

LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LƯU HỮU PHƯỚC, QUẬN 8, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF PHYSICAL ACTIVITIES TO ENHANCE FITNESS FOR MALE PUPILS AT LUU HUU PHUOC PRIMARY SCHOOL, DISTRICT 8, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu nhằm lựa chọn và đề xuất các trò chơi vận động nâng cao thể lực cho nam học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, TP.HCM. Phương pháp nghiên cứu bao gồm phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và thống kê. Từ 46 trò chơi vận động được tổng hợp ban đầu, nghiên cứu đã xác định 12 trò chơi tiêu biểu dựa trên các nguyên tắc định hướng, khả thi, hiệu quả và đa dạng, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và điều kiện thực tế của học sinh. Các trò chơi này bao gồm: chuyền bóng tiếp sức, chạy tiếp sức, nhảy ô tiếp sức, thỏ nhảy, lò cò tiếp sức, con sâu đo, dẫn bóng, chuyển nhanh nhảy nhanh, kéo co, nhảy dây tập thể, nhảy dây cá nhân và bật cóc tiếp sức. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc cải thiện chương trình giáo dục thể chất, góp phần phát triển thể lực và tạo hứng thú học tập cho học sinh

TỪ KHÓA: Trò chơi vận động, nâng cao thể lực, nam học sinh, giáo dục thể chất, tiểu học.

ABSTRACT: The study aims to select and propose physical activities to enhance physical fitness for male pupils at Luu Huu Phuoc primary school, District 8, Ho Chi Minh city. The research methods include document analysis, expert interviews, and statistical analysis. From an initial compilation of 46 physical activities, the study identified 12 prominent games based on principles of orientation, feasibility, effectiveness, and diversity, tailored to the psychological and physical characteristics as well as the actual conditions of the pupils. These games include relay ball passing, relay running, relay hopscotch, rabbit jumping, relay hopping, inchworm crawling, ball dribbling, fast passing and jumping, tug of war, group rope jumping, individual rope jumping, and relay frog jumping. The findings provide practical foundations for improving physical education programs, contributing to the development of physical fitness and fostering engagement in learning among pupils.

KEYWORDS: Physical activities, enhancing physical fitness, male pupil, physical education, primary school.

VÕ MINH TÂM

*Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước,
Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh*

ĐOÀN TIẾN TRUNG

*Trường Đại học Sư phạm Thành phố
Hồ Chí Minh*

VO MINH TAM

*Luu Huu Phuoc primary
school, District 8, Ho Chi Minh
city*

DOAN TIEN TRUNG
*Ho Chi Minh City University of
Education*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một trong những lĩnh vực quan trọng trong hệ thống giáo dục, đặc biệt ở cấp tiểu học – giai đoạn đặt nền móng cho sự phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần của học sinh. Ở độ tuổi này, việc nâng cao thể lực không chỉ góp phần cải thiện sức khỏe mà còn giúp học sinh hình thành thói quen rèn luyện thân thể, tăng cường sự linh hoạt, sức bền và khả năng thích nghi với các hoạt

động học tập và sinh hoạt hàng ngày. Tuy nhiên, thực trạng hiện nay cho thấy, ở nhiều trường tiểu học, các chương trình giáo dục thể chất chưa thực sự thu hút được sự hứng thú của học sinh, đặc biệt là học sinh nam. Điều này dẫn đến việc hiệu quả của các bài tập thể chất chưa đạt được kỳ vọng, hạn chế sự phát triển thể lực của các em.

Tại Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh, việc tìm kiếm và áp



dụng các phương pháp giảng dạy thể dục hiệu quả là nhu cầu cấp thiết. Trong đó, trò chơi vận động được xem là một giải pháp tối ưu bởi tính linh hoạt, phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi và khả năng tạo hứng thú cao trong quá trình học tập. Các trò chơi vận động không chỉ hỗ trợ phát triển thể lực mà còn thúc đẩy tinh thần đồng đội, khả năng tư duy và sự phối hợp linh hoạt giữa các nhóm cơ. Tuy nhiên, việc lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp cần dựa trên cơ sở khoa học, đảm bảo tính định hướng và hiệu quả trong việc phát triển thể lực. Bên cạnh đó, những trò chơi này phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường, bao gồm thời gian, địa điểm, cơ sở vật chất và đặc điểm tâm sinh lý của học sinh nam.

