các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước. Bước đầu đề tài đề xuất các Test:

- Test Cooper (chạy 12 phút) (m).
- Test chạy 5 phút (s).
- Test chạy 1500m (s).
- Test 800m (s).
- Test 500m (s).
- Test nín thở (s).
- Test chỉ số công năng tim (l/p).

Để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc lựa chọn các Test đánh giá sức bền chung cho nữ sinh khối 10 Trường THPT đề tài đã tiến hành phỏng vấn 16 chuyên gia, trong đó các thành phần như sau:

- Các nhà khoa học: 5 người, chiếm tỷ lệ 31,25%.
- Các giáo viên có kinh nghiệm: 9 người, chiếm tỷ lệ 56,25%.
- Các huấn luyện viên thể thao: 2 người, chiếm tỷ lệ 12,5%.

Nội dung phỏng vấn là đánh giá mức độ cần thiết của các Test có thể sử dụng đánh giá sức bền chung cho nữ sinh khối 10 Trường THPT. Kết quả phỏng vấn xác định các Test đánh giá sức bền chung được trình bày ở bảng 2.2 (Phụ lục 2)

Qua kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 2.2 cho thấy chỉ có 3 test là Test chạy 5 phút (s), Test 800m (s) và Test chỉ số công năng tim (l/p) được các chuyên gia lựa chọn với tỷ lệ 81,25% đến 87,50%, bởi vậy đề tài sử dụng 3 test đạt tỷ lệ số phiếu đánh giá mức độ cần thiết cao này vào kiểm tra trình độ sức bền chung của các nữ học sinh khối 10 Trường THPT.

Kết quả kiểm tra 125 nữ học sinh khối 10 về 3 Test đánh giá sức bền sau đó tiến hành so sánh với người bình thường cùng nhóm tuổi. Kết quả được trình bày ở bảng 2.3 (Phụ lục 3)

Qua kết quả trình bày ở 2.3 ta có thể nhận thấy:

- Trình độ phát triển các chỉ số sức bền chung của nữ học sinh khối 10 Trường THPT là tương đối đồng đều ( $C_v < 10\%$ ).

- Trình độ phát triển sức bền chung của nữ học sinh khối 10 Trường THPT có cao hơn một chút so với nữ bình thường cùng nhóm tuổi, song sự khác biệt không có ý nghĩa ( $P > 0,05$ ).

Điều đó cũng đồng nghĩa với hiệu quả của việc vận dụng các trò chơi vận động phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 của giáo viên trường sở tại chưa cao.

Để hiểu rõ thêm hiệu quả các bài tập mà giáo viên sở tại sử dụng để phát triển sức bền chung chúng tôi còn phỏng vấn trực tiếp giáo viên sở tại về ý kiến đánh giá của họ. Kết quả cho thấy: Có 1/6 (chiếm tỷ lệ 16,66%) số ý kiến đánh giá là các trò chơi đã có hiệu quả phát triển sức bền cho học sinh đạt mức tương đối tốt.

Có 2/6 (chiếm tỷ lệ 33,33%) số ý kiến đánh giá là các trò chơi chỉ đạt hiệu quả bình thường.

Trong khi đó có 3/6 chiếm tỷ lệ 50,33% số ý kiến đánh giá là các bài tập trò chơi chưa phát huy tốt hiệu quả phát triển sức bền chung cho học sinh

Kết quả phỏng vấn này cũng phù hợp với thực trạng phát triển sức bền chung trình bày bảng 2.3.

Để có thêm cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn trò chơi phát triển sức bền chung cho nữ sinh khối 10 Trường THPT đề tài tiến hành khảo sát thực trạng cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ phục vụ cho việc triển khai các loại hình trò chơi của trường sở tại. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.4 (Phụ lục 4)

Qua bảng 2.4 cho thấy thực trạng sân bãi dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và học tập môn GDTC cũng thiếu về số lượng và hạn chế về chất lượng.

Nhà thể chất của trường chủ yếu sắp xếp để học văn hóa. Nếu giáo viên bộ môn GDTC sử dụng nhà tập để giảng dạy thì nhà trường gánh trách nhiệm quản lý tài sản rất cao nên giáo viên ngại sử dụng. Tất cả các nội dung học được giảng dạy ngoài trời. Như vậy những ngày mưa, nắng, lạnh,...việc tập luyện rất khó khăn và không đạt hiệu quả.



Sân vận động thường nắng và chất lượng kemsneen hiệu quả sử dụng thấp.

Dụng cụ tập luyện cũng chưa đa dạng, thiếu nhiều so với quy định của Bộ giáo dục và đào tạo. Đồng thời, một số môn có mật độ sử dụng quá cao như: Bóng chuyền, Cầu lông...cũng ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo chung.

**Tóm lại:** Qua chương 2 chúng ta có thể rút ra nhận xét chung là: Trò chơi vận động đã ngày càng được nghiên cứu và ứng dụng trong GDTC nói chung và phát triển sức bền chung cho học sinh nói riêng. Tuy vậy việc sử dụng trò chơi vận động để phát triển sức bền chung cho nữ sinh khối 10 Trường THPT còn thể hiện một số bất cập:

- Việc sử dụng trò chơi vận động còn đơn điệu, lượng vận động thấp, nhất là mật độ động còn quá thưa.

