

# ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀN KINH CHO TRẺ EM CỦA LIÊN ĐOÀN ĐIỀN KINH NGHIỆP DƯ THẾ GIỚI CHO HỌC SINH 7-8 TUỔI Ở TRƯỜNG TIỂU HỌC HỮU NGHỊ QUỐC TẾ

ThS. PHẠM THỊ HƯỜNG

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

## **Tóm tắt**

*Chương trình Điền kinh cho trẻ em của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư thế giới cho lứa tuổi 7-8 là một chương trình sử dụng cơ sở vật chất, trang thiết bị gần gũi, thân thiện với tự nhiên, dễ tìm kiếm không hao tốn về kinh phí, phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi trẻ em Việt Nam, phù hợp với điều kiện của Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế. Vì vậy, đây là một chương trình tập luyện không chỉ có tác dụng phát triển thể lực cho HS tiểu học mà còn là một trong những hình thức liên kết cộng đồng, xây dựng tinh thần cộng đồng và quan hệ xã hội cho trẻ từ rất sớm*

**Từ khóa:** *Chương trình, Điền kinh, Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư thế giới, học sinh, Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế.*

## **Abstract**

*Athletic program for children of the international amateur athletic federation for children aged 7-8 is a program that uses close, friendly natural, easy to find, economical facilities and equipment. It is suitable with the mental and physiological characteristics of Vietnamese children's ages, as well as the conditions of international friendship primary school. Therefore, this is an exercise program that not only works to develop fitness for primary school students but also is one of the forms of community bonding, building a spirit of community and social relationships for children from early on.*

**Keywords:** *Program, athletic, the international amateur athletic federation, pupils, international friendship primary school.*

*Ngày Tòa soạn nhận được bài 3/3/2022. Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa 25/4/2022.  
Ngày duyệt đăng*

## **I. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Điền kinh là môn thể thao cơ sở, có vị trí quan trọng cả hệ thống trong giáo dục thể chất (GDTC) cũng như trong huấn luyện thể thao thành tích cao. Điền kinh là hoạt động rất phong phú, đa dạng về nội dung, hình thức, phương pháp luyện tập và là phương tiện rất quan trọng để rèn luyện thể chất cho mọi người. Vì vậy, điền kinh là nội dung giảng dạy chủ yếu trong chương trình GDTC nhà trường các cấp, là tiêu chuẩn kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện cho hầu hết các đối tượng nghiên cứu.

Nghiên cứu chương trình môn học Thể dục ở Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế cho thấy, một tuần chỉ có 2 tiết học (mỗi tiết học 35 phút), các nội dung điền kinh được tổ chức học xen kẽ với các nội dung khác như môn Bóng, thể dục phát triển chung, đội hình đội ngũ, trò chơi vận động. Hoạt động ngoại khóa thể thao nói chung, điền kinh nói riêng hầu như không được tổ chức hoặc chỉ tổ chức cho một số đối tượng tham gia thi đấu trong Hội khỏe Phù Đổng. Với thời gian học chính khóa rất ít, lại không được vận động tích cực bằng các hoạt động thể thao ngoại khóa, chưa có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh (HS). Xuất phát từ lý do trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Ứng dụng chương trình điền kinh cho trẻ em của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư thế giới cho HS 7 - 8 tuổi Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế*”.

## **II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU**

## 1. Thực trạng phát triển thể lực của HS Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế

Để đánh giá thực trạng thể lực của HS Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế cũng như để nghiên cứu diễn biến phát triển thể lực của HS, đề tài đã sử dụng các test và quy trình nghiên cứu Điều tra thực trạng thể chất nhân dân, bao gồm các test kiểm tra về thể lực: Chạy 30 mét XPC (s), lực bóp tay thuận (kg), nằm ngửa gập bụng lần/30s (lần), đứng gập thân về trước (cm), chạy tùy sức 5 phút (m), chạy con thoi 4x10 mét (s), bật xa tại chỗ (cm).

Kết quả kiểm tra thực trạng thể chất của HS Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế (7- 8 tuổi) được trình bày trong ở bảng 1 và bảng 2 [1, tr. 2], [2, tr. 2].

