

Số: /QĐ-BGDĐT

Hà Nội, ngày tháng năm 2023

**QUYẾT ĐỊNH**

**Ban hành tài liệu hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số cho các trường phổ thông dân tộc nội trú, trường phổ thông dân tộc bán trú, trường phổ thông có học sinh bán trú**

**BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

*Căn cứ Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ, cơ quan ngang Bộ;*

*Căn cứ Nghị định số 86/2022/NĐ-CP ngày 24/10/2022 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Giáo dục và Đào tạo;*

*Căn cứ Kế hoạch số 648/KH-BGDĐT ngày 20/4/2023 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc tập huấn, bồi dưỡng phương pháp tổ chức hoạt động thể thao trường học và hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số cho các trường phổ thông dân tộc nội trú, trường phổ thông dân tộc bán trú, trường phổ thông có học sinh bán trú;*

*Căn cứ Biên bản họp của Hội đồng thẩm định tài liệu hướng dẫn tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số và cho các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú và trường phổ thông có học sinh bán trú;*

*Theo đề nghị của Vụ trưởng Vụ Giáo dục thể chất.*

**QUYẾT ĐỊNH:**

**Điều 1.** Ban hành tài liệu hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số cho các trường phổ thông dân tộc nội trú, trường phổ thông dân tộc bán trú, trường phổ thông có học sinh bán trú (có tài liệu kèm theo).

**Điều 2.** Các Sở Giáo dục và Đào tạo chỉ đạo triển khai phổ biến tài liệu đến các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú, trường phổ thông có học sinh bán trú và các cơ sở giáo dục phổ thông sử dụng làm tài liệu tham khảo để tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện.

**Điều 3.** Quyết định có hiệu lực kể từ ngày ký và thay thế Quyết định số 4371/QĐ-BGDĐT ngày 19/12/2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành tài liệu hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú và trường phổ thông có học sinh bán trú.

Chánh Văn phòng, Vụ trưởng Vụ Giáo dục thể chất, Thủ trưởng các đơn vị liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

***Nơi nhận:***

- Như Điều 3;
- Bộ trưởng (để b/cáo);
- Các Thứ trưởng (để p/hợp);
- Các Sở GDĐT (để t/hiện);
- Công TTĐT Bộ GDĐT;
- Lưu: VT, Vụ GDTC.

**KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG**

**Ngô Thị Minh**

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**  
**CHƯƠNG TRÌNH MỤC TIÊU QUỐC GIA PHÁT TRIỂN KINH TẾ - XÃ HỘI**  
**VÙNG ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ VÀ MIỀN NÚI GIAI ĐOẠN 2021-2025**

---

**TÀI LIỆU**  
**HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO CỦA**  
**ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ CHO CÁC TRƯỜNG PHỔ**  
**THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ, PHỔ THÔNG DÂN TỘC BÁN TRÚ,**  
**TRƯỜNG PHỔ THÔNG CÓ HỌC SINH BÁN TRÚ**

**HÀ NỘI – 2023**

## MỤC LỤC

|                                                                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| DANH MỤC HÌNH MINH HOẠ.....                                                                                                                                                | 4         |
| DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT .....                                                                                                                                            | 6         |
| PHẦN MỞ ĐẦU .....                                                                                                                                                          | 7         |
| GIỚI THIỆU VỀ TÀI LIỆU .....                                                                                                                                               | 7         |
| 1. Mục tiêu tài liệu .....                                                                                                                                                 | 7         |
| 2. Đối tượng .....                                                                                                                                                         | 7         |
| 3. Nội dung tài liệu.....                                                                                                                                                  | 7         |
| CHƯƠNG I. CƠ SỞ ĐỂ PHÁT TRIỂN CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC CHO CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ, PHỔ THÔNG DÂN TỘC BÁN TRÚ, CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG CÓ HỌC SINH BÁN TRÚ ..... | 8         |
| <b>I. SỰ QUAN TÂM CỦA ĐẢNG VÀ NHÀ NƯỚC ĐỐI VỚI THỂ THAO DÂN TỘC</b>                                                                                                        | <b>8</b>  |
| <b>II. VAI TRÒ VÀ GIÁ TRỊ CỦA THỂ THAO DÂN TỘC .....</b>                                                                                                                   | <b>10</b> |
| 1. Vai trò của thể thao dân tộc .....                                                                                                                                      | 10        |
| 2. Giá trị của thể thao dân tộc .....                                                                                                                                      | 11        |
| <b>III. NHU CẦU LUYỆN TẬP CÁC MÔN THỂ THAO CỦA HỌC SINH VÙNG ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ .....</b>                                                                           | <b>13</b> |
| CHƯƠNG II. CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC, MÔN THỂ THAO .....                                                                                                                    | 15        |
| DÂN TỘC BIẾN THỂ TỪ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN.....                                                                                                                        | 15        |
| <b>I. CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC .....</b>                                                                                                                                   | <b>15</b> |
| 1. Môn Kéo co.....                                                                                                                                                         | 15        |
| 2. Môn Đẩy gậy.....                                                                                                                                                        | 17        |
| 3. Võ cổ truyền.....                                                                                                                                                       | 18        |
| 4. Môn Bắn nỏ.....                                                                                                                                                         | 19        |
| <b>II. MỘT SỐ MÔN THỂ THAO DÂN TỘC BIẾN THỂ TỪ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN.....</b>                                                                                         | <b>21</b> |
| 1. Tung còn (ném còn).....                                                                                                                                                 | 21        |
| 2. Xoay gậy .....                                                                                                                                                          | 22        |
| 3. Đấu vật tay .....                                                                                                                                                       | 23        |
| 4. Kéo tay .....                                                                                                                                                           | 24        |
| 5. Nhảy lò cò .....                                                                                                                                                        | 25        |
| 6. Kéo dây .....                                                                                                                                                           | 27        |



|                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7. Đi kheo .....                                                                                                 | 28        |
| 8. Đấu gối .....                                                                                                 | 29        |
| <b>III. NGUYÊN TẮC KHI TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC CHO HỌC SINH.....</b>                          | <b>31</b> |
| 1. Nguyên tắc .....                                                                                              | 31        |
| 2. Những lưu ý tổ chức hướng dẫn các môn thể thao dân tộc .....                                                  | 32        |
| <b>CHƯƠNG III. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN CHO HỌC SINH VÙNG ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ.....</b> | <b>34</b> |
| <b>I. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN .....</b>                                                   | <b>34</b> |
| 1. Một số kỹ năng cơ bản .....                                                                                   | 34        |
| 2. Phương pháp tổ chức trò chơi vận động dân gian .....                                                          | 35        |
| 3. Các bước để tổ chức trò chơi vận động dân gian.....                                                           | 40        |
| <b>II. MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN .....</b>                                                               | <b>41</b> |
| 1. Trò chơi Đu dây .....                                                                                         | 41        |
| 2. Trò chơi vượt suối.....                                                                                       | 42        |
| 3. Trò chơi Bịt mắt bắt dê .....                                                                                 | 43        |
| 4. Trò chơi Lò cò 3 người .....                                                                                  | 44        |
| 5. Trò chơi Bịt mắt đánh trống.....                                                                              | 45        |
| 6. Trò chơi Đu quay .....                                                                                        | 46        |
| 7. Trò chơi Ném pao .....                                                                                        | 47        |
| 8. Trò chơi Chạm (Phấn liêng).....                                                                               | 48        |
| 9. Trò chơi Rồng áp trứng.....                                                                                   | 49        |
| 10. Trò chơi Đánh yến .....                                                                                      | 51        |
| 11. Trò chơi Giữ công làng .....                                                                                 | 52        |
| 12. Trò chơi Bể chân (Kay chon).....                                                                             | 53        |
| 13. Trò chơi Nhảy bao bố .....                                                                                   | 54        |
| 14. Trò chơi Chạy – Dừng .....                                                                                   | 55        |
| 15. Trò chơi Đua thuyền tập thể .....                                                                            | 56        |
| 16. Trò chơi "Đánh Kol" .....                                                                                    | 57        |
| 17. Trò chơi “Đúc cây dừa, chừa cây mồng” .....                                                                  | 59        |
| 18. Trò chơi Khi nhập (Trò chơi “Lbeng Arat Sva”).....                                                           | 60        |
| 19. Trò chơi đá cầu (Trò chơi Tok Sây) .....                                                                     | 61        |
| 20. Trò chơi “Thụt-thò” .....                                                                                    | 62        |
| 21. Trò chơi Đập niêu .....                                                                                      | 63        |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 22. Trò chơi <i>Cờ ốc</i> .....                   | 65 |
| 23. Trò chơi bịt mắt bắt vịt .....                | 67 |
| 24. Trò chơi đua ghe ngo (Qro Năng Tuk Ngo) ..... | 68 |
| PHẦN KẾT .....                                    | 70 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO.....                           | 72 |

## DANH MỤC HÌNH MINH HOẠ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Hình 1. Minh họa môn Kéo co .....                   | 16 |
| Hình 2. Minh họa môn Đẩy gậy .....                  | 18 |
| Hình 3. Minh họa môn võ Vovinam.....                | 19 |
| Hình 4. Minh họa môn bắn nỏ .....                   | 20 |
| Hình 5. Minh họa chơi tung còn (ném còn).....       | 22 |
| Hình 6. Minh họa chơi xoay gậy .....                | 23 |
| Hình 7. Minh họa chơi đấu vật tay .....             | 24 |
| Hình 8. Minh họa chơi kéo tay .....                 | 25 |
| Hình 9. Minh họa chơi nhảy lò cò .....              | 27 |
| Hình 10. Minh họa chơi kéo dây .....                | 28 |
| Hình 11. Minh họa chơi đi kheo .....                | 29 |
| Hình 12. Minh họa chơi đấu gối .....                | 30 |
| Hình 13. Minh họa trò chơi Đu dây.....              | 42 |
| Hình 14. Minh họa trò chơi Vượt suối.....           | 43 |
| Hình 15. Minh họa trò chơi Bịt mắt bắt dê.....      | 44 |
| Hình 16. Minh họa trò chơi Lò cò 3 người.....       | 45 |
| Hình 17. Minh họa trò chơi Bịt mắt đánh trống ..... | 46 |
| Hình 18. Minh họa trò chơi đu quay.....             | 47 |
| Hình 19. Minh họa trò chơi Ném pao .....            | 48 |
| Hình 20. Minh họa trò chơi Phấn liêng .....         | 49 |
| Hình 21. Minh họa trò chơi Rồng ấp trứng .....      | 50 |
| Hình 22. Minh họa chơi Đánh yến .....               | 51 |
| Hình 23. Minh họa trò chơi Giữ cổng làng.....       | 53 |
| Hình 24. Minh họa trò chơi Kay chèo.....            | 54 |
| Hình 25. Minh họa trò chơi nhảy bao bố.....         | 55 |
| Hình 26. Minh họa chơi Chạy – Dừng .....            | 56 |

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Hình 27. Minh họa trò chơi đua thuyền tập thể .....                   | 57 |
| Hình 28. Minh họa trò chơi “Đánh Kol” .....                           | 59 |
| Hình 29. Minh họa trò chơi “Đúc cây dừa, chừa cây mồng .....          | 60 |
| Hình 30. Minh họa trò chơi “Lbeng Arat Sva” (Trò chơi Khi nhập) ..... | 61 |
| Hình 31. Minh họa trò chơi đá cầu (Trò chơi Tok Sây) .....            | 62 |
| Hình 32. Minh họa trò chơi Thụt – Thò .....                           | 63 |
| Hình 33a. Minh họa chơi đập niêu 1 người .....                        | 64 |
| Hình 33b. Minh họa chơi đập niêu 2 người .....                        | 65 |
| Hình 34. Minh họa bàn cờ ốc .....                                     | 67 |
| Hình 35. Minh họa trò chơi bịt mắt bắt vịt .....                      | 68 |
| Hình 36. Minh họa trò chơi đua ghe ngo .....                          | 69 |

**DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT**

|     |         |                                 |
|-----|---------|---------------------------------|
| 1.  | BVHTTDL | Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch |
| 2.  | CMHS    | Cha mẹ học sinh                 |
| 3.  | CSVC    | Cơ sở vật chất                  |
| 4.  | DTTS    | Dân tộc thiểu số                |
| 5.  | GDĐT    | Giáo dục và Đào tạo             |
| 6.  | GDTC    | Giáo dục thể chất               |
| 7.  | GDQP    | Giáo dục quốc phòng             |
| 8.  | PTDT    | Phổ thông Dân tộc               |
| 9.  | PTDTNT  | Phổ thông Dân tộc nội trú       |
| 10. | PTDTBT  | Phổ thông Dân tộc bán trú       |
| 11. | QĐ      | Quyết định                      |
| 12. | HS      | Học sinh                        |
| 13. | TCVĐ    | Trò chơi vận động               |
| 14. | TCVĐDG  | Trò chơi vận động dân gian      |
| 15. | TDTT    | Thể dục thể thao                |
| 16. | TT      | Thể thao                        |
| 17. | TTDT    | Thể thao dân tộc                |
| 18. | TTTH    | Thể thao trường học             |
| 19. | UBND    | Ủy ban nhân dân                 |

## **PHẦN MỞ ĐẦU**

### **GIỚI THIỆU VỀ TÀI LIỆU**

#### **1. Mục tiêu tài liệu**

Kế thừa bộ tài liệu: “Hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số cho các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú và trường phổ thông có học sinh bán trú” năm 2022; tài liệu này cấu trúc lại các chương, mục; bổ sung, phát triển thêm trò chơi vận động dân gian của các dân tộc ở các tỉnh khu vực miền Trung – Tây nguyên và khu vực Nam bộ, góp phần sưu tầm và làm phong phú tài liệu, trong đó có chú trọng bổ sung thêm phương pháp tập luyện, thi đấu các môn thể thao dân tộc; kỹ năng và phương pháp tổ chức trò chơi. Tài liệu có giá trị tham khảo cho các thầy/cô giáo trên toàn quốc lựa chọn, tổ chức, hướng dẫn cho học sinh tập luyện phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường, qua đó nhằm bảo tồn, phát triển các môn thể thao dân tộc của đồng bào dân tộc thiểu số.