- Hiệu quả sử dụng trò chơi vận động để phát triển sức bền chung còn chưa cao.

- Các sân bãi, phương tiện, dụng cụ phục vụ cho triển khai trò chơi vận động của trường sở tại là tương đối phong phú, có thể phục vụ tốt cho việc đa dạng hoá các loại hình trò chơi phát triển sức bền chung cho nữ sinh khối 10 Trường THPT.

### CHƯƠNG 3 KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 3.1. LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG THPT.

##### *3.1.1. Xác định các tiêu chí để lựa chọn trò chơi vận động phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT.*

Để lựa chọn được trò chơi có hiệu quả nhằm phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT đề tài đã tham khảo các tài liệu để đề xuất một số tiêu chí cho việc lựa chọn trò chơi. Tiếp đó đề tài tiến hành phỏng vấn các nhà khoa học, các giáo viên có kinh nghiệm và các huấn luyện viên điền kinh Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội và Sở Thể thao Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.1 (Phụ lục 5)

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.1 cho thấy cả 5 tiêu chí mà đề tài đề xuất đều được các chuyên gia tán thành với tỷ lệ số phiếu từ 93,75% đến 100%. Vì vậy chúng tôi đã sử dụng cả 5 tiêu chí này để tham khảo đối chiếu trong quá trình lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho đối tượng nghiên cứu.

##### *3.1.2. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung.*

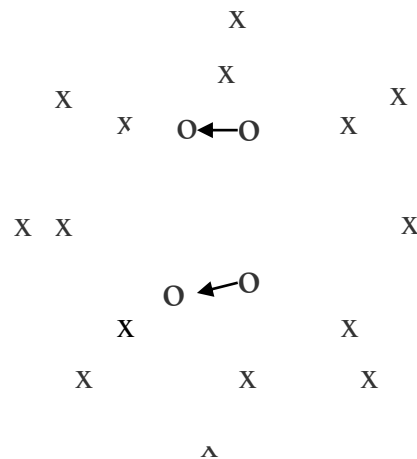
Để lựa chọn được một số trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung đề tài đã tổng hợp các trò chơi từ các cuốn trò chơi vận động của Nguyễn Hợp Pháp, Nguyễn Toán, Nguyễn Văn Trạch, Đinh Văn Lãm, Lê Anh Thơ...Sau đó đối chiếu với các tiêu chí đã trình bày ở phần 3.1.1 để sàng lọc loại các trò chơi không đáp ứng được các tiêu chí đã xác định. Tiếp đó dựa vào điều kiện sân bãi dụng cụ, trình độ thể chất của học sinh để xác định lượng vận động, và các yêu cầu khi tiến hành trò chơi.

Kết quả các bước trên chúng tôi đã lựa chọn xác định được lượng vận động cùng các yêu cầu khi tiến hành trò chơi của các trò chơi sau:

##### 1) Trò chơi người thừa thứ 3.

- Mục đích trò chơi: Phát triển sức bền chung

- Cách tiến hành: Người tham gia tập luyện được xếp hàng đôi sau đó tạo thành vòng tròn khép kín, đường kính vòng tròn khoảng 10m-12m. Giáo viên chọn ra 2 đến 4 người là “Cái”. 4 người này sẽ tiến hành đuổi nhau theo chiều kim đồng hồ, người bị đuổi đột nhiên đứng lạ trước một cặp nào đó trên vòng tròn người “Cái” khác phát hiện và chạm tay vào “Người thừa” thứ ba ở cuối hàng thì “Người thừa” đó phải nằm sấp chống đẩy 10 lần sau đó vào làm “Cái” thay và đuổi người vừa chạm tay vào mình. Trò chơi cứ vậy tiến hành (xem hình 1).



Ghi chú: “+” là người đứng trên vòng tròn

“O” là người làm “Cái” chạy đuổi nhau

*Hình 3.1. Đội hình chơi trò chơi người thừa thứ 3.*

- Lượng vận động: Có thể tiến hành 2 lần, mỗi lần 4-5 phút, nghỉ giữa 2 lần khoảng 1 phút.

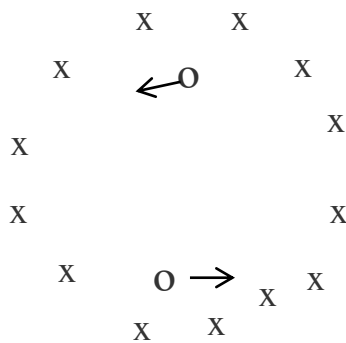
- Yêu cầu: Mỗi người phải tập trung chú ý cao, khi làm “Cái” phải chạy nhanh, lừa cho “Người thừa” thứ ba bị “Cái” chạm vào và bị phạt nằm sấp chống đẩy.

## 2) Trò chơi ném “ma”.

- Mục đích trò chơi: Phát triển sức bền chung.

- Cách tiến hành: Người tham gia trò chơi đứng thành vòng tròn có đường kính khoảng 10m. Giáo viên chọn từ 2-4 người làm “ma”. Các người làm “Ma” có trách nhiệm chạm tay vào bóng, còn những người trên vòng tròn cố gắng chuyền bóng cho nhau không để “ma” chạm tay vào bóng. Khi ma chạm tay vào bóng thì được đứng vào hàng thay cho người để bóng cho “Ma” chạm được tay vào.