TT	Nội dung kiểm tra	Nam 7-8 tuổi (n=35)			
		$\bar{X}$	d	$m\bar{x}$	Cv
1	Lực bóp tay thuận (kg)	13.09	1.897	0.1897	14.492
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	11.24	1.234	0.1234	10.979
3	Bật xa tại chỗ (cm)	128.11	4.462	0.4462	3.483
4	Chạy 30m XPC (giây)	6.68	0.132	0.0132	1.976
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.03	0.202	0.0202	1.550
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	753.34	9.554	0.9554	1.268

Bảng 1: Thực trạng thể lực HS nam 7- 8 tuổi ở Trường tiểu học Hữu nghị Quốc tế

TT	Nội dung kiểm tra	Nữ 7-8 tuổi (n=35)			
		$\bar{X}$	d	$m\bar{x}$	Cv
1	Lực bóp tay thuận (kg)	12.57	1.576	0.1576	12.538
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	9.35	1.012	0.1012	10.824
3	Bật xa tại chỗ (cm)	120.12	4.411	0.4411	3.672
4	Chạy 30m XPC (giây)	7.20	0.101	0.0101	1.403
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.95	0.204	0.0204	1.462
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	707.00	9.271	0.9271	1.311

Bảng 2: Thực trạng thể lực HS nữ 7- 8 tuổi ở Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế

Qua bảng 1 và 2 chúng ta nhận thấy, thực trạng thể lực của cả nam và nữ HS lứa tuổi 7-8 ở Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế đều có các tố chất thể lực đạt ở mức cao, điều này hoàn toàn bình thường và phù hợp với quy luật, xu hướng phát triển thể chất lứa tuổi cùng với sự phát triển kinh tế - xã hội nước ta trong thập kỉ vừa qua.

## 2. Ứng dụng chương trình Điền kinh trẻ em cho HS 7-8 tuổi ở Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế

Nội dung chương trình Điền kinh dành cho trẻ em từ 7-8 tuổi được đề tài sử dụng một cách chi tiết, cụ thể về quy cách cũng như cách tính điểm cho từng test. Đối tượng thực nghiệm là HS thuộc khối lớp 2 và lớp 3 (7-8 tuổi). Mỗi khối chọn 02 lớp, trong đó có 01 lớp thực nghiệm và 01 lớp đối chứng. Tổng số có 70 HS, trong đó nhóm thực nghiệm có 35 (17 nam và 18 nữ); Nhóm đối chứng có 35 (15 nam và 20 nữ). Thời gian thực nghiệm từ tháng 09/2019 đến tháng 05/2020. Chương trình Điền kinh trẻ em cho HS tiểu học bao gồm các môn thi sau đây:

### 1) Chạy nhanh/Chạy thoi vượt rào tiếp sức

Mô tả: Kết hợp giữa chạy thoi tiếp sức và vượt chướng ngại vật.

Quy cách: Các dụng cụ thi đấu được đặt trên sân. Hai ô chạy cho mỗi đội: Một ô để trống và một ô có chướng ngại vật. Mỗi đội chia thành hai nhóm đứng đối diện nhau ở hai ô. Đầu tiên, các thành viên trong đội chạy vượt chướng ngại vật sau đó thực hiện

chạy nước rút. Chấm trò chơi kết thúc khi thành viên mỗi đội đều đã chạy cả hai ô đường và trao gậy (hoặc vật khác) cầm ở tay trái cho thành viên khác khi vòng qua cột cờ, đây chính là điểm tiếp sức giữa các thành viên trong đội.

*Tính điểm:* Thứ tự xếp hạng dựa vào thời gian. Đội thắng là đội hoàn thành nhiệm vụ sớm nhất. Những đội tiếp sau được xếp hạng căn cứ vào thời gian kết thúc.

*Trợ giúp:* Để hoạt động hiệu quả, yêu cầu cần một người trợ giúp cho mỗi đội. Người này sẽ có nhiệm vụ: Kiểm soát người chạy; bấm giờ; tính điểm và ghi lại vào một biên bản thi đấu.

### 2) Chạy bền 8 phút

*Mô tả:* Thực hiện chạy bền 8 phút quanh 1 sân có chu vi 150m.

*Quy cách:* Mỗi đội chạy quanh một sân có diện tích 150m. Tất cả các đội phải đứng vào điểm xuất phát đã được quy định trên sân nghe hiệu lệnh (bắn xong, thổi còi...) để xuất phát cùng một lúc.

Tại điểm xuất phát, các em đứng đầu của đội cầm một cái thẻ (quả bóng, mảnh giấy, tấm nhựa...). Sau khi kết thúc 1 vòng chạy, các em đó phải trao lại thẻ cho thành viên tiếp theo của đội mình. Trước khi xuất phát lần 2, em đứng đầu hàng cầm một thẻ khác và tiếp tục vòng chạy thứ 2... Sau 7 phút, trọng tài sẽ thổi còi hoặc bắn súng thông báo 1 phút còn lại. Sau 8 phút ra hiệu vòng chạy kết thúc.