#### **2. Đối tượng**

Các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú và trường phổ thông có học sinh bán trú.

#### **3. Nội dung tài liệu**

- Tổng hợp cơ sở thực tiễn, xác định vị trí, vai trò của thể thao dân tộc, đánh giá nhu cầu tập luyện các môn thể thao dân tộc và trò chơi vận động dân gian của học sinh; làm căn cứ để các nhà trường nghiên cứu, triển khai hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số.

- Phát triển các môn thể thao dân tộc, các trò chơi vận động dân gian được biến thể thành các môn thể thao dân tộc trong đó hướng dẫn về các nguyên tắc và những điều cần lưu ý khi tổ chức tập luyện. Phát triển trò chơi vận động dân gian đề cập tới kỹ năng và phương pháp tổ chức trò chơi, phân chia các trò chơi từ các tỉnh phía Bắc vào tới các tỉnh phía Nam.

- Mỗi một môn thể thao dân tộc hay trò chơi vận động dân gian trình bày trong tài liệu đều có hướng dẫn cụ thể về: tên môn/trò chơi; ý nghĩa của môn/trò chơi; chuẩn bị sân bãi, dụng cụ; cách chơi/luật chơi; hướng dẫn tổ chức tập luyện...

## CHƯƠNG I

# CƠ SỞ ĐỂ PHÁT TRIỂN CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC CHO CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ, PHỔ THÔNG DÂN TỘC BÁN TRÚ, CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG CÓ HỌC SINH BÁN TRÚ

## I. SỰ QUAN TÂM CỦA ĐẢNG VÀ NHÀ NƯỚC ĐỐI VỚI THỂ THAO DÂN TỘC

Nước ta là một quốc gia có nhiều dân tộc sinh sống, trong đó dân tộc Kinh là dân tộc đa số và 53 dân tộc thiểu số. Các dân tộc thiểu số cư trú chủ yếu ở miền núi trên địa bàn rộng lớn, có vị trí chiến lược đặc biệt quan trọng về chính trị, kinh tế, an ninh quốc phòng và môi trường sinh thái. Địa bàn vùng dân tộc thiểu số và miền núi chiếm 3/4 diện tích của cả nước, bao gồm 19 tỉnh miền núi vùng cao, 23 tỉnh có miền núi, 10 tỉnh đồng bằng có đồng bào dân tộc thiểu số sinh sống. Nhiều dân tộc cư trú dọc biên giới quốc gia giữa nước ta với các nước Trung Quốc, Lào, Campuchia.

Trong mọi thời kỳ cách mạng, Đảng ta luôn xác định chính sách dân tộc có vai trò, vị trí đặc biệt quan trọng; được các cấp, các ngành, cả hệ thống chính trị quán triệt và triển khai thực hiện nhất quán theo nguyên tắc bình đẳng, đoàn kết, tôn trọng, giúp đỡ nhau cùng phát triển. Quán triệt sâu sắc chủ trương, đường lối của Đảng, trong những năm qua, Nhà nước, Quốc hội và Chính phủ đã ban hành một hệ thống chính sách khá đồng bộ, đầu tư, hỗ trợ phát triển vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi trên tất cả các lĩnh vực kinh tế, văn hóa – xã hội trong đó có Thể dục thể thao (TDTT).

Thể thao truyền thống là một bộ phận quan trọng trong nền văn hóa truyền thống của dân tộc Việt Nam và có sức ảnh hưởng nhất định trong đời sống tinh thần của nhân dân ta, gắn liền với cuộc sống lao động và sự nghiệp bảo vệ Tổ quốc, chống giặc ngoại xâm của dân tộc ta từ ngàn xưa đến nay. Các hoạt động thể thao truyền thống thường được tổ chức trong các dịp lễ, Tết, không chỉ giúp rèn luyện, nâng cao sức khỏe, thể chất cho nhân dân mà còn góp phần giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc, thúc đẩy tinh thần gắn kết cộng đồng, làm phong phú đời sống văn hoá của nhân dân. Do đó, việc kế thừa và phát huy những truyền thống tốt đẹp của dân tộc, trong đó giữ gìn và phát triển các môn thể thao truyền thống luôn được Chủ tịch Hồ Chí Minh lúc sinh thời coi trọng, đề cao, đặc biệt là trong công cuộc xây dựng một nền văn hóa mới khi Người chủ trương: “phát triển những truyền thống tốt đẹp của văn hóa dân tộc và hấp thụ những cái mới của văn hóa tiến bộ thế giới, để xây dựng

một nền văn hóa Việt Nam có tính chất dân tộc, khoa học và đại chúng”.

Phát triển thể thao truyền thống là một trong những hình thức để khuyến khích phong trào TDTT được lan rộng trong cộng đồng. Ngày 26/5/1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh đến dự lễ khai mạc “Ngày thanh niên vận động” và phát động phong trào “Khỏe vì nước”, mở đầu cho phong trào rèn luyện thể dục, thể thao trong đông đảo quần chúng nhân dân. Sau khi phát động phong trào, Chủ tịch Hồ Chí Minh tiếp đoàn cán bộ Thanh niên và TDTT của nhiều tỉnh, thành phố của nước ta. Người căn dặn tất cả các cán bộ của các đoàn hãy tích cực tham gia các phong trào cách mạng, tổ chức hoạt động TDTT, phát động phong trào “Khỏe vì nước” ở địa phương, góp phần tích cực vào công cuộc “kháng chiến kiến quốc” thắng lợi. Phong trào có nhiều loại hình tập luyện thi đấu, trong đó các môn thể thao truyền thống của dân tộc được các tầng lớp nhân dân tham gia nhiệt liệt là: võ, vật cổ truyền, bơi thuyền, bơi chải, đánh phết, đá cầu chinh, kéo co, ném còn, đẩy gậy ... Việc đưa các môn thể thao truyền thống vào các phong trào TDTT trong quần chúng nhân dân đã thể hiện sự quan tâm, coi trọng của Đảng và Chủ tịch Hồ Chí Minh đối với các môn thể thao này trong sự phát triển của ngành TDTT nói riêng và sự nghiệp cách mạng nói chung.

Trong giai đoạn hiện nay Đảng và Nhà nước luôn thực hiện chính sách ưu tiên trong đào tạo, bồi dưỡng cán bộ tri thức là người dân tộc thiểu số. Đảng và Nhà nước ta luôn có những chủ trương, chính sách phát triển vùng đồng bào dân tộc và miền núi, thu hẹp khoảng cách nhằm phát triển đất nước vì mục tiêu dân giàu, nước mạnh, dân chủ, văn minh và phát triển đồng bộ văn hóa, xã hội.

Sự quan tâm của Đảng và Nhà nước được thể hiện trong rất nhiều văn bản:

- Hiến pháp nước CHXHCN Việt Nam: Điều 60. Nhà nước, xã hội chăm lo xây dựng và phát triển nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc, tiếp thu tinh hoa văn hóa nhân loại. Điều 61. Phát triển giáo dục là quốc sách hàng đầu nhằm nâng cao dân trí, phát triển nguồn nhân lực, bồi dưỡng nhân tài; Nhà nước ưu tiên đầu tư và thu hút các nguồn đầu tư khác cho giáo dục; chăm lo giáo dục mầm non; bảo đảm giáo dục tiểu học là bắt buộc; Nhà nước ưu tiên phát triển giáo dục ở miền núi, hải đảo, vùng đồng bào dân tộc thiểu số và vùng có điều kiện kinh tế - xã hội đặc biệt khó khăn; ưu tiên sử dụng, phát triển nhân tài; tạo điều kiện để người khuyết tật và người nghèo được học văn hóa và học nghề.

- Luật TDTT sửa đổi năm 2018, bổ sung Điều 21 như sau: Nhà nước có chính sách dành đất đai, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho giáo dục thể chất và hoạt



động thể thao trong nhà trường, bảo đảm đủ giáo viên, giảng viên TDTT cho các cấp học và trình độ đào tạo; ưu tiên phát triển môn bơi, võ cổ truyền và các môn thể thao dân tộc.

- Năm 2021, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 1719/QĐ-TTg ngày 14 tháng 11 năm 2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt chương trình mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021 - 2030, giai đoạn I từ năm 2021 đến năm 2025.

- Để triển khai Quyết định này, Bộ GDĐT cũng đã ban hành Quyết định số 2182/QĐ-BGDĐT ngày 09/8/2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện chương trình mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021 – 2025.

## **II. VAI TRÒ VÀ GIÁ TRỊ CỦA THỂ THAO DÂN TỘC**

### **1. Vai trò của thể thao dân tộc**

Thể thao dân tộc đóng vai trò quan trọng và có vị trí đặc biệt trong xã hội và văn hóa của một dân tộc, thể hiện ở một số mặt sau:

- Bảo tồn và phát triển văn hóa: Thể thao dân tộc giúp bảo tồn và phát triển văn hóa của một dân tộc bằng cách giữ gìn và truyền lại các giá trị, truyền thống và tư duy đặc trưng. Các hình thức thể thao dân tộc thường đi kèm với quy tắc, phong tục, trang phục truyền thống và cách chơi riêng biệt, tạo nên một phần không thể thiếu của di sản văn hóa dân tộc.

- Xây dựng và tăng cường nhận thức dân tộc: Thể thao dân tộc có vai trò quan trọng trong việc xây dựng và tăng cường nhận thức dân tộc, giúp những người tham gia và người hâm mộ có sự tự hào và nhận thức sâu sắc về dân tộc của mình. Nó tạo ra một phương tiện để tỏa sáng và thể hiện các phẩm chất và giá trị tinh thần của dân tộc.

- Kết nối và gắn kết cộng đồng: Thể thao dân tộc thường được tổ chức và thực hành trong cộng đồng. Nó tạo ra một không gian giao lưu và tương tác xã hội, giúp kết nối và gắn kết các thành viên trong cộng đồng lại với nhau. Thể thao dân tộc tạo ra cơ hội xây dựng mối quan hệ xã hội, tương tác văn hóa và sự tình nguyện trong dân tộc.

- Đại diện và quảng bá văn hóa dân tộc: Thể thao dân tộc có khả năng trở thành một biểu tượng và đại diện cho văn hóa dân tộc trong các sự kiện thể thao. Các vận động viên dân tộc xuất sắc trong thể thao dân tộc có thể truyền tải thông

điệp về văn hóa và nhận thức của dân tộc đến cộng đồng. Điều này góp phần quảng bá và tạo dựng hình ảnh tích cực về dân tộc và văn hóa đặc trưng.

- Giao lưu và hòa nhập văn hóa: Thể thao dân tộc tạo ra cơ hội giao lưu, hòa nhập và tương tác văn hóa giữa các dân tộc khác nhau. Khi tham gia các sự kiện thể thao, người đại diện dân tộc có cơ hội gặp gỡ và giao lưu với người đến từ các dân tộc khác, tạo ra một môi trường đa văn hóa và giao lưu cởi mở.

Tóm lại, thể thao dân tộc không chỉ là một hoạt động giải trí và TDDT mà còn mang trong mình các vai trò và giá trị văn hóa quan trọng. TDDT đóng góp vào sự đa dạng và phong phú của nền văn hóa dân tộc, đồng thời tạo ra một không gian giao lưu, sự tự hào và nhận thức dân tộc.

## **2. Giá trị của thể thao dân tộc**

Tập thể thao là vô cùng cần thiết cho mọi người, không chỉ đối với học sinh dân tộc; thể thao mang lại nhiều lợi ích quan trọng gồm:

- Sức khỏe và thể chất: Tập thể thao dân tộc giúp cải thiện sức khỏe và thể chất của học sinh. Việc tham gia vào các hoạt động thể thao giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp, sự linh hoạt, sự chịu đựng. Điều này cũng làm tăng khả năng miễn dịch và giảm nguy cơ mắc các bệnh tật.

- Tăng cường sự tự tin: Tham gia vào các hoạt động thể thao dân tộc giúp học sinh dân tộc phát triển lòng tự tin và sự tự tin vào khả năng của mình. Khi họ cải thiện kỹ năng và đạt được thành công trong môn thể thao, họ sẽ cảm thấy tự hào và có niềm tin vào khả năng của mình không chỉ trong thể thao mà còn trong cuộc sống hàng ngày.

- Xây dựng tinh thần đồng đội và hợp tác: Thể thao đòi hỏi sự hợp tác và tương tác với các thành viên khác trong đội. Thông qua việc tham gia vào các hoạt động thể thao, học sinh dân tộc sẽ học cách làm việc nhóm, giao tiếp hiệu quả và xây dựng mối quan hệ tốt với bạn bè. Điều này cũng giúp các em phát triển kỹ năng giao tiếp và tôn trọng sự đa dạng văn hóa của các thành viên trong đội.

- Giảm căng thẳng và tăng cường tinh thần: Thể thao có khả năng giảm căng thẳng và áp lực tâm lý. Tham gia vào các hoạt động thể thao giúp học sinh dân tộc giải tỏa stress, giảm bớt căng thẳng và tăng cường tinh thần lạc quan. Điều này đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao trạng thái tâm lý.