Cách chơi trò chơi này giống như trò chơi “Đá ma” trong bóng đá, chỉ khác dùng tay ném bóng (xem hình 2).



*Hình 3.2. Sơ đồ triển khai trò chơi ném “ma”.*

- Lượng vận động: Có thể chơi 2 lần, mỗi lần 5 phút, nghỉ giữa 2 lần 1 phút.

- Yêu cầu: Người chơi phải tập trung chú ý cao, người làm “ma” phải chạy nhanh và cố gắng phán đoán nhanh để chạm được bóng. Nếu mật độ thưa thì có thể tổ chức 2 vòng tròn để ném “ma”.

### 3) Trò chơi Người, súng, hổ.

- Mục đích trò chơi: Phát triển sức bền chung và tốc độ.

- Cách tiến hành: Trên sân kẻ ô vuông mỗi chiều 20m-30m (có thể lợi dụng sân bóng chuyền, bóng rổ...), giữa sân kẻ 2 vạch giữa cách nhau khoảng

3m. Trước khi chơi, đội viên của 2 đội hội ý thống nhất toàn đội nhận vai gì (nếu vai là người thì đứng nghiêm, nếu vai là súng thì ra trước giống giờ súng bóp cò, nếu là vai hồ thì đưa tay lên miệng hét to “hồ”. Các vai này có vị thế sau: Người đuổi súng- Súng đuổi hồ- Hồ đuổi người) sau đó tiến gần nhau, khi còn cách nhau 1,5m thì giáo viên hô bắt đầu. Đội viên hai đội phải đồng thanh hô vai mình sau đó dựa vào vị thế phận vai mà thực hiện động tác chạy trốn hay rượt đuổi. Phạm vi rượt đuổi đến cuối sân bên nào bị đối phương chạm vào người sẽ bị thua, người bị thua tự giác chạy một vòng sân và về đứng vào vị trí cũ.

- Lượng vận động: Mỗi lần chơi có thể lặp lại 10 lần.

- Yêu cầu trò chơi: Sau khi đuổi đến vạch cuối sân thì nhanh chóng trở về vị trí ban đầu để tăng mật độ chơi.

#### 4. Trò chơi giăng lưới bắt cá.

- Mục đích: Phát triển sức bền chung.

- Cách chơi: Trên một sân rộng khoảng 100m<sup>2</sup> trở lên kẻ đường vòng quanh.

Đội viên xếp thành một hàng ngang tay cầm tay nhau làm lưới.

Sau đó cử từ 2 - 4 người làm cá chạy trốn trên khu vực sân đã có đường vây. Còn đội viên làm lưới cầm tay nhau chạy để bủa vây cá. Khi cá nào bị bắt phải nhập vào lưới đến khi toàn bộ cá bị bắt thì dừng cuộc chơi.

- Lượng vận động: Trò chơi có thể chơi liên tục trong vòng từ 10 - 15 phút.

- Yêu cầu: Trò chơi phải diễn ra tích cực với cường độ cao.

#### 5. Trò chơi Hoàng Anh - Hoàng Yến.

- Mục đích: Phát triển sức bền chung và tốc độ.

- Cách chơi: Trên sân dài rộng khoảng 20 x 15m. Kẻ 4 vạch 2 cuối sân và 2 vạch giữa sân cách nhau 1,5m. Hai đội được phân là Hoàng Anh, đội còn lại là Hoàng Yến. Hai đội đứng hàng ngang sau vạch giữa sân ở phía sân mình. Khi chơi, giáo viên sẽ dựa vào sự chuẩn bị của hai đội để ra "môn

khẩu" Hoàng Anh hoặc Hoàng Yến. Hô tên nào thì tên đó phải chạy trốn và đội kia phải rượt đuổi. Nếu đuổi và chọn được đội viên nào thì đội viên đó bị thua và tự giác chạy một vòng quanh sân để trở về đúng vào vị trí cũ. Còn các đội viên khác nhanh chóng trở về vị trí cũ để chơi lần tiếp theo.

- Lượng vận động: Mỗi lần chơi có thể chơi từ 10 - 12 phút.

- Yêu cầu: Các đội viên sau khi đuổi bắt đến vạch cuối sân phải nhanh chóng về vị trí cũ.

#### 6. Trò chơi chuyên 6.

- Mục đích: Phát triển sức bền chung.

- Cách thực hiện: Trên khoảng sân rộng có diện tích khoảng 100m<sup>2</sup> trở lên. Trước khi chơi giáo viên phổ biến luật chơi sau đó hai đội đứng phân tán trên sân. Hai đội trưởng của hai bên được vào giữa sân tranh bóng. Khi bắt đầu vào cuộc người giữ bóng phải tìm đồng đội để chuyền bóng còn đồng đội thì cố gắng chạy chỗ tốt để nhận bóng.

Khi đội nào thực hiện nhận bóng được 6 lần coi như thắng 1 hiệp. Và chuyền bóng cho đối phương chuyền bóng. Còn đội mình ra sức cướp bóng. Nếu cướp được bóng thì lại giành được quyền chuyền bóng. Trò chơi cứ thế tiến hành đến hết thời gian qui định.

- Lượng vận động: Mỗi lần chơi có thể tiến hành 10 - 15 phút.