Xuất phát từ thực tiễn trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm tổng hợp, lựa chọn và đề xuất một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh tại Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu không chỉ giúp cải thiện chất lượng giáo dục thể chất mà còn đóng góp vào việc nâng cao sức khỏe và phát triển toàn diện cho học sinh, tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển trong tương lai.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khách thể phỏng vấn: 20 người là các thầy giáo, cô giáo, chuyên gia, nhà quản lý đang công tác tại Trường Tiểu học

Lưu Hữu Phước và tại các cơ sở giáo dục ở Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, thành phố Hồ Chí Minh

❖ Nguyên tắc lựa chọn trò chơi

Dựa vào các nguyên tắc, phương pháp giảng dạy môn GDTC, dựa vào cơ sở lý luận của các bài tập, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thể lực, mục đích tập luyện và nhiệm vụ học tập của nam học sinh Trường tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu đề ra các nguyên tắc về lựa chọn như sau:

- Nguyên tắc 1: Các trò chơi được lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các trò chơi vận động phải mang tính khả thi, nghĩa là các trò chơi có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện học tập của học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 3: Các trò chơi phải có tính hiệu quả, nghĩa là các trò chơi phải nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 4: Các trò chơi phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho nam học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Kết quả tổng hợp một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho học sinh

Qua tham khảo các tài liệu nghiên cứu về trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh của các tác giả như: Đỗ Thị Hồng Thắm (2023), “Nghiên cứu một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh khối lớp 5 Trường Tiểu học Phước Đức, huyện Gò Dầu, tỉnh Tây Ninh”; Bùi Đức Tài (2023), “Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển Thể lực chung cho học sinh khối 4 Trường Tiểu học Hòa Khánh Đông, huyện Đức Hòa, tỉnh Long An”; Trần Văn Hồng (2023), “Ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh khối 6 Trường Trung học cơ sở Nguyễn Văn Phú, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh”; Đỗ Minh Phụng (2023), “Ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Nguyễn Văn Phú, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh”; Võ Hoàng Luật (2022) “Ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh”; Nguyễn Đức Tính (2021), “Ứng dụng một số trò chơi vận

động phát triển thể lực chung cho học sinh lớp 5 Trường tiểu học Thiên Hộ Dương, Quận 10 TP.HCM”; Danh Vinh (2016) “Lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh khối 4 trường tiểu học Đinh Tiên Hoàng, quận 1, thành phố Hồ Chí Minh” Tác giả đã tổng hợp được 46 trò chơi vận động thường dùng để phát triển thể lực cho học sinh là:

- (1) Chuyên bóng tiếp sức, (2) Chạy tiếp sức, (3) Thi xếp hàng nhanh, (4) Nhảy đúng nhảy nhanh, (5) Kéo cưa lừa xẻ, (6) Bịt mắt bắt dê, (7) Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau, (8) Bỏ khăn, (9) Kết bạn, (10) Ném trúng đích, (11) Nhanh lên bạn ơi, (12) Con cóc là Cậu ông Trời, (13) Nhảy ô tiếp sức, (14) Mèo đuổi chuột, (15) Chim về tổ, (16) Đua ngựa, (17) Thỏ nhảy, (18) Lò cò tiếp sức, (19) Nhảy lướt sóng, (20) Chạy theo hình tam giác, (21) Thăng bằng, (22) Lăn bóng bằng tay, (23) Đi qua cầu, (24) Con sâu đo, (25) Kiệu người, (26) Chạy tiếp sức ném bóng vào rổ, (27) Trao tín gậy, (28) Dẫn bóng, (29) Chuyên bóng sáu, (30) Chuyên nhanh nhảy nhanh, (31) Vòng tròn, (32) Chuyển đồ vật, (33) Giành cờ chiến thắng, (34) Đuổi bắt, (35) Ai nhanh hơn, (36) Kéo co, (37) Ai kéo khỏe, (38) Công bạn đi học, (39) Nhảy dây tập thể, (40) Chạy ngược chiều theo tín hiệu, (41) Vượt chướng ngại vật thấp, (42) Nhảy dây cá nhân, (43) Nhảy ô ăn quan, (44) Lăn vòng, (45) Qua đường hầm và (46) Bật

cóc tiếp sức.