- Tôn vinh và bảo tồn văn hóa: Tập các môn thể thao dân tộc giúp học sinh dân tộc tôn vinh và bảo tồn giá trị văn hóa của họ. Thông qua việc tham gia vào các

môn thể thao truyền thống và trò chơi vận động dân gian, học sinh có cơ hội học hỏi, gìn giữ và phát triển các giá trị văn hóa truyền thống của dân tộc mình.

Thể thao dân tộc được coi là bộ phận quan trọng của nền văn hóa dân tộc vì chúng phản ánh và thể hiện những giá trị, tư duy, truyền thống và đặc trưng độc đáo của một dân tộc, cụ thể.

- Giữ gìn và phát triển truyền thống: Thể thao dân tộc được thực hành từ thời xa xưa và được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Chúng góp phần giữ gìn và phát triển các truyền thống văn hóa của dân tộc, làm cho nền văn hóa dân tộc trở nên đa dạng và phong phú.

- Tính tích hợp cộng đồng: Thể thao dân tộc thường được tổ chức trong cộng đồng và góp phần tạo nên sự kết nối và gắn kết giữa các thành viên trong cộng đồng. Chúng tạo ra một không gian giao lưu, tương tác, đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ xã hội.

- Thể hiện giá trị và tư duy: Thể thao dân tộc phản ánh giá trị, tư duy và quan niệm của dân tộc đó. Chúng thể hiện những phẩm chất như sức mạnh, sự kiên nhẫn, tinh thần đoàn kết, sự sáng tạo và niềm tự hào về nền văn hóa của dân tộc.

- Gìn giữ và phát triển thể chế: Thể thao dân tộc thường đi kèm với các quy tắc, cách chơi và hình thức tổ chức riêng biệt. Chúng đóng vai trò quan trọng trong việc gìn giữ và phát triển thể chế, hình thức cổ truyền và sự đa dạng văn hóa của một dân tộc.

- Xây dựng nhận thức và định hình nhận thức: Thể thao dân tộc có thể giúp xây dựng nhận thức và định hình nhận thức về bản thân, về dân tộc và về văn hóa của một dân tộc. Chúng giúp tạo ra một trạng thái ý thức và tinh thần đặc biệt trong quá trình tham gia, đồng thời tạo ra niềm vui và hứng thú.

Thể thao dân tộc không chỉ là các hoạt động giải trí và giữ gìn sức khỏe, mà còn là phương tiện để truyền bá, thể hiện giá trị văn hóa đặc trưng của một dân tộc. Mỗi một dân tộc đều có một truyền thống, một nền văn hoá riêng, đặc trưng của dân tộc mình. Nền văn hoá đó chứa đựng bản sắc độc đáo từ sự hình thành đến sự phát triển sáng tạo không ngừng trên các phương tiện văn hoá, nghệ thuật. Những loại hình sinh hoạt văn hoá nghệ thuật vô cùng phong phú và đa dạng, là sản phẩm sáng tạo của người xưa nhằm đáp ứng nhu cầu của các thành viên trong cộng đồng và đã lưu truyền qua bao nhiêu thế hệ.

Thể thao dân tộc là một bộ phận của nền TDTT, nó được phát triển rộng khắp và nhận được sự quan tâm của các cấp, được đưa vào các cuộc thi chính thức, góp mặt trong các kỳ Đại hội TDTT:

- Trong những năm gần đây, từ Trung ương đến địa phương, việc tổ chức các giải thi đấu thể thao truyền thống, các Hội thi thể thao, Hội thi văn hóa thể thao đã trở thành hoạt động thường niên và nằm trong hệ thống thi đấu quốc gia. Bên cạnh đó, tại các kỳ Đại hội TDTT các cấp, các môn TTDT đều được đưa vào tổ chức và tùy thuộc vào điều kiện, sở thích cũng như phong tục tập quán ở từng vùng miền để lựa chọn đưa các môn TTDT sao cho phù hợp. Ngoài việc khuyến khích hỗ trợ phát triển các môn thể thao truyền thống ở các vùng dân tộc thiểu số, dưới sự lãnh đạo của Đảng, Nhà nước, ngành TDTT cũng đang tập trung vào việc hỗ trợ sâu sắc, nghiên cứu bảo vệ, bảo tồn và phổ biến các trò chơi vận động dân gian, các môn TTDT của đồng bào dân tộc thiểu số.

### **III. NHU CẦU LUYỆN TẬP CÁC MÔN THỂ THAO CỦA HỌC SINH VÙNG ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ**

Việc tập thể thao đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện của học sinh dân tộc, từ sức khỏe, tinh thần đến khả năng xây dựng mối quan hệ xã hội. Ngoài ra, học sinh là con em đồng bào dân tộc thiểu số đều có sức khỏe tốt, các em đều ngoan. Sống trong môi trường học bán trú, nội trú ngoài thời gian học, các em có nhiều thời gian rảnh rỗi, dành cho sinh hoạt tập thể.

Đối với học sinh tiểu học, do còn nhỏ các em đã phải xa gia đình, sống trong môi trường tập thể, đa số học sinh còn rất nhút nhát. Các thầy cô giáo vừa dạy học vừa dỗ, việc giúp các em làm quen với môi trường học và sinh hoạt bán trú, nội trú còn nhiều khó khăn, do vậy dẫn đến việc tiếp cận các môn thể thao trong thực tế chưa cần thiết bằng việc tổ chức cho các em tham gia các trò chơi vận động. Việc được chơi vừa giúp các em giải tỏa tâm lý sợ hãi, nhút nhát vừa tạo không khí hào hứng, vui vẻ và mang đến sự gắn kết giữa các học sinh, là cơ hội để các em làm quen với nhau.

Với học sinh THCS và THPT: đa phần các em đều rất thích thú khi được hỏi tới việc tham gia chơi các môn thể thao. Các môn thể thao hiện đại các em được tiếp cận là bóng chuyền hơi, đá cầu, bóng đá, cầu lông... Tuy nhiên, các em hầu hết chỉ được tham gia từ 1-2 môn; do rất nhiều trường thiếu sân bãi, nhà đa năng và trang thiết bị phục vụ tập luyện các môn thể thao. Việc tập luyện các môn thể thao chủ yếu do giáo viên hướng dẫn tập, tập luyện cũng chưa được bài bản, chưa được tập các kỹ thuật chuẩn hoặc học về luật thi đấu mà chỉ đơn thuần là hướng dẫn cách

chơi và tổ chức cho các học sinh cùng chơi. Học sinh THCS và THPT (cả nam và nữ) đều rất thích được tập luyện và biết thêm nhiều môn thể thao hiện đại khác ngoài giờ học như là một phương tiện để giải trí và rèn luyện sức khỏe.

Khi khảo sát về nhu cầu tập luyện một số môn thể thao dân tộc: một bộ phận không nhỏ học sinh mong muốn được nhà trường tổ chức hướng dẫn tập luyện các môn thể thao dân tộc, được chơi các trò chơi một cách thường xuyên. Việc tập luyện các môn thể thao dân tộc ở các trường hiện nay chủ yếu là môn đẩy gậy và kéo co. Các em học sinh chưa được tiếp cận với các trò chơi vận động dân gian của chính dân tộc các em. Và việc tổ chức các môn thể thao dân tộc diễn ra không thường xuyên, chủ yếu chỉ khi chuẩn bị tổ chức giải mới tiến hành tập luyện.

Chính vì vậy, khi được hỏi về nhu cầu và kiến nghị đối với việc phát triển các môn thể thao dân tộc trong nhà trường, phần lớn học sinh đều rất mong muốn được tập luyện nhiều môn thể thao dân tộc hơn. Đối với giáo viên họ mong muốn được quan tâm trang bị những trang thiết bị và sân bãi, CSVC... đặc biệt được cung cấp những tài liệu về các môn TTDТ, các tài liệu cung cấp kiến thức và hướng dẫn cụ thể các trò chơi vận động dân gian để có thể tổ chức cho học sinh trong điều kiện sân bãi dụng cụ còn thiếu thốn, tạo điều kiện cho các em vận động, rèn luyện sức khỏe và bảo tồn, phát huy các môn TTDТ nói chung và các trò chơi đặc trưng của các dân tộc.

## CHƯƠNG II

### CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC, MÔN THỂ THAO DÂN TỘC BIỂN THỂ TỪ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN

#### I. CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC

Thể thao dân tộc là những môn thể thao truyền thống hoặc trò chơi truyền thống của các dân tộc có nhiều nét đặc trưng văn hoá từ thời xa xưa, được luật hoá trở thành những môn thể thao<sup>1</sup>.

Thể thao dân tộc vùng đồng bào dân tộc thiểu số là những môn thể thao của các dân tộc có số dân ít hơn so với dân tộc đa số trên phạm vi lãnh thổ nước ta (53 dân tộc, không bao gồm dân tộc Kinh)<sup>2</sup>.

Các môn thể thao dân tộc như: Kéo co, đẩy gậy, võ cổ truyền, bắn nỏ... được biên soạn trên cơ sở các môn truyền thống và phổ biến của vùng đồng bào các dân tộc thiểu số. Các môn thể thao này đã được Ủy ban TDTT (nay là Cục TDTT) đưa vào là nội dung chính thức của Hội thi thể thao các dân tộc thiểu số. Riêng môn bắn nỏ, đẩy gậy, kéo co đã trở thành môn thi của HKPĐ toàn quốc và Đại hội Thể thao Quốc phòng toàn quân. Đặc biệt từ năm 2006, môn bắn nỏ và đẩy gậy, võ cổ truyền cũng là các môn thi chính thức của Đại hội TDTT Toàn quốc.

##### 1. Môn Kéo co

- **Mục đích:** Kéo co là môn thể thao mang tính đồng đội và là môn trọng vào sức mạnh. Kéo co không chỉ là môn thể thao rèn luyện sức khỏe, mà còn là trò chơi thể hiện tinh thần và mang tính đồng đội cao, đem lại niềm vui, sự thoải mái cho mọi người khi tham gia những trò chơi trong các dịp lễ hội.

##### - Sân bãi, dụng cụ

Sân bằng phẳng

Dây thừng (dài cỡ 7-15m, hoặc 22-25m tùy số lượng người tham gia);

Dây đỏ để đánh dấu giữa sợi dây thừng;

Bột trắng: Dùng để giảm trầy xước, tăng độ bám dính cho tay.

Vạch kẻ phân chia ranh giới hai đội

---

<sup>1</sup> Nguồn: Từ điển tiếng Việt

<sup>2</sup> Nguồn: Từ điển tiếng Việt

### **- Hướng dẫn luật:**

Hai đội với số lượng thành viên như nhau, ngang nhau về thể lực để tạo nên sự công bằng. Tất cả các thành viên tham gia sẽ cùng nắm vào dây thừng chuẩn bị từ trước sao cho dây đỏ nằm chính giữa hai đội. Mỗi đội được tự do lựa chọn cách sắp xếp thành viên, vị trí đứng.

Khi có tín hiệu của trọng tài, hai đội dùng sức kéo dây thừng về phía mình, đội nào kéo phần dây đỏ lệch về phía mình trước thì sẽ giành chiến thắng.

Để công bằng, kéo co thường tổ chức 3 lượt đấu, ai dành chiến thắng 2 hiệp sẽ được xem là thắng cuộc. Phần vạch kẻ có thể thêm 2 đường kẻ phụ phân định kéo co qua mức đó mới tính là chiến thắng.

Khi thi đấu chính thức sẽ áp dụng Luật Kéo co hiện hành (do Tổng cục TDTT ban hành).



*Hình 1. Minh họa môn Kéo co*

### **- Hướng dẫn thi đấu**

- + Hướng dẫn các em HS về kỹ thuật kéo co.
- + Hướng dẫn về chiến thuật môn kéo co
- + Hướng dẫn về luật thi đấu
- + Cho các em tập các bài tập bổ trợ (bài tập chân để trụ tấn cho vững, các bài tập cho tay khỏe...)

## **2. Môn Đẩy gậy**

- **Mục đích:** Đẩy gậy là môn TDTT tăng cường thể lực, giúp người chơi rèn luyện tinh thần, nâng cao ý chí bản thân; ngoài ra còn làm phong phú thêm đời sống văn hóa tinh thần của đồng bào dân tộc

### **- Sân bãi, dụng cụ**

Sân bằng phẳng, trên sân kẻ một hình tròn đường kính 5m, hình tròn có vạch giới hạn rộng 5cm, sơn màu trắng; tâm của sân thi đấu là đường tròn đường kính 20 cm

Dụng cụ: Gậy làm bằng tre già (tre đực) thẳng, có chiều dài 2m, đường kính từ 0,04 – 0,05m, được sơn 2 màu đỏ và trắng (mỗi màu 1m); đầu và thân gậy phải được bào nhẵn và có đường kính bằng nhau.

### **- Hướng dẫn luật**

Thi đấu theo hạng cân và giới tính (theo luật quy định). Sau khi các VĐV đã hoàn tất thủ tục chuẩn bị thi đấu, trọng tài chính dùng khẩu lệnh “cầm gậy”, các VĐV mới được phép cầm gậy theo quy định của luật; trọng tài chính một tay cầm chính giữa gậy, khi các VĐV đã ở tư thế sẵn sàng, đúng luật, hô dự lệnh “chuẩn bị”, sau đó thổi một hồi còi phát lệnh cho hiệp đấu bắt đầu, đồng thời buông tay cầm gậy ra. Theo quy định luật chơi, bên nào chân chạm vào vạch hoặc bị đẩy ra khỏi vòng tròn trước là thua cuộc. Mỗi trận đấu đẩy gậy đấu 3 hiệp thắng 2 là thắng.