- Yêu cầu: Đúng luật chơi và chạy chỗ tích cực.

#### 7. Trò chơi: Tiếp sức ôm bóng chạy.

- Mục đích: Phát triển sức bền chung và khả năng khéo léo.

- Cách thực hiện: Trên đường chạy có độ dài 20 - 40m rộng 4 - 6 đường chạy. Kẻ 2 vạch cách nhau khoảng 30m. kẻ 2 vạch, vạch xuất phát và vạch giữa quãng. Các đội tiếp sức đứng trước vạch xuất phát đội viên xuất phát đầu ôm 2 tay 2 quả bóng. Khi có hiệu lệnh thì ôm bóng chạy đến vạch giữa quãng khi chân chạm vạch thì quay lại ôm bóng chạy về vạch đích giao tận tay bóng cho người chạy tiếp theo.

- Lượng vận động: Có thể tiến hành trong thời gian 12 - 15 chạy hết một vòng tiếp sức nghỉ 1 phút.

- Yêu cầu mỗi đội tiếp sức gồm 4 - 6 người. Quá trình chạy không được làm rơi ( nếu rơi phải nhặt bóng lên ôm vào tay chạy tiếp).

#### 8. Trò chơi tiếp sức chạy lăn bóng.

- Mục đích: Phát triển sức bền chung và năng lực phối hợp vận động.

- Các tiến hành: Giống trò chơi tiếp sức ôm bóng chạy. Chỉ khác là động tác ôm bóng được thay bằng động tác lăn bóng.

- Lượng vận động: Giống bài tập 7.

- Yêu cầu: Bóng phải được luôn lăn trên mặt đất. Khi chạy về đích người tiếp sau mới được lăn bóng chạy tiếp.

#### 9. Trò chơi tiếp sức nhảy lò cò.

- Mục đích: Phát triển sức bền chung và sức mạnh chân.

- Cách tiến hành: Giống trò chơi tiếp sức lăn bóng chỉ khác là người chạy không dùng tay lăn bóng mà 2 tay ôm gối nhảy lò cò.

- Lượng vận động: Trò chơi có thể tiến hành 12 - 15 phút sau mỗi đợt nhảy tiếp sức nghỉ giữa 1 phút.

- Yêu cầu: Luôn nhảy lò cò 1 chân muốn đổi chân chỉ được đổi chân khi nhảy đến vạch giữa quãng.

#### 10. Trò chơi tiếp sức bậc cóc.

Mục đích, cách tiến hành giống trò chơi nhảy lò cò tiếp sức chỉ khác ở động tác nhảy khi bậc cóc thì bậc bằng cả hai chân và hai tay không cần ôm gối.

- Lượng vận động của trò chơi này cũng có thể giống trò chơi nhảy lò cò tiếp sức.

- Yêu cầu cần duy trì động tác bậc cóc trên cả cự ly.

#### 11. Trò chơi lăn bóng gôn nhỏ.

- Mục đích: Phát triển sức bền chung và năng lực khéo léo.

- Cách tiến hành: Sân chơi rộng 15m dài 20 - 30m ở 2 đầu sân đều bê 2 vật làm cột gôn, cột gôn cách nhau 2 m. Mỗi đội có thủ môn và 4 - 8 đội viên. Cách chơi giống thi đấu bóng đá gôn nhỏ. Chỉ khác là khi đá bóng thì dùng chân còn lăn bóng thì dùng tay dẫn bóng lăn trên mặt đất và hất bóng bằng tay vào gôn nhỏ.

- Lượng vận động: Mỗi lần chơi có thể tiến hành từ 15 - 20 phút

- Yêu cầu: Không được dùng chân đá bóng.

Sau khi lựa chọn và xác định mục đích cách chơi, lượng vận động và yêu cầu tiến hành trò chơi, để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT đề tài đã phỏng vấn 16 chuyên gia. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.2. (Phụ lục 6)

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.2 cho thấy. Ngoài trò chơi người, súng, hổ do cách chơi có mật độ quá thưa nên số ý kiến đánh giá ở mức độ rất cần chỉ đạt 37,50%. Bởi vậy đề tài đã loại bỏ trò chơi này và chỉ sử dụng 10 trò chơi đạt được tỷ lệ số ý kiến đánh giá ở mức độ rất cần thiết từ 81,25% đến 100% để đưa vào kiểm định hiệu quả thực tế trong thực nghiệm sư phạm.

### **3.2. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC TRÒ CHƠI ĐÃ LỰA CHỌN ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU.**

#### **3.2.1. Tổ chức thực nghiệm.**

##### *3.2.1.1. Lựa chọn và phân chia đối tượng thực nghiệm.*

Để tiến hành đánh giá hiệu quả ứng dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT đề tài đã chọn 36 em nữ học sinh của hai lớp 10A1 và 10A6 làm đối tượng thực nghiệm. Nữ sinh lớp 10A6 gồm 19 em được chọn là nhóm thực nghiệm còn nhóm đối chứng là 17 em lớp 10A1. Sau khi chia nhóm một cách ngẫu nhiên. Đề tài đã sử dụng 3 test đánh giá sức bền chung đã được lựa chọn ở chương 2. Để kiểm tra trên nhóm thực nghiệm và đối chứng số liệu thu được sau kiểm



tra đã xử lý theo thuật toán so sánh hai số trung bình. Kết quả được trình bày ở bảng 3.3 (Phụ lục 7)