*Tính điểm:* Dựa vào số thẻ của mỗi đội có được sau 8 phút chạy. Kết thúc trò chơi, trợ lý sẽ đếm số thẻ của mỗi đội để tính điểm. Chỉ những tấm thẻ đã hoàn thành trọn vẹn vòng chạy mới được coi là hợp lệ.

*Trợ giúp:* Để hoạt động hiệu quả cần ít nhất 2 trợ lý cho mỗi đội. Họ có trách nhiệm như sau: Định ra vạch xuất phát; thu thập và đếm thẻ; ghi điểm vào biên bản thi đấu; bấm giờ; thực hiện các hiệu lệnh (ở phút thứ 7 và phút cuối cùng).

### 3) Công thức 1

*Mô tả:* Chạy tiếp sức kết hợp chạy không có chướng ngại vật, có chướng ngại vật và chạy nhanh.

*Quy cách:* Cụ ly chạy dài khoảng 60m hoặc 80m và chia thành 3 khu vực dành cho chạy tốc độ không có chướng ngại vật, chạy tốc độ có chướng ngại vật và chạy zích zắc qua các cột. Một chiếc vòng nhẹ dùng làm vật truyền tay. Mỗi thành viên xuất phát bằng cách lộn xuôi qua một tấm đệm.

“Công thức 1” là một trò chơi trong đó, mỗi thành viên của đội phải di chuyển qua cả 3 khu vực. Tối đa 6 đội có thể thi đấu với nhau cùng một lúc trên cùng một sân.

*Tính điểm:* Thứ tự xếp hạng căn cứ vào thời gian. Đội thắng là đội hoàn thành nhiệm vụ sớm nhất. Những đội tiếp sau xếp hạng căn cứ vào thời gian kết thúc.

*Trợ giúp:* Ít nhất 2 trợ lý ở mỗi một khu vực (có chướng ngại vật và cột) để đảm bảo các dụng cụ luôn đứng ở đúng vị trí. 2 trợ lý quan sát giữa các khu vực chuyển tiếp. 1 người ra hiệu lệnh xuất phát, 1 người bấm giờ cho mỗi đội chơi, có nhiệm vụ ghi điểm vào các tấm thẻ.

### 4) Bật cóc

*Mô tả:* Bật về phía trước bằng 2 chân từ tư thế ngồi xổm.

*Quy cách:* Từ sau vạch xuất phát, em đầu tiên của mỗi đội sẽ đứng bằng mũi 2 bàn chân, sau đó ngồi xổm và bật về phía trước càng xa càng tốt, tiếp đất bằng 2 chân. Trọng tài sẽ đánh dấu điểm tiếp đất gần với vạch xuất phát nhất. Nếu người đó ngã và chống tay về phía sau thì điểm tiếp đất gần so với vạch xuất phát sẽ được đánh dấu. Tại điểm đó, em thứ 2 sẽ bắt đầu bật tiếp. Em thứ ba sẽ nhảy từ điểm tiếp đất của em thứ 2 và cứ tiếp tục như thế. Cuộc thi kết thúc khi em cuối cùng của mỗi đội nhảy xong và điểm tiếp đất cuối cùng được đánh dấu. Lần thứ hai lặp lại toàn bộ như lần thứ nhất.

*Tính điểm:* Sau khi mỗi thành viên thi đấu xong, kết quả của từng đội được tính dựa trên tổng độ dài các lần bật của từng thành viên trong đội. Điểm tính theo thành tích tốt hơn của hai lần bật.

*Trợ giúp:* Cần một trợ lý cho mỗi đội. Nhiệm vụ: kiểm soát và hướng dẫn toàn bộ cuộc thi; đo tổng chiều dài sau mỗi lượt nhảy; ghi điểm vào biên bản.

### 5) Chạy theo ô thang

*Mô tả:* Chạy theo các ô của một chiếc thang.

*Quy cách:* Hai chiếc cột mốc hình chóp dùng để đánh dấu (ở 2 điểm đầu và cuối) được đặt cách nhau 9,5m. Một chiếc thang được đặt ở giữa đầu thang cách đều 2 cột mốc 2,5m. Người chơi đứng ở tư thế chuẩn bị, đầu ngón chân đặt sau vạch xuất phát ứng với cột mốc thứ nhất. Sau hiệu lệnh, người chơi chạy về phía thang, chạy dọc thang (mỗi nấc thang cách nhau 50cm) càng nhanh càng tốt về cột mốc thứ 2. Sau khi chạm tay vào cột mốc thứ 2 thì quay lại thật nhanh chạy dọc theo thang về cột mốc thứ nhất. Khi chạm vào cột mốc này thì người bấm giờ sẽ dừng đồng hồ lại.