Khi kết thúc trận đấu, trọng tài chính và 2 VĐV mặt hướng về BTC, trọng tài chính hai tay cầm tay 2 VĐV, giơ tay VĐV thắng cuộc lên cao, sau đó các VĐV rời sân.

Khi thi đấu chính thức sẽ áp dụng Luật Đẩy gậy hiện hành (do Tổng cục TDTT ban hành).

### **- Hướng dẫn thi đấu**

- + Hướng dẫn các em HS về kỹ thuật đẩy gậy
- + Hướng dẫn về chiến thuật khi thi đấu
- + Hướng dẫn về luật thi đấu
- + Cho các em tập các bài tập bổ trợ (bài tập chân để trụ tấn cho vững, các bài tập cho tay khoẻ...)





*Hình 2. Minh họa môn Đẩy gậy*

### **3. Võ cổ truyền<sup>3</sup>**

#### **- Mục đích**

Dùng để rèn luyện thân thể, nâng cao khả năng tự vệ, tôi luyện ý chí sắt đá và ứng dụng trong các trò chơi, lễ hội để tăng cường sự giao lưu trong cộng đồng và bảo tồn nét văn hoá truyền thống, tinh thần thượng võ của dân tộc.

Có rất nhiều các môn phái võ cổ truyền tại Việt Nam (võ Bình Định, Vovinam...). Việc lựa chọn môn phái nào để tập luyện và thi đấu sẽ tùy thuộc vào vùng miền, tùy vào từng trường học.

#### **- Chuẩn bị (Sân bãi, dụng cụ)**

Sân bằng phẳng hoặc nhà đa năng

Có thảm xốp tiêu chuẩn (tùy điều kiện CSVC)

Trang thiết bị bảo hộ cơ bản (trang phục tập luyện và thi đấu mũ, giáp, găng, bịt ống đồng....)

#### **- Hướng dẫn luật**

Mỗi một môn phái Võ cổ truyền sẽ có luật thi đấu khác nhau. Khi lựa chọn môn phái để tập luyện và thi đấu sẽ phải tuân thủ luật của môn phái đó.

<sup>3</sup> Nguồn: tác giả Nguyễn Đức Ninh, Sở GDĐT Thái Nguyên

Thi đấu quyền, đối kháng, đa luyện, đơn luyện...(có binh khí hoặc không) (tùy theo từng môn phái lựa chọn) và sử dụng Luật hiện hành (Tổng cục TDTT/liên đoàn võ cổ truyền ban hành.)

#### **- Hướng dẫn thi đấu**

- + Tập luyện các kỹ thuật cơ bản (theo môn phái): các thế tấn, các kỹ thuật tay, kỹ thuật đá, kỹ thuật di chuyển....
- + Tập các bài quyền, đối luyện, đa luyện... (theo môn phái).
- + Tập chiến thuật phục vụ cho thi đấu đối kháng.
- +Tập thể lực...



*Hình 3. Minh họa môn võ Vovinam*

#### **4. Môn Bắn nỏ**

- **Mục đích:** Bắn nỏ góp phần giáo dục: kỹ năng, kỹ thuật bắn vào mục tiêu quy định; đồng thời phát triển sức mạnh, sự khéo léo; kiên trì, bình tĩnh, chủ động và rèn luyện kỹ năng chiến đấu. Môn bắn nỏ gắn bó với thực tế cuộc sống, chiến đấu của đồng bào các dân tộc thiểu số ở nước ta. Tuy nhiên, đây là môn TTDT có sức sát thương nên ít được đưa vào chương trình thi đấu.

#### **- Sân bãi, dụng cụ**

- + Bia bắn: Bia số 4B (theo tiêu chuẩn quy định)
- + Nỏ và tên: Nỏ không quy định kích thước, trọng lượng; Nỏ phải theo đúng

hình dáng truyền thống của dân tộc; không được làm biến dạng như có báng, tỳ vai, tay cầm và hệ thống ngắ; không có gờ tạo độ bám tại thân nỏ, đuôi nỏ... dây nỏ (dây bắn) được làm bằng các loại dây thực vật, động vật hoặc các chất liệu khác, không được dùng dây kim loại; tên được làm bằng cây hoặc các loại cây họ tre như luồng, vầu... không được làm bằng gỗ tiện hoặc bằng kim loại và không quy định trọng lượng, độ dài của tên. Tên có thể có cánh để tạo độ bay chuẩn.

### **- Hướng dẫn luật**

+ Cự ly bắn: 20m, chiều cao bia là 1,5m (tính từ tâm bia đến mặt đất).

+ Nội dung thi gồm đứng bắn và quỳ bắn. Đứng bắn: VĐV đứng thẳng bình thường, không được dùng bất kỳ dụng cụ hỗ trợ nào để tỳ tay khi bắn. Quỳ bắn: VĐV một chân quỳ, một chân chống (chỉ được phép 3 điểm chạm sàn gồm: đầu gối, mũi bàn chân quỳ và bàn chân chống, mông được phép đặt trên gót chân quỳ nhưng không được chạm sàn).

+ Số tên : mỗi VĐV được bắn thử 2 tên. Thi đấu bắn 5 tên/tư thế.

+ Thi đấu Bắn nỏ sử dụng Luật thi đấu hiện hành (do Tổng cục TDTT ban hành).

### **- Hướng dẫn thi đấu**

+ Hướng dẫn về các dụng cụ cơ bản của môn thi đấu

+ Tập kỹ thuật cơ bản (lắp tên, giương nỏ, ngắ bắn...)

+ Hướng dẫn các tư thế thi đấu

+ Hướng dẫn luật môn TTDT



*Hình 4. Minh họa môn bắn nỏ*

## II. MỘT SỐ MÔN THỂ THAO DÂN TỘC BIẾN THỂ TỪ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN

### 1. Tung còn (ném còn)

- **Mục đích/ ý nghĩa:** là trò chơi tổ chức trong các lễ hội mong mùa màng tươi tốt, gắn liền với đời sống sinh hoạt, lao động và thường tổ chức vào dịp đầu năm mới nhằm mục đích giao lưu, kết bạn.

#### - Sân bãi, dụng cụ

Sân hình chữ nhật chiều rộng 10m dài 40m mặt sân phẳng, cột đích ở giữa sân, từ cột đích cách 15m về 2 phía theo chiều dọc sân kẻ 2 vạch giới hạn.

Cột đích hình tròn, chiều cao từ mặt sân đến đỉnh cột là 7m;

Vòng đích: Đường kính trong vòng tròn là 1m, vành của vòng đích không quá 03cm, viền vòng đích được làm bằng tua màu đỏ.

Quả còn nặng từ 2-4gr, làm từ vải, trong nhồi cát, đường kính từ 5-6 cm, quả vuông hoặc tròn, dây quả còn dài từ 40-60cm.

#### - Cách chơi

Chơi theo đội (nam, nữ hoặc hỗn hợp), người chơi đứng ở sau vạch giới hạn quay quả còn và tung sao cho quả còn chui qua vòng tròn; mỗi đội tung 10 quả trong thời gian tối đa 10 phút, mỗi quả chui qua vòng tròn tính 10 điểm, tổng điểm 100 điểm. Đội nào nhiều điểm hơn thì thắng.

Có thể chơi theo nhóm nhỏ hoặc cá nhân.

#### - Tổ chức chơi

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả





*Hình 5. Minh họa chơi tung còn (ném còn)*

## 2. Xoay gậy

- **Mục đích/ ý nghĩa:** thường được tổ chức chơi trong các lễ hội nhằm rèn luyện sức khoẻ dẻo dai, ý chí, khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.

### - Sân bãi, dụng cụ

Sân chơi hình chữ nhật, bằng phẳng dài 4m, rộng 3m, ở giữa có kẻ vạch giới hạn, chia đôi phần sân. Mỗi bên vạch giới hạn cắm một lá cờ xanh, một lá cờ đỏ; nhằm làm cho người chơi biết hướng xoay gậy (chiều xuôi kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ).

Gậy để chơi bằng tre thẳng, được gọt đều phẳng, dài 2m, có đường kính 6cm, sơn 2 màu đỏ trắng.

### - Cách chơi

Trò chơi này chia theo giới tính và hạng cân. Để xác định độ xoay của gậy, ở đoạn giữa gậy dùi một lỗ, xuyên qua tâm gậy 1 que nhỏ, mỗi đầu que cắm một cờ tam giác. Trước khi hiệp đấu bắt đầu, để 2 cờ song song mặt đất. Khi 2 cờ xoay được 1/4 vòng, kết luận hiệp đấu kết thúc.

Hai VĐV ở tư thế chuẩn bị: nắm gậy phải nắm một tay ngửa, một tay sấp. Trọng tài hô sẵn sàng (hoặc thổi còi, thúc trống) thì hiệp đấu bắt đầu. Ai để rời 1

tay hoặc 2 tay khỏi gậy, để gậy xoay trong lòng bàn tay hay chân rời khỏi mặt đất, ngã thì bị thua. Gậy xoay đủ  $90^0$  là thắng (tương đương 1/4 vòng trong gậy).

Đấu 3 hiệp (3 phút/hiệp), giữa hiệp nghỉ 1 phút, ai thắng 2 là thắng. Nếu trong 3 hiệp, khi hết thời gian không phân thắng bại, có thể thi đấu thêm hiệp phụ.

#### - Tổ chức chơi

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



*Hình 6. Minh họa chơi xoay gậy*

### 3. Đấu vật tay

- **Mục đích/ ý nghĩa:** thường được tổ chức chơi trong các lễ hội nhằm rèn luyện sức khỏe, ý chí, khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.

- **Sân bãi, dụng cụ:** Sân thi đấu Vật tay có hình tròn bằng phẳng trên nền đất mịn, đường kính 2m, vạch giới hạn là đường kính vòng tròn, bề rộng vạch giới hạn là 3cm.

- **Cách chơi:** Trò chơi này chia theo giới tính và hạng cân.

Tư thế chuẩn bị và cách chơi: người chơi đứng ở tư thế chân trước sau trên vạch giữa sân ở phần sân của mình. Bàn chân trước của 2 người chơi chạm tỳ vào

nhau ở phần mũi, 2 bàn tay nắm chặt nhau. Khi có hiệu lệnh (lời hô, còi, trống) người chơi dùng sức giật, đẩy, vặn tay làm cho đối phương bị giật về trước, hất ra sau, hay xô nghiêng về 2 bên.

Ai bị nhấc 1 chân khỏi đất, bị đẩy bật ra khỏi sân đấu, bị kéo sang sân đối phương là bị thua. Có thể thi đấu lần lượt từng tay (tay phải, tay trái).

Đấu 3 hiệp (3 phút/hiệp), giữa hiệp nghỉ 1 phút, ai thắng 2 là thắng. Nếu trong 3 hiệp, khi hết thời gian không phân thắng bại, có thể thi đấu thêm hiệp phụ.

#### **- Tổ chức chơi**

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



*Hình 7. Minh họa chơi đấu vật tay*

#### **4. Kéo tay**

- **Mục đích/ ý nghĩa:** thường được tổ chức chơi trong các lễ hội nhằm rèn luyện sức khoẻ dẻo dai, ý chí, khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.

#### **- Sân bãi, dụng cụ**

Trò chơi này không có yêu cầu cao về sân bãi, trên bãi đất bằng phẳng kẻ



một đường thẳng làm ranh giới giữa hai người chơi (tùy người tổ chức chơi có thể kẻ vòng tròn tự giới hạn phạm vi).

**- Cách chơi:** Trò chơi này chia theo giới tính và hạng cân.

Tư thế chuẩn bị: Mỗi người đứng ở một bên vạch, mặt hướng vào nhau, chân đứng sát vạch kẻ, hai tay người chơi nắm vào nhau như cách “bắt tay”. Trọng tài đưa hai người chơi vào giữa vạch và hô bắt đầu. Lúc này hai người chơi mới được xuống tấn, hoặc gồng mình, co, kéo làm cho đối phương mất thăng bằng, kéo đối phương về phía mình. Ai kéo được đối phương về phía mình qua vạch kẻ, hoặc làm ngã đối phương, làm cho đối phương chân rời khỏi mặt đất là thắng.

Đấu 3 hiệp (3 phút/hiệp), giữa hiệp nghỉ 1 phút, ai thắng 2 là thắng. Nếu trong 3 hiệp, khi hết thời gian không phân thắng bại, có thể thi đấu thêm hiệp phụ.

**- Tổ chức chơi**

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



*Hình 8. Minh họa chơi kéo tay*

## 5. Nhảy lò cò

**- Mục đích/ ý nghĩa:** có thể tổ chức chơi trong nhiều dịp khác nhau, trò chơi



đề cao tinh thần đồng đội, sự phối hợp trong thi đồng đội, sự khéo léo của cá nhân người tham gia.

**- Sân bãi, dụng cụ:**

Trên bãi đất trống bằng phẳng quy định điểm xuất phát từ A tới B khoảng 5m, đường lò cò cả đi lẫn về là 10m.

**- Cách chơi:** Tổ chức thi cá nhân (đơn); thi theo nhóm; thi tập thể.

Tư thế chuẩn bị: được lệnh chuẩn bị bàn chân thuận tiếp đất, chân không thuận được co gấp lại về phía sau, 1 tay nắm mũi bàn chân co, được lệnh xuất phát lò cò 1 chân đi rồi vòng về đích, ai về đích trước là thắng (quy định ai đổi chân, ngã.... thì phạm luật chơi, không tính thành tích ).

Chơi theo nhóm: Mỗi nhóm có thể có từ 3 đến 5 người. Từng người một vòng đi rồi vòng về đích đập tay vào người chuẩn bị. Người thứ nhất xuất phát quay lại đập tay vào người thứ 2, người thứ 2 đi về đập tay vào người thứ 3 trò chơi cứ tiếp diễn tới người cuối cùng, nhóm nào về trước là thắng (Phạm luật chơi: nhóm nào không thực hiện theo luật chơi trên thì bị loại).