Qua kết quả so sánh trình bày ở bảng 3.3 cho thấy:

Trước thực nghiệm thành tích chạy 800m, chạy 5 phút và chỉ số công năng tim của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Sự khác biệt là không có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác trình độ sức bền chung của 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

#### *3.2.1.2. Xây dựng tiến trình thực nghiệm.*

Tiến trình thực nghiệm được triển khai trong 2 tháng dựa vào tiến trình chính khoá mỗi tuần tập 2 buổi và có thêm 2 buổi ngoại khoá như vậy mỗi tuần có 4 buổi tập trong 2 tháng thực nghiệm tổng số tiến hành 32 buổi tập, mỗi buổi tập được tập từ 10 -15 phút sức bền chung. Vì vậy chúng tôi xây dựng tiến trình ứng dụng các bài tập tại bảng 3.4 (Phụ lục 8)

#### **3.2.2. Tiến trình thực nghiệm.**

Thực nghiệm tiến hành trong 32 giáo án tại địa điểm Trường THPT. Các điều kiện thực nghiệm như sân bãi dụng cụ trình độ giáo viên thời gian và thời điểm tập luyện của 2 nhóm hoàn toàn giống nhau. Chỉ số sự khác biệt duy nhất là nhóm thực nghiệm được tập theo các trò chơi mà đề tài lựa chọn còn nhóm đối chứng dùng thời gian đó tập luyện các bài tập và trò chơi thường sử dụng các giáo viên sở tại.

#### **3.2.3. Đánh giá hiệu quả sử dụng các trò chơi vận động để phát triển sức bền cho nhóm thực nghiệm.**

Để đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho nữ sinh khối 10 Trường THPT.

Đề tài đã tiến hành kiểm tra các test đánh giá sức bền chung sau 2 tháng thực nghiệm. Các số liệu kiểm tra sau thực nghiệm được xử lý bằng số trung bình quan sát. Kết quả tính nhịp tăng trưởng thành tích các test kiểm tra được trình bày ở bảng 3.5.

Đề tài đã tiến hành kiểm tra các test đánh giá sức bền chung sau 2 tháng thực nghiệm. Các số liệu kiểm tra sau thực nghiệm được xử lý bằng số trung bình quan sát. Kết quả tính nhíp tăng trưởng thành tích các test kiểm tra được trình bày ở bảng 3.5 (Phụ lục 9).

Minh hoạ cho sự khác biệt về nhíp tăng trưởng thành tích các test đánh giá trình độ sức bền chung giữa 2 nhóm. Đề tài sử dụng biểu đồ cột để biểu thị (Phụ lục 10)

Kết quả xử lý các số liệu sau thực nghiệm bằng thuật toán so sánh thành tích các test đánh giá trình độ phát triển sức bền chung giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.6 (Phụ lục 11)

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.6 cho thấy  $t_{\text{tính}}$  của cả 3 test đều lớn hơn  $t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P < 0,05$  điều đó chứng tỏ thành tích các test đánh giá sức bền chung giữa 2 nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê hay nói cách khác trình độ phát triển sức bền chung của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Từ các kết quả nghiên cứu trên đề tài đến phần kết luận.

## KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### A. Kết luận.

1. Sức bền chung là một tố chất thể lực quan trọng trong cuộc sống sinh hoạt học tập lao động công tác của mỗi người đồng thời cũng là tố chất quan trọng để nắm vững và nâng cao thành tích học tập các môn thể thao của học sinh sinh viên trường học các cấp.

Thực trạng phát triển tố chất sức bền chung của nữ sinh khối lớp 10 Trường THPT ... còn tương đối kém chênh lệch với người bình thường cùng nhóm tuổi không đáng kể. Thực trạng này có liên quan chặt chẽ với thực trạng sử dụng các trò chơi phát triển sức bền chưa thật đa dạng phong phú, chưa tận dụng các điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện để ứng dụng các trò chơi có hiệu quả phát triển sức bền chung cho nữ sinh của trường sở tại.

2. Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, thông qua phỏng vấn chuyên gia đề tài đã lựa chọn được 10 trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho nữ sinh khối lớp 10 Trường THPT ... như sau:

- 1 Trò chơi người thừa thứ 3
- 2 Trò chơi "ném ma"
- 3 Trò chơi người sùng, hổ
- 4 Trò chơi giăng lưới bắt cá
- 5 Trò chơi Hoàng Anh, Hoàng Yến
- 6 Trò chơi chuyên 6
- 7 Trò chơi ôm bóng hay tiếp sức
- 8 Trò chơi chạy lăn bóng tiếp sức
- 9 Trò chơi nhảy lò cò tiếp sức
- 10 Trò chơi bật cóc tiếp sức

Mười trò chơi vận động được lựa chọn qua kiểm định bằng thực nghiệm sư phạm trong 2 tháng trên đối tượng nữ học sinh khối lớp 10 đã cho kết quả: hiệu quả phát triển sức bền chung của 10 trò chơi được lựa

chọn đã cao hơn hẳn các trò chơi và bài tập phát triển sức bền chung mà các giáo viên trường sở tại vẫn thường sử dụng với độ tin cậy thống kê  $P < 0,05$ .