2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học đã tổng hợp được 46 trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh.

Để việc lựa chọn các trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh được chính xác, khách quan hơn nghiên cứu tiến hành lập phiếu và gửi phiếu phỏng vấn 2 lần, mỗi lần cách nhau 2 tuần. Để đảm bảo tính khách quan, tránh sai sót khi lựa chọn trò chơi, ở mỗi phiếu phỏng vấn, đều có bỏ trống cho các chuyên gia, giảng viên, giáo viên, các nhà quản lý có thể bổ sung thêm các trò chơi cần thiết. Kết quả cũng thu được vài ý kiến bổ sung về các trò chơi nhưng vì thực tế số ý kiến bổ sung quá ít và không phù hợp, nên cũng không bổ sung được trò chơi nào vào các trò chơi được tổng hợp. Cách trả lời phiếu phỏng vấn như sau: Đánh dấu (x) vào một trong hai ô: Đồng ý, Không đồng ý để lựa chọn các trò chơi. Các trò chơi được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các trò chơi được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn.

- Kết quả hai lần phỏng vấn

phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Qua bảng 1 cho thấy: Tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 từ 0.0 đến $1.90 < \chi^2$ bảng = 3.84 ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê. Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, giáo viên và Giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời có $\geq 80\%$ ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn.

Tóm lại: Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 12 trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh gồm các trò chơi sau: (1) Chuyên bóng tiếp sức, (2) Chạy tiếp sức, (3) Nhảy ô tiếp sức, (4) Thỏ nhảy, (5) Lò cò tiếp sức, (6) Con sâu đo, (7) Dẫn bóng, (8) Chuyên nhanh nhảy nhanh, (9) Kéo co, (10) Nhảy dây tập thể, (11) Nhảy dây cá nhân và (12) Bật cóc tiếp sức.

Từ kết quả lựa chọn, nghiên cứu tiến hành xây dựng mô tả, hướng dẫn thực hiện các trò chơi, kết quả được trình bày chi tiết tại bảng 2.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng được bộ nguyên tắc lựa chọn trò chơi vận động, đảm bảo tính định hướng, tính khả thi, tính hiệu quả và tính đa dạng phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thể lực và điều kiện thực tế của nam học sinh. Từ 46 trò chơi vận động tổng hợp ban đầu,

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LƯU HỮU PHƯỚC, QUẬN 8, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