Chơi tập thể: Cả nhóm xếp thành hàng dọc được lệnh chuẩn bị chân trái tiếp đất chân phải co lên phía sau, người thứ 2 cầm chân co lên còn 1 tay bám vào vai người thứ nhất, người thứ 3 cầm chân co lên tay bám vào vai người thứ 2. Được lệnh xuất phát, tất cả phải theo nhịp lò cò đồng loạt vừa lò cò vừa đếm nhịp 1-2, 1-2, 1-2. Nếu không đếm và đồng loạt đi thì lò cò kếp sẽ “đứt” ra từng người. Đây là trò chơi tập thể, kỹ năng vận động khó nên ít khi được tổ chức chơi. Nếu được tập luyện ít buổi thì trò chơi dân gian lò cò kếp này rất sinh động vì nó mang đủ nội dung bản lĩnh của cá nhân và của cả một tập thể phải đồng lòng thì mới chiến thắng.

**- Tổ chức chơi**

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



*Hình 9. Minh họa chơi nhảy lò cò*

## 6. Kéo dây

- **Mục đích/ ý nghĩa:** là trò chơi dành cho 4 người, rèn luyện sức khỏe và sự nhanh nhẹn.

### - Sân bãi, dụng cụ

Sân chơi là một vòng tròn trên nền đất, nền gạch, hoặc sân bê-tông bằng phẳng có đường kính 5m, xác định tâm ở giữa.

Dây kéo: Hai dây mỗi dây dài 3m, được buộc nhau ở giữa chia thành 4 đoạn, đầu mỗi đoạn được thiết kế để buộc vào vai người chơi. Trên đường giới hạn sân chơi đặt 4 lá cờ chuẩn, cách nhau  $\frac{1}{4}$  đường tròn; đó chính là 4 hướng của 4 người kéo.

### - Cách chơi

Tư thế chuẩn bị: 4 người chơi được buộc dây vào hai vai, quay lưng vào nhau, mặt hướng ra ngoài. Khi có hiệu lệnh của trọng tài thì 4 người kéo về 4 hướng để lấy được vật chuẩn (lá cờ). Ai lấy được cờ trước người đó thắng cuộc.

### - Tổ chức chơi

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



*Hình 10. Minh họa chơi kéo dây*

## **7. Đi kheo**

- **Mục đích:** Giúp người chơi nâng cao thể lực tốt, biết cách giữ được thăng bằng và đặc biệt là sự kết hợp khéo léo nhịp nhàng giữa tay và chân.

### **- Sân bãi, dụng cụ**

Tổ chức chơi ở những nơi bằng phẳng rộng, không có chướng ngại vật. Kẻ vạch xuất phát và đích đến cách nhau khoảng 40- 50m (hoặc tùy theo đối tượng chơi có thể dài hay ngắn hơn)

Dụng cụ: Cà kheo được làm bằng loại hộp đặc hoặc tre nhỏ, chắc và cứng, mỗi chiếc cà kheo kéo dài từ 2m- 3m có đóng một thanh ngang để làm chỗ đặt chân, đóng then cao hay thấp tùy thuộc vào khả năng và ý thích của người chơi.

### **- Cách chơi**

Khi có hiệu lệnh xuất phát của người trọng tài, người chơi sẽ trèo lên cà kheo, đặt chân ở phần thanh ngang, giữ thăng bằng (hoặc cũng có thể lên trước để giữ thăng bằng). Sau đó đi nhanh về phía trước, ai đi đến đích mà không bị phạm quy như chống chân xuống đất, gãy cà kheo... thì sẽ là người thắng cuộc.



*Hình 11. Minh họa chơi đi kheo*

#### **- Tổ chức chơi**

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử/ thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả

### **8. Đấu gỏi**

- **Mục đích/ ý nghĩa:** thường được tổ chức chơi trong các lễ hội nhằm rèn luyện sức khoẻ dẻo dai, ý chí, khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.

#### **- Sân bãi, dụng cụ:**

Sân thi đấu có hình tròn bằng phẳng trên nền đất mịn, đường kính 2m, vạch giới hạn là đường kính chia đôi vòng tròn, bề rộng vạch giới hạn các vạch giới hạn 3cm; được làm trên nền đất mịn phẳng hoặc nền xi-măng.

- **Cách chơi:** Trò chơi này chia theo giới tính và hạng cân.

Tư thế chuẩn bị: người chơi co gối, dùng tay giữ (có thể quy định một lần đổi gối trái, một lần đấu gối phải, hoặc không phân biệt). Người chơi đứng vào tâm sân chơi, hai bên nửa sân. Khi có lệnh của trọng tài dùng gối của mình thúc vào gối của



đối phương.

Xác định thắng thua: ai đặt chân xuống đất (khi có 2 chân chạm đất); bị đối phương thúc gối bật ra ngoài sân chơi hoặc xin bỏ cuộc là thua.

Chú ý chỉ được thúc vào gối đối phương, không được thúc gối vào bất kỳ một bộ phận nào khác của đối phương. Sau khi bị nhắc nhở, nếu tái phạm sẽ bị truất quyền thi đấu và bị xử thua.

Đấu 3 hiệp (3 phút/hiệp), giữa hiệp nghỉ 1 phút, ai thắng 2 là thắng. Nếu trong 3 hiệp, khi hết thời gian không phân thắng bại, có thể thi đấu thêm hiệp phụ.

#### **- Tổ chức chơi**

- + Chia đội, hướng dẫn luật chơi/thi đấu
- + Chơi thử / thi đấu thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi/thi đấu
- + Công bố kết quả



*Hình 12. Minh họa chơi đấu gối*

### **III. NGUYÊN TẮC KHI TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC CHO HỌC SINH**

#### **1. Nguyên tắc**

Tổ chức tập luyện cho các môn TTDT được thực hiện theo các nguyên tắc sau đây:

- Xác định mục tiêu tập luyện: Đầu tiên, cần xác định rõ mục tiêu tập luyện cho các vận động viên tham gia môn TTDT. Mục tiêu có thể là nâng cao kỹ năng, cải thiện thể lực, phát triển sự đoàn kết trong đội, hoặc đạt được thành tích cao trong các cuộc thi.

- Thiết lập kế hoạch tập luyện: Dựa trên mục tiêu đã xác định, cần thiết lập kế hoạch tập luyện chi tiết và có hệ thống. Kế hoạch này bao gồm việc xác định các buổi tập, thời lượng, nội dung và phương pháp tập luyện phù hợp cho từng môn thể thao dân tộc.

- Đảm bảo sự đa dạng và cân đối: Tập luyện cho các môn TTDT nên bao gồm sự đa dạng và cân đối giữa các khía cạnh như kỹ thuật, thể lực, tâm lý và kỹ năng cá nhân. Cần lựa chọn các bài tập và hoạt động phù hợp để phát triển các khả năng này một cách toàn diện.

- Sử dụng phương pháp huấn luyện phù hợp: Áp dụng các phương pháp huấn luyện thích hợp cho môn TTDT như phương pháp truyền thống, phương pháp hiện đại hoặc kết hợp giữa hai phương pháp. Điều này có thể bao gồm huấn luyện cá nhân, huấn luyện nhóm, huấn luyện thể lực và huấn luyện kỹ thuật.

- Tạo môi trường tập luyện tích cực: Tạo ra một môi trường tập luyện tích cực và động lực cho các vận động viên. Điều này có thể đạt được bằng cách tạo sự hứng khởi, sự cạnh tranh lành mạnh, sự hỗ trợ và động viên từ huấn luyện viên và đồng đội, cũng như việc cung cấp phản hồi và khen ngợi xây dựng.

- Đánh giá và điều chỉnh: Tiến hành đánh giá định kỳ về tiến trình tập luyện và hiệu suất của các vận động viên. Dựa trên kết quả đánh giá, điều chỉnh kế hoạch tập luyện để đáp ứng nhu cầu và mục tiêu của từng cá nhân và đội.

- Khuyến khích tham gia và truyền thông: Khuyến khích sự tham gia rộng rãi của cộng đồng và truyền thông về các hoạt động tập luyện và thành tích của các vận động viên. Điều này góp phần tạo sự tự hào và sự quan tâm của cộng đồng đối với các môn thể thao dân tộc.

Quan trọng nhất, phương pháp tổ chức tập luyện cho các môn thể thao dân tộc nên tôn trọng và bảo tồn các giá trị văn hóa, truyền thống và đặc điểm riêng của từng môn thể thao.

## **2. Những lưu ý tổ chức hướng dẫn các môn thể thao dân tộc**

- Xác định được mục đích, yêu cầu của từng môn thể thao dân tộc cụ thể;
- Chú ý đến đặc điểm giới tính, địa điểm tổ chức rộng hay hẹp, có đảm bảo an toàn hay không, phương tiện tổ chức cho học sinh có đầy đủ để tổ chức được trò chơi đó hay không...
- Biên soạn thành giáo án giảng dạy từng bước, từ chỗ chưa biết đến biết, từ chỗ biết tham gia tập luyện một cách cầm chừng, thụ động đến biết tham gia hoàn toàn chủ động và sáng tạo được.
- Phải nghiên cứu kỹ các mức độ khác nhau để dần dần tổ chức cho các em tham gia chơi một cách thành thục.
- Chuẩn bị phương tiện và địa điểm để tổ chức cho các em chơi. Về phương tiện cần phải chia ra những phương tiện nào giáo viên cần và những phương tiện nào học sinh chuẩn bị, thậm chí ngày hôm sau đến giờ giáo dục thể chất thì hôm trước đó giáo viên nhắc lại một lần nữa để học sinh nhớ và chuẩn bị. Đối với giáo viên thì phương tiện để tổ chức cho học sinh trước khi học sinh đến học, ví dụ như làm mô hình, dụng cụ, kẻ sân thì có thể tiến hành chuẩn bị trước.
- Về địa điểm: Sau khi đã chọn địa điểm, giáo viên cho học sinh thu nhặt các vật gây nguy hiểm và có thể quét dọn nơi chơi cho đảm bảo môi trường sư phạm, an toàn, sạch sẽ
- Tổ chức đội hình cho học sinh tập luyện: Tập hợp học sinh theo các đội hình khác nhau và ổn định tổ chức, phân chia đội (nếu chơi phải chia đôi), chọn vị trí đứng của giáo viên để giải thích và điều khiển, chọn đội trưởng cho từng đội hoặc những người tham gia đóng vai của cuộc thi.
- Tùy theo tính chất của môn thể thao dân tộc, giáo viên có thể tổ chức tập theo đội hình khác nhau: Đội hình hàng dọc hay hàng ngang, đội hình một hay hai vòng tròn..., ở mỗi đội hình như vậy, vị trí đứng của giáo viên để giải thích và điều khiển cũng khác nhau.

Tuy nhiên, có một nguyên tắc phải chú ý làm sao cho học sinh có thể nghe rõ được lời giáo viên nói, nhìn rõ được giáo viên làm mẫu, giáo viên phải quan sát được toàn bộ học sinh và tiến trình tập luyện nhưng không gây cản trở quá trình tập



luyện của các em.

- Giới thiệu và giải thích có thể tiến hành theo các cách khác nhau, phụ thuộc vào tình hình thực tiễn và sự hiểu biết của đối tượng: Nếu các em chưa biết môn học thì cần giới thiệu làm mẫu tỉ mỉ, nhưng nếu các em đã biết hoặc đã nắm vững môn đó rồi thì cách giới thiệu và giải thích lại khác... Tuy vậy, thông thường khi giới thiệu và giải thích nên tiến hành theo mấy bước sau: Gọi tên môn học, luật lệ và cách chơi, yêu cầu về tổ chức kỷ luật, cách đánh giá thắng bại (phân thắng thua) và những điểm cần chú ý khác.

Khi giải thích giáo viên cần nói ngắn gọn, dễ hiểu, nhưng phải làm sao để cho tất cả học sinh đều nghe và nắm được cách thi. Đối với những môn các em đã hiểu luật lệ chơi giáo viên không cần giải thích nữa, mà nêu thêm một số yêu cầu. Có thể đưa ra một số yêu cầu cao, chặt chẽ hơn lần chơi trước, đòi hỏi các em phải cố gắng mới hoàn thành được. Có như vậy các em mới thấy hào hứng tham gia phát huy hết khả năng sức lực trí tuệ và óc sáng tạo của mình.

Giới thiệu và giải thích cần hấp dẫn lôi cuốn được sự chú ý và khích lệ được học sinh tham gia tích cực là nghệ thuật của người điều khiển. Vì vậy mỗi giáo viên cần tích lũy kinh nghiệm và không nên coi thường khâu giới thiệu và giải thích.

- Khi các em chính thức bước vào cuộc thi là lúc giáo viên đóng vai trò như một trọng tài trong một trận thi đấu. Một tình huống như vi phạm luật, thống kê điểm thắng thua của từng đội trong trận đấu để phân loại thắng thua, giải thích về các vấn đề kiện cáo... đều do người điều khiển quyết định. Vì vậy, người điều khiển cần nắm vững tiến trình và theo dõi trò chơi chặt chẽ.

Thường cho các em thử một đến hai, ba lần. Sau mỗi lần giáo viên cần nhận xét.