### **B. Kiến nghị.**

1. Các giáo viên của nhóm GDTC của Trường THPT ... có thể ứng dụng các trò chơi vận động mà tôi đã lựa chọn để phát triển sức bền chung cho học sinh các khối 10 - 11 khi học tập môn Giáo dục thể chất.

2. Các kết quả nghiên cứu của đề tài có thể dùng làm tài liệu tham khảo cho giáo viên thể dục khi nghiên cứu ứng dụng trò chơi để phát triển sức bền chung cho các đối tượng khác nhau.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1, Aulic AV (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 2, Vũ Thị Thanh Bình (2005), *Giáo trình nghiên cứu khoa học*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 3, Hoàng Thị Đông (2004), *Giáo trình lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 4, Harre (1966), *Học thuyết huấn luyện*. Dịch: Trương Anh Tuấn, NXB TDTT, Hà Nội.
- 5, Lưu Quang Hiệp (1996), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 6, Đinh Văn Lãm (1999), *Giáo trình trò chơi vận động*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 7, Mai Văn Muôn (1989), *Trò chơi xưa và nay*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 8, Đỗ Thị Ngọc (1999), *Giáo trình tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 9, Nguyễn Hợp Pháp (1986), *Trò chơi vận động mẫu giáo*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 10, Phạm Thị Thiệu (2004), *Giáo trình tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 11, Lê Anh Thơ (1995), “Nghiên cứu một số trò chơi vận động dân gian trong giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo 3-5 tuổi”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 12, Nguyễn Văn Trạch (1973), *Trò chơi dưới nước*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 13, Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- 14, Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

# PHỤ LỤC

**PHỤ LỤC 1****Bảng 2.1. Thực trạng sử dụng trò chơi phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT.**

Số TT	Các trò chơi	Kết quả phỏng vấn (n=6)					
		Thường xuyên	Không thường xuyên	Tần suất sử dụng trong tuần	Thời gian tiến hành mỗi trò chơi	Cường độ bài tập	Mật độ bài tập
1	Trò chơi người thừa 3.	6/6	0	2/10	10'-12'	Thấp	Thừa
2	Trò chơi người, súng, hồ	1/6	5/6	1/10	10'	Cao	Thừa
3	Trò chơi giành cờ chiến thắng	1/6	5/6	1/10	12'	Cao	Thừa
4	Trò chơi giăng lưới bắt cá	1/6	5/6	1/10	15'	Trung bình	Thừa
5	Trò chơi kéo co	1/6	5/6	0	0	0	0
6	Trò chơi bóng chuyền 6	6/6	0	3/10	15'	Cao	Trung bình
7	Trò chơi tiếp sức lăn bóng	1/6	5/6	0	0	0	0
8	Trò chơi tiếp sức nhảy cóc	1/6	5/6	1/10	12'	Cao	Thừa
9	Trò chơi ôm bóng chạy tiếp sức	1/6	5/6	0	0	0	0

**PHỤ LỤC 2****Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các Test đánh giá sức bền chung cho nữ sinh khối 10 Trường THPT.**

Số TT	Test đánh giá	Kết quả phỏng vấn (n=16)			
		Rất cần		Không cần	
		n	%	n	%
1	Test Cooper (m)	3	18,75	13	81,25
2	Test chạy 5 phút (s)	13	81,25	3	18,75
3	Test chạy 1500m (s)	1	6,25	15	93,75

4	Test 800m (s)	14	87,50	2	12,50
5	Test 500m (s)	1	6,25	15	93,75
6	Test nín thở (s)	2	87,50	14	87,50
7	Test chỉ số công năng tim (l/p)	14	87,50	2	87,50

### PHỤ LỤC 3

**Bảng 2.3. Thực trạng trình độ phát triển sức bền chung của nữ học sinh khối 10 Trường THPT.**

Số TT	Test kiểm tra	Nữ học sinh (n=125)			p
		$\bar{X}$	$\delta$	$C_v$	
1	Test 800m (s)	3'37	33,5	0,097	>0,05
2	Test chạy 5 phút (s)	768	76,5	0,098	>0,05
3	Test chỉ số công năng tim (l/p)	14,4	1,40	0,096	>0,05

### PHỤ LỤC 4

**Bảng 2.4. Thực trạng cơ sở vật chất sân bãi phục vụ triển khai các loại hình trò chơi vận động của Trường THPT.**

STT	Các loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Sân tập điền kinh	1	Trung bình
2	Nhà thể chất	1	Trung bình
3	Sân bóng đá	1	Trung bình
4	Sân bóng chuyền	1	Trung bình
5	Sân cầu lông	1	Bình Thường
6	Các loại bóng	50 quả	Bình thường
7	Bộ nhảy cao	1 bộ	Trung bình



## PHỤ LỤC 5

**Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn xác định các tiêu chí lựa chọn trò chơi vận động phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT**

STT	Các tiêu chí lựa chọn	Số phiếu tán thành		Số phiếu không tán thành	
		n	%	n	%
1	Trò chơi được lựa chọn phải có tính khả thi	16	100	0	0
2	Trò chơi vận động phải phù hợp với trình độ đối tượng tập luyện	15	93,75	1	6,25
3	Trò chơi phải tạo được tính hứng khởi của người tập	16	100	0	0
4	Trò chơi phải đa dạng phong phú	15	93,75	1	6,25
5	Trò chơi phải có tính hiệu quả	16	100	0	0