Nếu người chơi bỏ sót và nhảy qua 1 ô thang thì khoảng cách giữa cột mốc và đầu thang sẽ bị 2 trọng tài đứng ở 2 cột mốc kéo dài ra thêm 1m. Như vậy, người chơi sẽ phải chạy thêm một đoạn đường dài hơn nếu không thực hiện đúng luật. Nếu hai lần phạm quy, khoảng cách sẽ bị tăng thêm 2m và cứ như vậy.

*Tính điểm:* Lấy thành tích cao nhất trong 2 lần chạy.

*Trợ giúp:* Đề tổ chức môn này có hiệu quả cần có 2 trọng tài. Nhiệm vụ: phát hiệu lệnh; điều khiển thi đấu; bấm giờ; ghi điểm.

### 6) Nhảy chữ thập

*Mô tả:* Nhảy bằng cả 2 chân thay đổi theo khẩu lệnh.

*Quy cách:* Từ các ô chính giữa, người chơi nhảy về phía trước, lùi về phía sau và sang 2 bên. Cụ thể là từ ô chính giữa nhảy sang ô bên phải rồi quay lại ô chính giữa, sau lại sang ô bên trái và quay về chính giữa. Cuối cùng nhảy về phía sau và quay về ô chính giữa.

*Tính điểm:* Mỗi thành viên của đội sẽ thực hiện trong vòng 15s và cố gắng bật nhảy bằng 2 chân càng nhiều ô càng tốt trong lượt nhảy đó. Mỗi một ô (trước, giữa, hai bên, sau) được tính là 1 điểm và cộng tổng số điểm tối đa cho mỗi vòng là 8 điểm.

Trong 2 vòng nhảy thành tích sẽ tính theo vòng có số điểm cao hơn.

*Trợ giúp:* Yêu cầu mỗi đội có một trọng tài. Nhiệm vụ: phát lệnh; kiểm tra và điều khiển thi đúng quy cách; bấm giờ và đếm số lần bật nhảy; tính điểm và ghi vào biên bản.

### 7) Nhảy dây

*Mô tả:* Nhảy dây đơn trong vòng 15 giây.

*Quy cách:* Người nhảy đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai bàn tay cầm 2 đầu dây thông vòng ra phía sau. Khi có lệnh nhảy, vung thẳng dây lên qua đầu về phía trước - xuống dưới - về sau và bật nhảy lên để dây qua phía sau. Động tác này được lặp lại với số lần càng nhiều càng tốt trong khoảng thời gian 15s, rất thích hợp cho trẻ em nhóm I và nên nhảy bằng cả 2 chân, mỗi em nhảy 2 lần, mỗi lần nhảy 15s.

*Tính điểm:* Từng em trong đội đều phải nhảy. Khi nhảy, dây chạm đất vẫn được tính, khi bị vướng dây vẫn được nhảy tiếp cho đến hết thời gian quy định (15s). Lần nhảy được nhiều hơn, được lấy để tính điểm cho đội. Đội thắng là đội có tổng điểm nhiều nhất.

*Trợ giúp:* Yêu cầu có 1 người trợ giúp. Nhiệm vụ: phát hiệu lệnh bắt đầu; đếm số lần dây chạm đất; tính thời gian; tính điểm và ghi vào bảng

### 8) Nhảy 3 bước trong khu vực quy định

*Mô tả:* Nhảy 3 bước trong khu vực quy định.

*Quy cách:* Người chơi lựa chọn ra khu vực nhảy 3 bước phù hợp với trình độ của mình. Sau khi chạy lấy đà 5m, thực hiện bước “trượt”, bước “bộ” và bước “nhảy”. Mỗi em được nhảy 2 lần. Lấy điểm lần tốt hơn để tính vào điểm của đội. Đối với trẻ 7-8 tuổi, cuộc thi được thực hiện trong 2 lần đường xác định. Bảng điểm: 1m = 1 điểm; 1,25m = 2 điểm; 1,50m = 3 điểm.