### **CHƯƠNG III**

## **HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN CHO HỌC SINH VÙNG ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ**

### **I. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN**

#### **1. Một số kỹ năng cơ bản**

Muốn tổ chức trò chơi, người điều khiển trò chơi phải có một số kỹ năng và những hiểu biết cơ bản. Nội dung trò chơi phong phú hấp dẫn, người chơi tham gia nhiệt tình nhưng quản trò vụng về thì cuộc chơi tập thể sẽ kém hiệu quả và khó thành công. Vì vậy rèn luyện kỹ năng tổ chức trò chơi là vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết đối với giáo viên: Đáp ứng nhu cầu giao lưu, vui chơi giải trí của thanh thiếu nhi, phù hợp với đặc điểm tâm lý lứa tuổi, tạo sức hấp dẫn của trò chơi đối với thanh thiếu nhi; Thông qua trò chơi nhằm tạo môi trường tiên tiến để thanh thiếu niên rèn luyện nhân cách và các kỹ năng cần thiết trong giao tiếp ứng xử; Tạo cơ hội cho thanh thiếu nhi thể hiện khả năng, năng khiếu, óc sáng tạo của mình trong những tình huống có vấn đề.

Ở những tiết học ngoại khóa, các thầy cô đã lồng ghép trò chơi vào để tạo cho học sinh tự tin, mạnh dạn, hứng thú học tập. Bên cạnh đó, các em cũng được chơi nhiều trò chơi truyền thống ngoài sân vào những giờ ra chơi, sinh hoạt tập thể... tạo sự thoải mái để các em học các tiết học mới. Việc tái hiện những sân chơi, trò chơi dân gian, sẽ giúp cho trẻ tiếp cận với những giá trị văn hóa truyền thống, không những lưu giữ được những giá trị truyền thống mà còn góp phần thúc đẩy nó phát triển, tránh nguy cơ bị mai một. Để gìn giữ, lưu truyền trò chơi dân gian thì việc cần làm trước tiên là thường xuyên tổ chức các trò chơi trong nhà trường cũng như tại các điểm vui chơi công cộng để các em có cơ hội tiếp xúc với các hoạt động vui chơi, giải trí lành mạnh, từng bước loại bỏ các trò chơi độc hại đầu độc thể chất và tinh thần của các em.

Việc tổ chức và đưa các trò chơi dân gian vào không hề khó, không quá tốn kém về mặt chi phí nhưng cần phải tổ chức sao cho hấp dẫn. Bản thân trò chơi dân gian rất hay và có nhiều ý nghĩa nhưng không phải đứa trẻ nào cũng có thể hiểu hết được. Do đó, cần phải có cách dẫn dắt, tổ chức khéo léo thì trẻ mới tham gia hào hứng được.

Theo đó, cần tổ chức trò chơi dân gian theo độ tuổi, văn hóa vùng miền phù

hợp với học sinh. Một ưu thế của trò chơi dân gian chính là ở chỗ nó có thể dung nạp tất cả những ai muốn chơi. Không bao giờ trò chơi dân gian quy định số người chơi nhất định. Vì vậy phải thường xuyên khuyến khích, động viên tất cả các em tham gia chơi càng đông càng vui. Bên cạnh đó trẻ nâng cao tính tập thể hơn, nâng cao khả năng văn học dân gian hơn.

Khi chơi các TCVĐDG, người chơi và người xem ở ngoài đều cảm thấy rất vui, luôn chan hòa tiếng cười, nói. Tính thi đua hay sự phân định thắng thua là đặc trưng của các trò chơi dân gian.

Có những trò chơi sau một thời gian dài quên lãng nay đang được khôi phục lại như trò Ném còn, Đấu gối, Đẩy gậy... Tuy nhiên, do khối lượng và cường độ vận động khó định lượng một cách chính xác, nên trò chơi vận động cũng có những mặt hạn chế nhất định cần được lưu ý điều chỉnh cho phù hợp đối tượng chơi.

## **2. Phương pháp tổ chức trò chơi vận động dân gian**

Để tổ chức trò chơi vận động dân gian phải có người quản trò (người điều khiển trò chơi) và chuẩn bị sân bãi, dụng cụ

- Điều khiển trò chơi: Trò chơi có hấp dẫn hay không là tùy thuộc vào nghệ thuật điều khiển của người quản trò. Cần thực hiện một trò chơi theo từng giai đoạn sau đây:

- Chuẩn bị:

+ Xác định đối tượng: Lựa tuổi, giới tính, trình độ, sức khỏe, đặc điểm tâm sinh lý.

+ Số lượng người chơi: Chọn những trò chơi vận động sao cho phù hợp với số lượng người chơi và cố gắng làm sao cho càng nhiều người tham gia vào trò chơi càng tốt. Đừng nên chọn một trò chơi vận động mà từ đầu đến cuối chỉ có một hai người chơi, còn bao nhiêu thì làm khán giả.

+ Điều kiện sân bãi (hay trong nhà tập): Diện tích sân chơi có thể chứa được bao nhiêu người.

+ Trò chơi nào phù hợp với sân bãi hay nhà tập hiện có (thí dụ: một sân khá rộng, có thể chứa được nhiều người, nhưng không phù hợp với những trò chơi có rượt đuổi).

+ Dụng cụ: Nếu là trò chơi cần có dụng cụ (gậy, bóng, dây, khăn, còi...) thì phải chuẩn bị sẵn.

+ Tiên lượng những tình huống có thể xảy ra: Trong khi hăng say tranh giành phần thắng về mình, các em sẽ bất chấp tất cả mưa gió, té ngã, trầy da sứt trán, rách áo quần... đôi khi dẫn đến va chạm đáng tiếc (nhất là những trò chơi mạnh, hỗn hợp nam nữ), hoặc ăn gian, qua mặt trọng tài hay người hướng dẫn để giành phần thắng... Chúng ta cũng nên lưu ý đến yếu tố ánh sáng, thí dụ nếu trời tối mà người hướng dẫn ra hiệu bằng ngón tay hoặc những vật nhỏ... làm người chơi không thể nhìn thấy được.

- Thực hiện trò chơi:

+ Giải thích trò chơi: Yêu cầu mọi người im lặng, tập trung. Chọn lối trình bày rõ ràng, ngắn gọn, dí dỏm.

+ Quy định luật chơi và khung thưởng phạt. Hỏi lại lần cuối xem người đã hoàn toàn hiểu chưa.

+ Phân chia lực lượng: Nếu là trò chơi có sự thi đua tập thể, thì chúng ta phải biết phân chia lực lượng thành từng đội, nhóm... làm sao cho đồng đều về số lượng, về thể lực, về giới tính...

+ Phân công (nếu cần): Nếu trò chơi cần thêm người phụ tá trợ giúp hay cần thêm trọng tài, thì phải phân công cho thật cụ thể, để họ hiểu rõ phần trách nhiệm của mình nằm trong giới hạn nào.

+ Làm thử: Tùy theo trò chơi và đối tượng mà chúng ta có thể cho chơi thử một hoặc hai lần, rồi “xé nháp” và vào cuộc. Nhưng nếu trò chơi cũ hay dễ chơi, thì đối tượng có thể bỏ thủ tục làm nháp để trò chơi có thể hấp dẫn ngay từ đầu.

- Tiến hành chơi:

+ Người hướng dẫn phải luôn di động, bao quát sân chơi. Quan sát mọi phản ứng về tâm lý, ngôn ngữ, hành động của người chơi. Khai thác khía cạnh dí dỏm của trò chơi, sáng tạo, linh hoạt với tiến độ chơi, đối tượng chơi.

+ Đề cao tinh thần tự giác, thẳng thắn, kỷ luật. Phải công bằng, chính xác, dứt khoát trong việc bắt lỗi vi phạm luật chơi và bảo vệ luật chơi. Dành cho người chơi phát huy sáng kiến trong khi chơi, miễn là không vi phạm luật chơi. Thay đổi cách chơi, làm sao cho mọi người chơi đều có dịp thắng cuộc (người do thông minh, do nhanh nhẹn, người thì do sức lực...).

Biết dừng lại đúng lúc trước khi mọi người quá mệt mỏi hay trò chơi trở nên nhàm chán.

- Kết thúc trò chơi: Nên xử phạt người thua bằng các hình thức nhẹ nhàng, tế nhị... để người thua vui vẻ tự nguyện tiếp thu mà không bị “sốc” hay miễn cưỡng, gượng ép.

Người hướng dẫn nhận xét, phê bình và kiểm điểm trò chơi, nêu ra những ưu khuyết điểm về không khí cuộc chơi, luật chơi...

*Tính cách người hướng dẫn:* Người hướng dẫn không hẳn là một quản trò, cũng không phải là một hoạt náo viên mà là một nhà giáo dục. Cho nên ngoài khả năng tạo bầu không khí sinh động, vui vẻ cho tập thể, người hướng dẫn còn phải biết khai thác góc cạnh giáo dục của trò chơi.

Muốn được như vậy, cần phải rèn luyện một số đức tính cũng như cần có một số điều kiện sau:

- Biết coi trò chơi như là một công cụ giáo dục, một việc làm đúng đắn. Thật tâm yêu mến trẻ và dễ dàng hòa nhập với họ. Bản thân phải vui vẻ, hăng hái thì mới lôi cuốn mọi người;

- Đã từng điều khiển trò chơi nhiều lần, có vốn liếng phong phú về trò chơi.

- Có sổ tay ghi chép phân loại trò chơi vận động;

- Biết tường tận mọi chuyển biến của trò chơi và tiên liệu được mọi tình huống có thể xảy ra. Bản lĩnh vững vàng, tài năng đa dạng, ứng biến nhanh nhạy... và có thể biến tất cả các bài học thành trò chơi;

- Biết tự rút cho mình những bài học về những sai phạm, vấp vấp hay thành công sau mỗi lần điều khiển một trò chơi. Buộc mọi người chấp hành nghiêm chỉnh luật chơi, nhưng cũng biết xem kết quả của trò chơi là “chơi”. Có giọng nói to, rõ ràng, mạch lạc... để giải thích và điều khiển trò chơi; Đối với đối tượng học sinh, công việc đầu tiên của người giáo viên là lựa chọn trò chơi (trừ những trò chơi đã quy định trong chương trình và sách hướng dẫn giảng dạy) muốn chọn trò chơi đúng yêu cầu, cần xác định được mục đích, yêu cầu của trò chơi định chọn. Ví dụ trong một buổi hoạt động ngoại khóa, giáo viên có một hoạt động sôi nổi, hấp dẫn có thể lôi cuốn được tất cả các học sinh vào hoạt động thi đua giữa tổ này với tổ khác.

Như vậy giáo viên đã xác định được mục đích, yêu cầu để chọn trò chơi, trong trường hợp này có thể chọn trò chơi “chạy tiếp sức” hay “lò cò tiếp sức”... Khi chọn trò chơi giáo viên cần phải chú ý đến trình độ sức khỏe của học sinh. Ngoài ra, giáo viên còn phải chú ý đến đặc điểm giới tính, địa điểm tổ chức rộng hay hẹp, có đảm bảo an toàn hay không, phương tiện tổ chức cho học sinh có đầy đủ để tổ

chức được trò chơi đó hay không...

Sau khi đã chọn được trò chơi, giáo viên cần biên soạn thành giáo án giảng dạy từng bước, từ chỗ chưa biết đến biết, từ chỗ biết tham gia chơi một cách cầm chừng, thụ động đến biết tham gia hoàn toàn chủ động và sáng tạo được.

Giáo viên phải nghiên cứu kỹ các mức độ khác nhau để dần dần tổ chức cho các em tham gia chơi một cách thành thục. Công việc đầu tiên lúc này là chuẩn bị phương tiện và địa điểm để tổ chức cho các em chơi. Về phương tiện cần phải chia ra những phương tiện nào giáo viên cần và những phương tiện nào học sinh chuẩn bị, thậm chí ngày hôm sau đến giờ GDTC, thì hôm trước đó giáo viên nhắc lại một lần nữa để học sinh nhớ và chuẩn bị. Đối với giáo viên thì phương tiện để tổ chức cho học sinh trước khi học sinh đến học, ví dụ như làm mô hình, mua bóng, kẻ sân thì có thể tiến hành chuẩn bị trước.

Về địa điểm: Sau khi đã chọn địa điểm, giáo viên cho học sinh thu nhặt các vật gây nguy hiểm và có thể quét dọn nơi chơi cho đảm bảo môi trường sư phạm, an toàn, sạch sẽ.

Tổ chức đội hình cho học sinh chơi: Tập hợp học sinh theo các đội hình khác nhau và ổn định tổ chức, phân chia đội (nếu chơi phải chia đôi), chọn vị trí đứng của giáo viên để giải thích và điều khiển trò chơi, chọn đội trưởng cho từng đội hoặc những người tham gia đóng vai của cuộc chơi.

Tùy theo tính chất của trò chơi, giáo viên có thể tổ chức trò chơi theo đội hình khác nhau: Đội hình hàng dọc hay hàng ngang, đội hình một hay hai vòng tròn..., ở mỗi đội hình như vậy, vị trí đứng của giáo viên để giải thích và điều khiển trò chơi cũng khác nhau.

Tuy nhiên, có một nguyên tắc phải chú ý làm sao cho học sinh có thể nghe rõ được lời giáo viên nói, nhìn rõ được giáo viên làm mẫu, giáo viên phải quan sát được toàn bộ học sinh và tiến trình cuộc chơi nhưng không gây cản trở cuộc chơi của các em.

Giới thiệu và giải thích trò chơi có thể tiến hành theo các cách khác nhau, phụ thuộc vào tình hình thực tiễn và sự hiểu biết của đối tượng: Nếu các em chưa biết trò chơi thì cần giới thiệu làm mẫu tỉ mỉ, nhưng nếu các em đã biết hoặc đã nắm vững trò chơi đó rồi thì cách giới thiệu và giải thích lại khác...