## PHỤ LỤC 6

**Bảng 3.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT**

T T	Các trò chơi vận động	Kết quả phỏng vấn n = 16					
		Rất cần		Cần		Ít cần	
		N	%	n	%	n	%
1	Trò chơi người thừa thứ 3	13	81,25	2	12,5 0	1	6,25
2	Trò chơi "ném ma"	13	81,25	2	12,5 0	1	6,25
3	Trò chơi người súng, hổ	6	37,50	6	37,5	4	25,0 0

4	Trò chơi giăng lưới bắt cá	15	93,75	1	6,25	-	-
5	Trò chơi Hoàng Anh, Hoàng Yến	13	81,25	2	12,5	-	-
6	Trò chơi chuyên 6	16	100,00		-	-	-
7	Trò chơi ôm bóng hay tiếp sức	14	87,5	2	12,5 0	-	-
8	Trò chơi chạy lăn bóng tiếp sức	14	87,5	2	12,5 0	-	-
9	Trò chơi nhảy lò cò tiếp sức	13	81,25	2	12,5	1	6,25
10	Trò chơi bật cóc tiếp sức	13	81,25	2	12,5	1	6,25
11	Trò chơi lăn bóng gôn nhỏ	14	87,5	2	12,5 0	-	-

### PHỤ LỤC 7

**Bảng 3.3. Các thông số thống kê so sánh trình độ sức bền chung trước thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.**

ST T	Kiểm tra	Nhóm TN (n = 19)		Nhóm đối chứng (n = 17)		Sự khác biệt	
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$	t	p
1	Chạy 800m (S)	3'27	32,50	3'26, 8	312,35	0,415	> 0,05
2	Chạy 5 phút (m)	776	76,5	779	77,2	0,248	> 0,05
3	Chỉ số công năng tim (l/p)	14,35	1,40	14,10	1,38	0,365	> 0,05

### PHỤ LỤC 8

**Bảng 3.4 Tiến trình ứng dụng các trò chơi trong thực nghiệm**

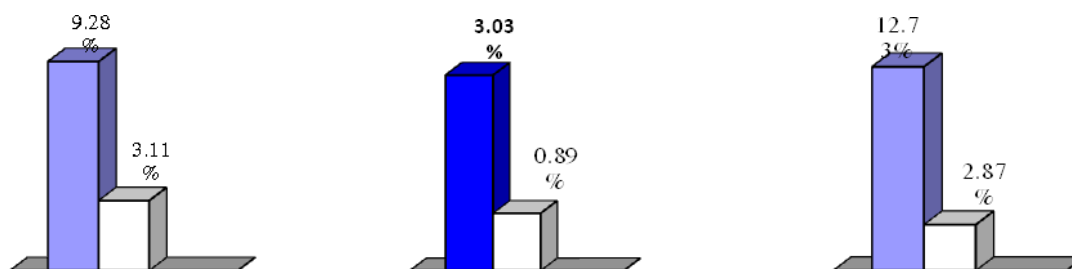
T	Giáo án	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
T	Bài tập	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2
1	Trò chơi người thừa thứ 3	+										+										+											+	
2	Trò chơi "ném ma"		+										+										+											+
3	Trò chơi người súng, hồ			+										+										+										
4	Trò chơi giăng lưới bắt cá				+									+											+									
5	Trò chơi Hoàng Anh, Hoàng Yến					+									+											+								
6	Trò chơi chuyên 6						+									+											+							
7	Trò chơi ôm bóng hay tiếp sức							+									+												+					
8	Trò chơi chạy lăn bóng tiếp sức								+									+												+				
9	Trò chơi nhảy lò cò tiếp sức									+									+												+			
10	Trò chơi bật cóc tiếp sức										+										+											+		

## PHỤ LỤC 9

**Bảng 3.5. Nhịp tăng trưởng thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 2 tháng thực nghiệm.**

TT	Các test kiểm tra	Nhóm TN (n =19)			Nhóm đối chứng n = 17			Chênh lệch
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W	
1	Chạy 800m (S)	3'27	2'98	9,28	326	316	3,11	6,17
2	Chạy 5 phút (m)	778	802	3,03	779	786	0,89	2,14
3	Chỉ số công năng tim (l/p)	14,20	12,5	12,73	14,10	13,7	2,87	9,86

## PHỤ LỤC 10



1. Test chạy 800m

2. Test chạy 5 phút

3. Test chỉ số công năng tim

Ghi chú: Nhóm thực nghiệm: ■

Nhóm đối chứng:

**Biểu đồ 3.1: So sánh nhịp tăng trưởng các Test đánh giá trình độ phát triển sức bền chung giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.**

## PHỤ LỤC 11

**Bảng 3.6. So sánh thành tích các test đánh giá trình độ sức bền chung giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm.**

STT	Các test kiểm tra	Các thông số thống kê					
		Nhóm thực nghiệm (n = 19)		Nhóm đối chứng (n = 17)		Sự khác biệt	
1	Test chạy 800m (s)	298	29,20	316	31,4	2,365	<0,05
2	Test chạy 5 phút (m)	802	79,50	779	76,80	2145	<0,05
3	Test chỉ số công năng tim	12,50	1,05	13,70	1,28	2,856	<0,05

## PHỤ LỤC 12

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

*Độc lập - Tự do - Hạnh phúc*

\*\*\*o0o\*\*\*

### PHIẾU PHỎNG VẤN

*Kính gửi:*.....