*Tính điểm:* Xếp hạng dựa trên kết quả nhảy: chiến thắng thuộc về đội có tổng số điểm cao nhất. Các đội khác căn cứ vào thứ tự kết quả của mình để xếp hạng. Mức điểm được quy định như sau: 9 đội thi đấu có thành tích cao nhất, được điểm cao nhất là 9 điểm, cao thứ 2 là 8 điểm, cứ thế giảm dần...

*Trợ giúp:* Yêu cầu 1 người trợ giúp. Nhiệm vụ: điều khiển trò chơi; xác định kết quả; tính điểm và ghi vào biên bản.

### 9) Ném lao của trẻ em

*Mô tả:* Dùng lao ném ra xa với loại lao của trẻ em.

*Quy cách:* Khi ném lao, được chạy đà 5m. Sau chạy đà, ném lao về phía khu vực đã quy định (lứa tuổi nhóm I và II ném lao mềm, còn lứa tuổi III ném lao cứng hơn). Mỗi em được ném 2 lần.

*Chú ý an toàn:* Đảm bảo an toàn cho người tập là quy định bắt buộc, rất nghiêm ngặt trong môn ném lao nên chỉ có trọng tài trong khu vực lao rơi. Nghiêm cấm việc ném lao ngược lại khu vực đứng ném.

*Tính điểm:* Kết quả được tính bằng khoảng cách theo đường thẳng từ điểm lao rơi dóng vuông góc về vạch giới hạn (phía bên phải). Thành tích lấy chính xác đến từng 20cm một (nếu lao rơi trong khoảng giữa 2 số đo thì lấy số đo cao hơn). Lấy thành tích lần ném xa hơn của mỗi thành viên để tính điểm của toàn đội.

*Trợ giúp:* Yêu cầu mỗi đội có 2 trọng tài. Nhiệm vụ: theo dõi và điều khiển thi đúng luật; đo thành tích; chuyên lao về vị trí đứng ném; tính và ghi điểm vào biên bản.

### 10) Ném từ tư thế quỳ

*Mô tả:* Ném bằng 2 tay ra xa từ tư thế quỳ.

*Quy cách:* Quỳ gối trên một tấm đệm (hoặc một bề mặt mềm, êm), trước mặt để một miếng đệm khác, ngả người về phía sau và dùng 2 tay nâng cao quả bóng (1kg) qua đầu ra sau rồi ném về phía trước (giống động tác ném biên trong bóng đá). Sau khi ném xong, có thể nhào người về phía trước.

*Chú ý:* Người nhặt bóng không được ném bóng ngược trở lại phía người ném, chỉ được mang hoặc lăn bóng về.

*Tính điểm:* Mỗi em ném 2 lượt. Đo thành tích chính xác đến từng 20cm một (nếu điểm rơi nằm giữa 2 số đo thì lấy số đo cao hơn). Lấy thành tích cao nhất trong 2 lần ném của mỗi em để tính vào thành tích chung của toàn đội

*Trợ giúp:* Yêu cầu mỗi đội có 2 trọng tài. Nhiệm vụ: kiểm tra và hướng dẫn thi đấu đúng luật; xác định điểm bóng rơi và đo thành tích; mang hoặc lăn bóng về vạch ném; tính và ghi điểm.

### **III. KẾT LUẬN**

Qua khảo sát về thực trạng công tác GDTC ở Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế cho thấy, về đội ngũ giáo viên của nhà trường đã bảo đảm tốt về số lượng và trình độ, nhà trường có dụng cụ thiết yếu cho dạy học thể dục nội khóa và hoạt động ngoại khóa TDTT. Về thể lực của HS 7-8 tuổi đều có chỉ số thể lực ở mức tốt và khá tương đối cao.

Qua quá trình ứng dụng chương trình Điền kinh trẻ em của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư thế giới cho lứa tuổi 7-8 gồm 10 nội dung là một chương trình sử dụng cơ sở vật chất, trang thiết bị gần gũi, thân thiện với tự nhiên, dễ tìm kiếm, không hao tốn về kinh phí. Phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi trẻ em Việt Nam, phù hợp với điều kiện của Trường Tiểu học Hữu nghị Quốc tế. Nói chung đây cũng là một chương trình tập luyện không chỉ có tác dụng tăng cường phát triển thể lực cho HS tiểu học mà đây cũng là một trong những hình thức liên kết cộng đồng, xây dựng tinh thần cộng đồng và quan hệ xã hội cho trẻ từ rất sớm.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2003), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

2. Vũ Đức Thu (2006), *Giáo dục thể chất - Thể dục và phương pháp dạy học thể dục ở tiểu học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.