Tuy vậy, thông thường khi giới thiệu và giải thích trò chơi nên tiến hành theo mấy bước sau: Gọi tên trò chơi, luật lệ và cách chơi, yêu cầu về tổ chức kỷ luật,



cách đánh giá thắng bại (phân thắng thua) và những điểm cần chú ý khác.

Khi giải thích trò chơi giáo viên cần nói ngắn gọn, dễ hiểu, nhưng phải làm sao để cho tất cả học sinh đều nghe và nắm được cách chơi. Đối với những trò chơi các em đã hiểu luật lệ chơi giáo viên không cần giải thích trò chơi nữa, mà nêu thêm một số yêu cầu.

Có thể đưa ra một số yêu cầu cao, chặt chẽ hơn lần chơi trước, đòi hỏi các em phải cố gắng mới hoàn thành được. Có như vậy các em mới thấy hào hứng tham gia phát huy hết khả năng sức lực trí tuệ và óc sáng tạo của mình.

Giới thiệu và giải thích trò chơi cần hấp dẫn lôi cuốn được sự chú ý và khích lệ được học sinh tham gia chơi tích cực là nghệ thuật của người điều khiển. Vì vậy mỗi giáo viên cần tích lũy kinh nghiệm và không nên coi thường khâu giới thiệu và giải thích trò chơi.

Khi các em chính thức bước vào chơi là lúc giáo viên đóng vai trò như một trọng tài trong một trận thi đấu. Một tình huống như vi phạm luật, thống kê điểm thắng thua của từng đội trong trận đấu để phân loại thắng thua, giải thích về các vấn đề kiện cáo... đều do người điều khiển quyết định. Vì vậy, người điều khiển cần nắm vững tiến trình và theo dõi trò chơi chặt chẽ. Theo kinh nghiệm của nhiều nhà sư phạm, lúc nào cho HSSV chơi trò chơi mới thì thường cho các em chơi thử một đến hai, ba lần. Sau mỗi lần chơi giáo viên cần nhận xét và bổ sung thêm những điều về luật để các em nắm vững luật sau đó mới tiến hành cho các em chơi chính thức có thi đua.

*Một số yêu cầu:*

Hoạt động theo nhu cầu và hứng thú của người chơi, không áp đặt theo ý muốn chủ quan của người tổ chức.

Căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, vốn hiểu biết của trẻ về những tri thức kỹ năng sẽ dạy và yêu cầu cần đạt để xác định nội dung hoạt động phù hợp.

Tạo môi trường chơi đa dạng, phong phú, hấp dẫn và an toàn đối với người chơi.

Khi tổ chức trò chơi học tập vừa phải chú ý đến mục đích dạy học (củng cố kiến thức, rèn luyện kỹ năng) vừa phải chú ý thích đáng đến mục đích giáo dục (Rèn luyện những phẩm chất đạo đức, những quy tắc ứng xử).

### **3. Các bước để tổ chức trò chơi vận động dân gian**

Cần linh hoạt trong tổ chức trò chơi, nhưng cơ bản có các bước sau:

*Bước 1: Ôn định tổ chức, sắp xếp đội hình.*

Đội hình được sắp xếp sao cho phù hợp địa hình và nội dung trò chơi. Ví dụ: vòng tròn, hàng ngang, chữ U, theo từng nhóm... Xác định vị trí điều khiển, vị trí nhóm làm mẫu (nếu có) để có thể bao quát hết người chơi.

*Bước 2: Giới thiệu trò chơi*

Bao gồm: tên trò chơi, cách thức tiến hành, các luật lệ, hiệu lệnh qui định, cách đánh giá thắng thua, thưởng, phạt...

*Bước 3: Chơi nháp*

Có thể làm nháp 1 hoặc 2 lần để người chơi nắm vững luật chơi. Nếu trò chơi tương đối đơn giản có thể bỏ qua bước này.

*Bước 4: Tiến hành chính thức*

Điều khiển trò chơi, quan sát, động viên, lôi cuốn mọi người tích cực hoà mình vào cuộc chơi..

*Bước 5: Công bố kết quả*

Đánh giá kết quả khi trò chơi kết thúc, nếu là trò chơi mang tính chất thưởng, phạt thì tiến hành phạt người thua bằng một trò chơi nhỏ tiếp theo

Thông thường, người điều khiển phải làm một số công việc sau:

Học sinh làm một số động tác khởi động (có thể cho học sinh khởi động trước khi tổ chức đội hình chơi).

Cho các em chơi thử cuộc chơi.

Theo dõi và nắm vững các hoạt động của từng cá nhân hoặc tập thể những học sinh tham gia trò chơi.

Điều chỉnh khối lượng vận động của trò chơi.

Đề phòng chấn thương (bảo hiểm) ở những chỗ cần thiết.

Khi điều khiển trò chơi giáo viên có thể điều chỉnh khối lượng vận động cho các em bằng nhiều cách:

Dùng tiếng vỗ tay, tiếng trống, tiếng reo hò để tăng nhịp điệu trò chơi, rút ngắn hoặc tăng thời gian cuộc chơi.

Thay đổi phạm vi hoạt động của trò chơi (tăng, giảm lượng vận động...)

Thay đổi số lượng trò chơi.

Thay đổi yêu cầu, mục đích, luật lệ trò chơi.

Nghỉ giải lao (nếu cần giảm khối lượng vận động).

Điều khiển trò chơi, giáo viên cần bảo hiểm cho các em và tìm các biện pháp phòng ngừa chấn thương có thể xảy ra. Cần nhắc nhở và giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, vì đây là một trong những biện pháp phòng ngừa chấn thương có hiệu quả nhất. Sau mỗi lần hoặc một số lần cho học sinh chơi, giáo viên cần nhận xét, đánh giá kết quả cuộc chơi. Để đánh giá thực chất của môn chơi, giáo viên phải thống kê những ưu điểm, khuyết điểm của từng đội cụ thể: Về thời gian đội nào hoàn thành trước, nhiều hay ít người vi phạm luật lệ, đội hình, đội ngũ có trật tự kỷ luật không. Dựa vào yêu cầu, nội quy chơi, kết quả cuộc chơi giáo viên đánh giá cuộc chơi và phân loại thắng, thua thật công bằng, rõ ràng. Giáo viên phải hết sức chú ý vấn đề này, vì đôi khi giáo viên nêu yêu cầu và luật lệ chơi khắt khe, nhưng đánh giá kết quả chơi lại đại khái, không chính xác hoặc không công bằng, làm cho học sinh mất phần khởi đầu khi các em biểu lộ sự phản đối với sự đánh giá đó và không chấp nhận kết luận của người điều khiển.

Đây là những điều đã xảy ra không phải là hạn hữu, ngay đến các trò chơi của người lớn, chúng ta cũng thấy những hiện tượng như vậy và tất nhiên là kết quả của cuộc chơi bị giảm đi nhiều, mất ý thức giáo dục và đôi khi dẫn đến sự hiềm khích hiểu lầm.

## II. MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN<sup>4</sup>

### 1. Trò chơi Đu dây

**Mục đích, ý nghĩa:** Trò chơi này mang tính giải trí cao, phù hợp với điều kiện thực tiễn ở làng bản người Thái.

#### Chuẩn bị

Sân chơi được tổ chức ở dưới gầm nhà sàn của dân tộc Thái, Tày hoặc ở sân có thể treo được dây đu (có thể xà ngang của nhà hoặc treo phần cành cây nhô ra nhưng phải đảm bảo chắc chắn, an toàn). Chuẩn bị một sợi dây buộc vào xà gỗ của gầm sàn hoặc buộc vào nhánh cây... và một đoạn hóp để ngồi.

---

<sup>4</sup> Nguồn: tác giả Nguyễn Đức Ninh – Sở GDĐT tỉnh Thái nguyên;  
tác giả Dương Xuân Lượng – Trường Đại học Tây Bắc;  
tác giả Nguyễn Văn Hòa – Trường Đại học Cần Thơ.

Có hai dạng dây đu: Loại đơn và loại kép: Loại đơn chỉ có 1 sợi dây buộc ngang đoạn hóp dài khoảng 40cm dùng để ngồi (A). Loại kép là 2 dây buộc vào 2 đầu của đoạn hóp có thể dài 50-60cm, có thể ngắn 40cm. Mục đích có thể ngồi 1 em hoặc 2 em (B). Đu đơn ngồi 1 người, hai chân ở 2 bên kẹp đoạn dây đu ở giữa, tay giữ lấy dây đu. Đu kép có thể ngồi 1 hoặc 2 em tay giữ dây đu

### **Cách chơi**

Dùng chân đạp đất để tự chuyển động, hoặc bạn bè đẩy vào người ngồi đu tạo lực ban đầu đủ để chuyển động. Khi đu chuyển động người ngồi đu co chân lên để khỏi bị quẹt chân vào đất. Để đảm bảo an toàn cần lưu ý: Dây đu, nốt buộc vào đoạn ống ngồi phải chắc chắn với tải trọng người ngồi.

### **Hướng dẫn chơi**

Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, kiểm tra độ chắc của các nốt buộc dây.

Chọn các em chơi có cân nặng tương đương.

Hướng dẫn cách chơi và tiến hành chơi.



*Hình 13. Minh họa trò chơi Đu dây*

## **2. Trò chơi vượt suối**

**Mục đích, ý nghĩa:** Rèn luyện sự bền bỉ, khéo léo; là trò chơi mang tính

giải trí.

**Chuẩn bị:** Sân chơi là ven dòng suối nước nông (cạn) rộng từ 3-5m, hoặc có thể kê gạch ở sân trường. Chuẩn bị từ 7-10 viên đá (viên gạch) tương đối đều nhau, (không chọn các viên sắc nhọn, nên chọn viên đá có điểm tì hoặc các viên gạch chắc chắn); các viên đá/gạch được xếp zích zắc xuống đoạn suối cạn/sân trường tạo nên sân chơi, có quy định điểm bắt đầu (A), điểm đích (B).

**Cách chơi :** Các em tìm cách vượt suối bằng cách nhảy trên viên đá/viên gạch từ bờ này sang bờ kia (A sang B). Quan sát bàn chân khô (không ướt) khi xuất phát ở suối hoặc không chạm đất khi chơi trên sân, ai vượt qua bờ trước là thắng.

#### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn lựa chọn các viên đá/viên gạch và cách sắp xếp.

Hướng dẫn một số kỹ năng và khuyến cáo những thử thách trong trò chơi (ví dụ: một số hòn cổ tình kê “cập kênh” để gây khó khăn khi vượt qua)

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 14. Minh họa trò chơi Vượt suối*

### **3. Trò chơi Bịt mắt bắt dê**

**Mục đích, ý nghĩa:** Trò chơi được tổ chức trong ngày hội hoặc trong dịp lễ



Tết Nguyên đán, mục đích chính là để giải trí.

**Chuẩn bị:** sân bằng phẳng, khăn để bịt mắt người chơi.

**Cách chơi:** Có thể chơi với số lượng đông tùy vào điều kiện sân bãi, người chơi (người bắt dê) bị bịt kín mắt (không nhìn thấy gì), có thể 1-2 người cùng bịt mắt. Trong sân, người chơi còn lại giả tiếng dê kêu để người bị bịt mắt đoán hướng và tìm bắt dê, ai bắt được dê thì người đó sẽ thắng.

**Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Người chơi “xung phong” hoặc bốc thăm lựa chọn người chơi

Tổ chức chơi

Công bố kết quả



*Hình 15. Minh họa trò chơi Bịt mắt bắt dê*

#### **4. Trò chơi Lò cò 3 người**

**Mục đích, ý nghĩa:** rèn luyện sức bền, khéo léo và sự phối hợp của người chơi.

**Chuẩn bị:** Trên bãi đất bằng phẳng, sân nhà, sân trường đều có thể chơi, vẽ một vòng tròn đường kính khoảng 1,5m - 2m, cứ 3 em chơi 1 lượt

**Cách chơi:** Tại tâm vòng tròn 3 em quay lưng vào nhau chân thuận tiếp đất, chân kia co lên sau đó 3 chân co gài lại với nhau bị “khóa” bởi các bàn chân.

Ba chân còn lại tiếp đất tạo thành thế chân kiềng. Được lệnh chơi cả 3 em đều cố lò cò và kéo đối phương di chuyển dịch về phía mình. Ai là người thoát chân ra khỏi vòng là thắng.

**Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi, luật

Hướng dẫn cách gài chân

Chơi thử (nếu cần)

Tiến hành chơi

Công bố kết quả.



*Hình 16. Minh họa trò chơi Lò cò 3 người*

## **5. Trò chơi Bịt mắt đánh trống**

**Mục đích, ý nghĩa:** được tổ chức góp vui cho ngày lễ, ngày Tết, giúp các em định hướng, ước lượng, phán đoán trong trò chơi.

**Chuẩn bị:** Sân đất, sân trường đều có thể chơi, chuẩn bị một trống “Cái” (loại to), 1 dùi trống (hoặc nhiều trống hơn nếu thi giữa các đội).



**Cách chơi:** Trống được dựng đứng, hoặc đặt nằm ngang, người chơi/đội chơi xếp hàng, bịt mắt (bằng vải), tay cầm dùi trống. Khi có hiệu lệnh, người chơi tiến về phía trống phán đoán của mình và đánh trống. Ai gõ đúng mặt trống thì thắng. Nếu chơi theo đội, người vừa đánh trống (dù trúng hay trượt) quay về để người khác trong đội tiếp tục chơi.

#### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi, luật (lưu ý trường hợp không hợp lệ: đi sai hướng có trống, đập không trúng, đi chưa tới hoặc đi qua mục tiêu, một số em vừa đi vừa khua dùi trống để tìm mục tiêu trường hợp này không hợp lệ)

Chơi thử (nếu cần)

Tiến hành chơi

Công bố kết quả.