TT	TRÒ CHƠI	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
n	%	n	%	n	%	n	%				
1	Chuyên bóng tiếp sức	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
2	Chạy tiếp sức	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
3	Thi xếp hàng nhanh	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	>0.05
4	Nhảy đứng nhảy nhanh	12	60	8	40	13	65	7	35	0.11	>0.05
5	Kéo cửa lùa xẻ	11	55	9	45	11	55	9	45	0.00	>0.05
6	Bịt mắt bắt dê	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	>0.05
7	Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau	13	65	7	35	13	65	7	35	0.00	>0.05
8	Bò khăn	15	75	5	25	13	65	7	35	0.48	>0.05
9	Kết bạn	12	60	8	40	13	65	7	35	0.11	>0.05
10	Ném trúng đích	13	65	7	35	12	60	8	40	0.11	>0.05
11	Nhanh lên bạn ơi	12	60	8	40	13	65	7	35	0.11	>0.05
12	Con cóc là Cậu ông Trời	12	60	8	40	13	65	7	35	0.11	>0.05
13	Nhảy ô tiếp sức	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
14	Mèo đuổi chuột	16	80	4	20	12	60	8	40	1.90	>0.05
15	Chim về tổ	15	75	5	25	18	90	2	10	1.56	>0.05
16	Đua ngựa	14	70	6	30	17	85	3	15	1.29	>0.05
17	Thỏ nhảy	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
18	Lò cò tiếp sức	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
19	Nhảy lướt sóng	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	>0.05
20	Chạy theo hình tam giác	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	>0.05
21	Thăng bằng	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	>0.05
22	Lăn bóng bằng tay	12	60	8	40	14	70	6	30	0.44	>0.05
23	Đi qua cầu	13	65	7	35	12	60	8	40	0.11	>0.05
24	Con sâu đo	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
25	Kiệu người	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	>0.05
26	Chạy tiếp sức ném bóng vào rổ	14	70	6	30	14	70	6	30	0.00	>0.05
27	Trao tín gậy	12	60	8	40	10	50	10	50	0.40	>0.05
28	Dẫn bóng	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
29	Chuyên bóng sáu	13	65	7	35	12	60	8	40	0.11	>0.05
30	Chuyển nhanh nhảy nhanh	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
31	Vòng tròn	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
32	Chuyển đồ vật	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	>0.05
33	Giành cờ chiến thắng	14	70	6	30	15	75	5	25	0.13	>0.05
34	Đuổi bắt	15	75	5	25	13	65	7	35	0.48	>0.05
35	Ai nhanh hơn	12	60	8	40	13	65	7	35	0.11	>0.05
36	Kéo co	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
37	Ai kéo khỏe	12	60	8	40	14	70	6	30	0.44	>0.05
38	Công bạn đi học	13	65	7	35	15	75	5	25	0.48	>0.05
39	Nhảy dây tập thể	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
40	Chạy ngược chiều theo tín hiệu	13	65	7	35	15	75	5	25	0.48	>0.05
41	Vượt chướng ngại vật thấp	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	>0.05
42	Nhảy dây cá nhân	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
43	Nhảy ô ăn quan	15	75	5	25	12	60	8	40	1.03	>0.05
44	Lăn vòng	12	60	8	40	14	70	6	30	0.44	>0.05
45	Qua đường hầm	13	65	7	35	12	60	8	40	0.11	>0.05
46	Bật cóc tiếp sức	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05

BẢNG 2: MÔ TẢ, HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN 12 TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LƯU HỮU PHƯỚC, QUẬN 8, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