*Chức vụ:*.....

*Nơi công tác:*.....

Để giúp chúng tôi hoàn thành nghiên cứu đề tài "**Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT**".

Xin ông (bà) bớt chút thời gian nghiên cứu và trả lời giúp chúng tôi một số câu hỏi trong phiếu hỏi. Sự trả lời của ông (bà) là sự đóng góp cho thành công của đề tài. Tôi xin bày tỏ lòng cảm ơn và chúc ông (bà) cùng gia đình sức khỏe, an khang, thịnh vượng!

Cách trả lời: đánh dấu (X) vào ô trống mà.....cho là cần thiết.

Câu hỏi. Xincho biết ý kiến của mình về mức độ cần thiết sử dụng các Test đánh giá sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT sau đây:

- |                                    |                                  |                                    |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 1 -Test Cooper (m)                 | Rất cần <input type="checkbox"/> | Không cần <input type="checkbox"/> |
| 2- Test chạy 5 phút (s)            | Rất cần <input type="checkbox"/> | Không cần <input type="checkbox"/> |
| 3- Test chạy 1500m (s)             | Rất cần <input type="checkbox"/> | Không cần <input type="checkbox"/> |
| 4- Test 800m (s)                   | Rất cần <input type="checkbox"/> | Không cần <input type="checkbox"/> |
| 5- Test 500m (s)                   | Rất cần <input type="checkbox"/> | Không cần <input type="checkbox"/> |
| 6- Test nín thở (s)                | Rất cần <input type="checkbox"/> | Không cần <input type="checkbox"/> |
| 7- Test chỉ số công năng tim (l/p) | Rất cần <input type="checkbox"/> | Không cần <input type="checkbox"/> |

Các Test khác.....

***Xin chân thành cảm ơn!***

....., ngày..... tháng ..... năm 2022

**Người được phỏng vấn**

***Ký tên***

**Người phỏng vấn**

**Đinh Thị Huyền**

# PHỤ LỤC 13

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

*Độc lập - Tự do - Hạnh phúc*

\*\*\*o0o\*\*\*

## PHIẾU PHÒNG VẤN

*Kính gửi:*.....

*Chức vụ:*.....

*Nơi công tác:*.....

Đề giúp chúng tôi hoàn thành nghiên cứu đề tài "**Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT**".

Xin.....bớt chút thời gian nghiên cứu và trả lời giúp chúng tôi một số câu hỏi trong phiếu hỏi. Sự trả lời của.....là sự đóng góp cho thành công của đề tài. Tôi xin bày tỏ lòng cảm ơn và chúc....cùng gia đình sức khỏe, an khang, thịnh vượng!

Cách trả lời: đánh dấu (X) vào ô trống mà.....cho là cần thiết.

Câu hỏi 1. Xin...cho biết ý kiến của mình về các tiêu chí lựa chọn trò chơi nhằm phát triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT Vĩnh Chân- Huyện Hạ Hoà- Tỉnh Phú Thọ.

Tiêu chí 1: Trò chơi được lựa chọn phải có tính khả thi

Tán thành

Không tán thành

Tiêu chí 2: Trò chơi vận động phải phù hợp với trình độ đối tượng tập luyện

Tán thành

Không tán thành

Tiêu chí 3: Trò chơi phải tạo được tính hứng khởi của người tập

Tán thành

Không tán thành

Tiêu chí 4: Trò chơi phải đa dạng phong phú

Tán thành

Không tán thành

Tiêu chí 5: Trò chơi phải có tính hiệu quả

Tán thành

Không tán thành

Câu hỏi 2: Xin...đánh giá mức độ cần thiết của các buổi tập sau đây sử dụng để triển sức bền chung cho nữ học sinh khối lớp 10 Trường THPT Vĩnh Chân- Huyện Hạ Hoà- Tỉnh Phú Thọ

1, Trò chơi người thừa thứ ba

Rất cần

Cần

ít cần

2, Trò chơi “ném ma”

Rất cần

Cần

ít cần

3, Trò chơi người, súng, hổ

- Rất cần  Cần  ít cần
- 4, Trò chơi giăng lưới bắt cá  
Rất cần  Cần  ít cần
- 5, Trò chơi hoàng anh – hoàng yến  
Rất cần  Cần  ít cần
- 6, Trò chơi chuyên 6  
Rất cần  Cần  ít cần
- 7, Trò chơi ôm bóng chạy tiếp sức  
Rất cần  Cần  ít cần
- 8, Trò chơi nhảy lò cò tiếp sức  
Rất cần  Cần  ít cần
- 9, Trò chơi lăn bóng chạy tiếp sức  
Rất cần  Cần  ít cần
- 10, Trò chơi bật cóc tiếp sức  
Rất cần  Cần  ít cần
- 11, trò chơi lăn bóng gôn nhỏ.  
Rất cần  Cần  ít cần

***Xin chân thành cảm ơn!***

....., ngày..... tháng ..... năm 2022

**Người được phỏng vấn**  
***Ký tên***

***Người phỏng vấn***

**Đinh Thị Huyền**