STT	TÊN TRÒ CHƠI	MÔ TẢ TRÒ CHƠI
1	Chuyền bóng tiếp sức	Kẻ một vạch chuẩn bị và một vạch xuất phát cách nhau 10 - 15m. Chia lớp thành các đội khác nhau. Mỗi đội chia thành 2 hàng. Xếp hàng tại 1 vạch xuất phát và vạch chuẩn bị, thành viên trong đội và hàng phải bằng nhau. Khi có lệnh em số 1 xuất phát chạy thật nhanh về phía vạch xuất phát đưa bóng cho thành viên đội mình. Cả hàng thực hiện chuyền bóng qua đầu nhau lần lượt cho tới cuối hàng, tới cuối hàng thì thực hiện đưa bóng ngược trở lại đầu vạch chuẩn bị, đưa qua giữa 2 chân, khi lên đến đầu hàng người cuối cùng di chuyển sang phía vạch xuất phát đưa bóng cho hàng xuất phát, tiếp tục chuyền bóng và thực hiện khi hết số thành viên, kết quả được tính bằng đội nào hoàn thành xong số người trước.
2	Chạy tiếp sức	Kẻ một vạch quay đầu (cột mốc) và một vạch xuất phát cách nhau 10 - 15m. Chia lớp thành các đội khác nhau. Xếp thành các hàng. Khi nghe hiệu lệnh xuất phát thì nhanh chóng di chuyển nhanh về trước vòng qua vạch quay đầu và trở về vị trí chạm tay người đồng đội tiếp theo. Thực hiện cho đến thành viên cuối cùng, kết quả được tính là đội nào về nhanh hơn thì thắng.
3	Nhảy ô tiếp sức	Kẻ một vạch chuẩn bị và một vạch xuất phát cách nhau 1 - 1,5m. Cách vạch xuất phát 0.8 - 1.5m của mỗi hàng kẻ 10 ô có cạnh 0.4m. Khi có lệnh em số 1 xuất phát bật nhảy bằng hai chân từ vạch xuất phát vào ô số 1, sau đó bật nhảy tách hai chân vào ô số 2 và 3, tiếp tục như vậy cho đến ô cuối cùng. Bật nhảy quay 180 độ, bật nhảy lần lượt qua các ô về vạch xuất phát, đưa tay chạm em số 2. Số 2 bật nhảy như số 1 và lần lượt như vậy cho đến hết, đội nào xong trước ít phạm quy là thắng.
4	Thỏ nhảy	Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc, chia số học sinh bằng nhau, kẻ 2 vạch chuẩn bị và vạch xuất phát (khoảng cách 2 vạch là 1m) cách vạch xuất phát 8-10 m cắm 2-4 lá cờ đích. Khi có lệnh em số 1 của mỗi đội khép hai chân tay để ngang tai phía trước bật nhanh về trước vòng qua cờ về vạch xuất phát, chạm tay bạn số 2 đi về cuối hàng. Sau khi chạm tay em số 2 cùng thực hiện như em số 1, trò chơi cứ thực hiện như vậy cho đến hết. Đội nào xong trước ít phạm quy đội đó thắng.
5	Lò cò tiếp sức	Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc, chia số học sinh bằng nhau, kẻ 2 vạch chuẩn bị và vạch xuất phát (khoảng cách 2 vạch là 1m) cách vạch xuất phát 8-10 m cắm 2-4 lá cờ đích. Khi có lệnh em số 1 của mỗi đội co 1 chân rồi bật cò nhanh về trước vòng qua cờ, cò về vạch xuất phát, chạm tay bạn số 2 đi về cuối hàng. Sau khi chạm tay em số 2 cùng thực hiện như em số 1, sau đó chạm tay em số 3, trò chơi cứ thực hiện như vậy cho đến hết. Đội nào xong trước, ít phạm quy, đội đó thắng.
6	Con sấu đo	Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc, chia số học sinh bằng nhau, kẻ 2 vạch xuất phát và vạch đích cách vạch xuất phát 8-10 m. Khi có lệnh xuất phát từng thành viên của mỗi đội bò bằng 2 tay và 2 chân về phía trước hàng nào có em cuối cùng bò về qua đích trước thì hàng đó thắng.
7	Dẫn bóng	Kẻ một vạch chuẩn bị và một vạch xuất phát cách nhau 1 - 1,5m. Cách vạch xuất phát 1.8 - 20m cắm 2- 4 cờ nhỏ. Chia lớp thành 2 - 4 hàng bằng nhau đứng trước vạch xuất phát Khi có lệnh em số 1 xuất phát chạy và dẫn bóng bằng tay đến đích vòng qua cờ và dẫn về vạch xuất phát trao bóng cho bạn số 2 rồi về cuối hàng bạn số 2 thực hiện như bạn số 1 trò chơi cứ thực hiện như vậy cho đến hết, đội nào xong trước ít phạm quy là thắng.
8	Chuyển nhanh nhảy nhanh	Chia học sinh thành 2 - 4 hàng dọc, hàng nọ cách hàng kia 1-2m, mỗi hàng một quả bóng. Khi có lệnh em đứng đầu hàng cầm bóng đưa lên cao qua đầu ra sau cho bạn số 2, bạn số 2 đưa hai tay ra trước nhận bóng rồi đưa ra sau cho bạn số 3 và tiếp tục như vậy cho đến em cuối cùng. Em cuối cùng nhận bóng rồi sang phải một bước kẹp bóng vào giữa hai đùi, bật nhảy bằng hai chân về trước. Khi đến ngang bạn đầu hàng thì nhanh chóng đứng vào trước mặt bạn chuyển lên cao ra sau. Trò chơi cứ tiếp tục cho đến hết. Xong đứng vào hàng đưa bóng lên hô "xong". Hàng nào xong trước, ít phạm quy, hàng đó thắng.
9	Kéo co	Chia lớp thành các nhóm đồng đều về thành viên cả nam và nữ. Có thể chia nhóm từ 5 đến 10 hoặc nhiều hơn. Chia làm 2 đội A-B, 2 đội cầm 2 đầu dây cách xa mỗi người 1m, thực hiện kéo giữa 2 đội đội nào kéo đội đối phương về phía vạch giới hạn của mình thì giành chiến thắng.
10	Nhảy dây tập thể	Chia lớp thành các nhóm khoảng 5-7 người. mỗi nhóm sẽ cử ra 2 người cầm 2 đầu dây, các thành viên khác đứng giữa 2 người và thực hiện động tác nhảy dây theo nhịp quay dây của 2 người cầm dây. Thực hiện thi đấu đếm số lần giữa các nhóm. Nhóm nào thực hiện được nhiều lần hơn sẽ giành chiến thắng
11	Nhảy dây cá nhân	Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc, chia số học sinh bằng nhau, Quay mặt 1-2 hàng quay mặt vào nhau cách nhau 2m. Khi có lệnh thực hiện thi hàng số 1 và số 3 sẽ thực hiện động tác nhảy dây cá nhân, số lần thực hiện đúng và không bị vấp sẽ được các bạn đối diện hàng 2 và hàng 4 đếm và ghi nhận lại, khi thực hiện xong thì thực hiện đổi hàng. Hàng số 2 và số 4 sẽ thực hiện nhảy dây hàng 1 và 3 sẽ đếm. sau khi đếm và so sánh số lần thực hiện của cá nhân các hàng nào có số lần thực hiện cao hơn sẽ thắng, ít lần hơn sẽ thua.
12	Bật cóc tiếp sức	Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc, chia số học sinh bằng nhau, kẻ 2 vạch chuẩn bị và vạch xuất phát (khoảng cách 2 vạch là 1m) cách vạch xuất phát 8 m cắm 2-4 lá cờ đích. Khi có lệnh em số 1 của mỗi đội khép hai chân gối xồm hai tay chống hông bật nhanh về trước vòng qua cờ về vạch xuất phát, chạm tay bạn số 2 đi về cuối hàng. Sau khi chạm tay em số 2 cùng thực hiện như em số 1, trò chơi cứ thực hiện như vậy cho đến hết. Đội nào xong trước ít phạm quy đội đó thắng.



thông qua quá trình khảo sát ý kiến chuyên gia và phân tích thống kê, bài nghiên cứu đã lựa chọn ra 12 trò chơi tiêu biểu. Những trò chơi này không chỉ đáp ứng yêu cầu về phát triển thể lực mà còn tạo hứng thú, khuyến khích học sinh tham gia tích cực.

Ngoài ra, nghiên cứu đã mô tả chi tiết cách thực hiện 12 trò chơi được lựa chọn, qua đó hỗ trợ giáo viên thể dục và các nhà

quản lý giáo dục trong việc ứng dụng vào chương trình giảng dạy một cách hiệu quả. Kết quả của bài báo là cơ sở để cải thiện chất lượng giáo dục thể chất và góp phần nâng cao sức khỏe cho học sinh tại Trường Tiểu học Lưu Hữu Phước, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh. Từ những kết quả đạt được, nghiên cứu khuyến nghị tiếp tục triển khai các trò chơi này trong các tiết học thể dục và tổ chức thêm nhiều hoạt

động ngoại khóa nhằm duy trì và phát huy hiệu quả của việc nâng cao thể lực cho học sinh. Đồng thời, các nghiên cứu tương lai có thể mở rộng đối tượng và phạm vi nghiên cứu để xây dựng các chương trình phù hợp cho học sinh ở các trường và các đơn vị khác. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 07/09/2024;
ngày phân biên đánh giá: 27/09/2024;
ngày chấp nhận đăng: 10/10/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu (2014), *Lý luận và phương pháp giáo dục Thể dục thể thao trong nhà trường*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội
2. Trần Văn Hồng (2023), *Ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh khối 6 Trường Trung học cơ sở Nguyễn Văn Phú, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Võ Hoàng Luật (2022), *Ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Đỗ Minh Phụng (2023), *Ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Nguyễn Văn Phú, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Bùi Đức Tài (2023), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển Thể lực chung cho học sinh khối 4 Trường Tiểu học Hòa Khánh Đông, huyện Đức Hòa, tỉnh Long An*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Đức Tính (2021), *Ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho học sinh lớp 5 Trường Tiểu học Thiên Hộ Dương, Quận 10 Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Đỗ Thị Hồng Thắm (2023), *Nghiên cứu một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh khối lớp 5 Trường Tiểu học Phước Đức huyện Gò Dầu tỉnh Tây Ninh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Đỗ Vinh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đê (2016), *"Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao"*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
9. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
10. Danh Vinh (2016), *Lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh khối 4 Trường Tiểu học Đinh Tiên Hoàng, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.