*Hình 17. Minh họa trò chơi Bịt mắt đánh trống*

### **6. Trò chơi Đu quay**

**Mục đích, ý nghĩa:** được tổ chức góp vui cho ngày lễ, ngày Tết, mang tính giải trí, giao duyên

**Chuẩn bị:** Bãi đất rộng, sân rộng, bằng phẳng, diện tích khoảng từ 50-60m trở lên. Giữa khu đất được chôn 1 cột vững chắc nhô cao hơn mặt đất từ 1,0 - 1,4m. Phía trên cột, phần chóp cột tạo nên 1 cái ngẩng, phía ngẩng được lắp 1 cây gỗ trắc

đục thủng ở giữa tạo nên hình chữ T. Cây cột chôn xuống và cây gỗ lắp ngang hình chữ T phải là gỗ chắc. Độ ngang (đường kính) của đu quay dài 5-6m. Cây có đường kính 10 - 15cm.

**Cách chơi:** Mỗi bên đu từ 1 đến 3 người bám ôm vào đu, sau đó chạy lấy đà tạo đà quay cho đu, khi đu đã quay thì co chân lên theo quán tính, đu quay 1 đến 2 vòng thì quay chân, lúc này 1 trong 2 đầu đu có người chân chạm đất làm đà tạo cho đu tiếp tục quay. Khi nhóm chơi đu này đã mệt, chóng mặt thì thay nhóm khác.

**Tổ chức chơi:**

Kiểm tra độ chắc chắn của cột, của dây đu

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi



*Hình 18. Minh họa trò chơi đu quay*

## 7. Trò chơi Ném pao

**Mục đích, ý nghĩa:** Trò chơi này thường được tổ chức trong các ngày Tết, các lễ hội truyền thống, rèn luyện sự khéo léo, cần cù của cả người chơi và người chuẩn bị dụng cụ chơi (quả pao).

**Chuẩn bị:** Khu đất rộng tương đối bằng phẳng. Quả pao được khâu rất cẩn thận và tỉ mỉ, khâu nối các miếng vải lanh thành trái tròn, to bằng quả cam, bên trong nhồi hạt lanh. Khi khâu vải phải cuộn thật chặt, sau đó lại lấy miếng vải to khác khâu bọc lại, khâu bọc bên ngoài 2 đến 3 lần, khi nào thấy căng tròn mới được.

**Cách chơi:** Người chơi được chia làm hai bên nam – nữ. Khoảng cách hai đội cách nhau khoảng 5 – 7 mét. Khi ra hiệu bắt đầu, quả pao sẽ được ném qua lại, không để cho pao rơi xuống đất. Họ ném đến khi nào thấy nhầm mắt lại cũng có thể bắt được quả pao của người kia ném sang. Trước khi chơi có thể giao ước với nhau về số lần ném, số lần bắt được pao. Làm đúng giao ước, pao không rơi là thắng.

**Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Chơi thử (nếu cần)

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 19. Minh họa trò chơi Ném pao*

## 8. Trò chơi Chạm (Phấn liêng)

**Mục đích, ý nghĩa, :** Giúp người chơi rèn luyện sự khéo léo và sức nhanh.

**Chuẩn bị:** Mặt sân bằng phẳng hình chữ nhật, chiều ngang 3 mét, chiều dài 6 mét, giữa sân kẻ một vạch ngang chia hai sân bằng nhau. Mỗi đội chơi cử ra 5 người trong đó 3 người thi đấu chính thức còn 2 người dự bị

**Cách chơi:** Hai đội đứng ở phần sân mình, trong quá trình thi đấu dùng bàn tay chạm vào cẳng chân và đầu của người đội bạn, nếu ai bị chạm vào chân hoặc đầu thì bị loại ra khỏi sân thi đấu, hai người còn lại vẫn tiếp tục thi đấu cho đến khi đội nào không còn người thi đấu thì đội còn người sẽ thắng cuộc. Trong quá trình



chơi, người chơi không được ra khỏi sân chơi, ai ra khỏi sân sẽ bị loại khỏi hiệp đấu. Người chơi có thể di chuyển thoải mái bên phần sân của mình nhưng nếu qua vạch giữa sân thì phải nhảy lò cò. Thời gian thi đấu là 5 phút/ hiệp, thi đấu 3 hiệp, đội nào thắng 2 hiệp là đội đó thắng cuộc.

### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Chơi thử (nếu cần)

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 20. Minh họa trò chơi Phấn liêng*

## **9. Trò chơi Rồng ấp trứng**

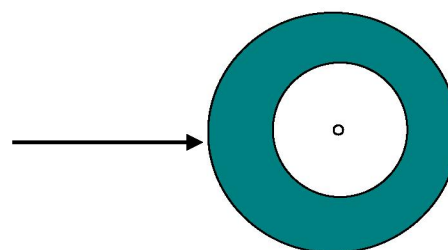
**Mục đích, ý nghĩa:** Là trò chơi thường được tổ chức trong các lễ hội, rèn luyện tính kiên trì, sức khỏe.

### **Chuẩn bị:**

Vòng ấp trứng có đường kính 2m.

Vòng cướp trứng có đường kính 5m, chung điểm tâm vòng ấp trứng.

Trứng 06 quả (Bằng sỏi to bằng quả trứng gà)



**Cách chơi:** Mỗi trận đấu được quy định 03 phút. Người “Áp trứng” có nhiệm vụ giữ trứng và hai tay chống xuống đất hai chân choãi phía sau trong vòng tròn 2m gần như úp bụng lên trứng và đánh trả người cướp trứng bằng chân trong vòng tròn 02 mét

Đội cướp trứng có 03 người: mỗi lần cướp chỉ được 1 quả, tránh sự đánh trả của người áp trứng và đứng ở ngoài vòng tròn đường kính 5m chạy vào vòng tròn đường kính 2m để cướp trứng. Cách tính điểm: Tổng số trứng cướp được từ 03 quả trở lên trong thời gian 03 phút thì thắng

#### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Chơi thử (nếu cần)

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 21. Minh họa trò chơi Rồng áp trứng*

## 10. Trò chơi Đánh yến

- **Mục đích:** tập luyện để giải trí, rèn luyện sức khỏe, sự khéo léo.

- **Chuẩn bị:** Bãi đất rộng hoặc sân rộng, bằng phẳng, hai bên cách nhau 4m có vạch kẻ ngang làm chuẩn. Làm quả cầu yến đánh bằng vọt gỗ: Chọn ống cây trúc, tre có đường kính 1- 1,5cm cắt có đoạn ống có đầu mặt ở phía dưới, dài 5-6cm. Chọn loại lông gà mềm và ngắn hơn loại cầu yến đánh tay. Cắm vào ống tre, trúc 8-10 cái lông. Vọt đánh quả cầu này làm bằng gỗ (ván mỏng 1cm hình vuông hoặc hình tròn elip) có cán cầm tay ván mỏng ta có thể tấp ốp mảnh gỗ và buộc chặt tay nắm vững hơn.

- **Cách chơi:** Hai bên đánh yến bằng vọt gỗ, đánh cho nhau (có thể đánh sang trực tiếp hoặc nêu yến lên chính hướng đánh, rồi đánh sang bên kia). Khi quả cầu yến đã đánh sang sân ai không đỡ, đánh mà để yến rơi là thua.

### - Tổ chức chơi

- + Hướng dẫn cách chơi
- + Đánh thử (nếu cần)
- + Tiến hành chơi
- + Công bố kết quả



Hình 22. Minh họa chơi Đánh yến



## 11. Trò chơi Giữ cổng làng

**Mục đích, ý nghĩa:** Trò chơi có ý nghĩa rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh, góp phần hình thành nhân cách văn hóa và bản sắc dân tộc. Thông qua trò chơi các em học sinh vừa được ca hát, nhảy múa. Qua đây cũng cho học sinh có thái độ đúng đắn trong các mối quan hệ giữa con người với con người và giữa con người với thiên nhiên, giúp học sinh phát triển trí tưởng tượng, giáo dục thể chất, trẻ được rèn luyện trở nên nhanh nhẹn, khéo léo và hoạt bát hơn

**Chuẩn bị:** Sân chơi bằng phẳng.

### Cách chơi

**Nhóm 1:** Cử 5-7 người làm người lính gác giữ cổng trời, nắm tay nhau tạo thành một hàng rào vững chắc.

**Nhóm 2:** Cũng cử ra 5-7 người tạo thành nhóm địch thủ muốn xâm chiếm cổng trời. Nhóm 2 cũng nắm tay nhau tạo thành một hàng đứng cách nhóm 1 từ 3-5m rồi cùng nhau hát:

**Hát nhóm 1:** “Măng jang kơ lâm, Măng jang kơ lâm, bễ bân tơ blah”

(Cổng làng, cổng làng, các anh chúng ta xông pha)

**Hát nhóm 2:** Mút wa đế nhõng, mút wa đế nhõng, bễ bân tơ blah (Vào đi các anh, vào đi các anh, chúng ta xông pha )

Khi người quản trò hô: “Bắt đầu” thì nhóm 2 chạy nhanh về nhóm 1 cố dùng tay hoặc người để đẩy cho hàng rào nhóm 1 bị bung ra để chạy vào trong xâm chiếm cổng trời. Nếu có 2-3 người đẩy bung hàng rào là nhóm 2 thắng. Còn nếu nhóm 1 giữ vững được hàng rào không bị bung thì nhóm 1 thắng. Nhóm nào thua lò cò 1 vòng quanh nhóm thắng.

### Tổ chức chơi

Hướng dẫn cách chơi

Cho học sinh tập hát, hướng dẫn cách giữ cổng làng

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 23. Minh họa trò chơi Giữ cổng làng*

## **12. Trò chơi Bể chân (Kay chơn)**

**Mục đích, ý nghĩa:** Tạo sân chơi cho các thanh thiếu niên dân tộc khơ me giao lưu các phum sóc với nhau, rèn luyện sức khỏe và sự dẻo dai của các chàng trai trong phum; tạo không khí vui chơi trong ngày lễ tết của người khơ me.

**Chuẩn bị:** Một khoảng đất trống trong chùa khoảng 3-4m vuông hoặc sân nhà cũng chơi được. Chuẩn bị chiếc chiếu hay tấm vải trải trên sân chơi.

**Cách chơi:** Ngồi đưa chân phải ra hơi co gối, đối thủ cũng giống vậy, hai má chân dưới bấp chuối áp sát vào nhau, chân trái giữ chân đối phương và đối phương cũng vậy. Khi có hiệu lệnh trọng tài hai đối thủ thực hiện bẻ chân, ai chịu không nổi hay bị đầu gối chạm đất thì thua.

### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi, luật

Hướng dẫn cách gài chân

Cho khởi động (đặc biệt bài khởi động hông và chân)

Tiến hành chơi.

Công bố kết quả.



Hình 24. Minh họa trò chơi Kay chon

### 13. Trò chơi Nhảy bao bố

**Mục đích, ý nghĩa:** Trò chơi nhảy bao bố giúp tăng cường sức khỏe, rèn luyện thể lực, sức bật, sự khôn khéo, sự nhanh nhẹn của người tham gia, đem lại niềm vui, sự thoải mái cho mọi người khi tham gia những trò chơi trong các dịp lễ hội.

**Chuẩn bị:** Sân trường hoặc bãi đất trống bằng phẳng; bao bố với số lượng đủ cho những đội chơi tham gia; kẻ vạch xuất phát và vạch đích.

#### **Cách chơi:**

Người chơi được chia đều làm bốn đội. Mỗi đội có một ô hàng dọc để nhảy và có vạch kẻ, một vạch xuất phát và một vạch đích. Mỗi đội xếp thành một hàng dọc.

Người đứng đầu bước vào trong bao bố hai tay giữ lấy miệng bao. Sau khi nghe lệnh xuất phát người đứng đầu mỗi đội mới nhảy đến đích rồi lại quay trở lại mức xuất phát đưa bao cho người thứ 2. Khi nào người thứ nhất nhảy về đến đích thì người thứ 2 tiếp theo mới bắt đầu nhảy. Cứ như vậy lần lượt đến người cuối cùng. Đội nào về trước đội đó thắng. Bạn nào nhảy trước hiệu lệnh xuất phát là phạm luật, nhảy chưa đến mức quy định mà quay lại cũng phạm luật, nhảy chưa đến đích mà bỏ bao ra cũng phạm luật và có thể bị loại khỏi cuộc chơi.



### Tổ chức chơi

Hướng dẫn cách chơi

Chia đội

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 25. Minh họa trò chơi nhảy bao bố*

### 14. Trò chơi Chạy – Dừng

- **Mục đích:** Giúp người chơi rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, hoạt bát và phát triển khả năng giữ thăng bằng, khả năng phản xạ của bản thân, sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận của cơ thể.

- **Chuẩn bị:** Sân hoặc khoảng đất trống, bằng phẳng rộng, không có chướng ngại vật kẻ vạch xuất phát và đích đến cách nhau khoảng 20- 30m.

- **Cách chơi:** Quản trò đứng ở vạch đích để bắt và quay lưng lại với người chơi. Khi quản trò hô Cthâu – Tdương (Chạy – dừng) thì tất cả người chơi di chuyển nhanh và dừng lại ở tư thế nào thì đứng giữ nguyên ở tư thế đó, hô dứt lời thì quản trò quay về phía người chơi. Nếu người chơi nào không giữ nguyên được tư thế mà cử động thì bị loại. Người chơi nào về được vạch đích mà không bị quản trò bắt được là người thắng cuộc.

## Tổ chức chơi

Hướng dẫn cách chơi

Chia đội

Tiến hành chơi

Công bố kết quả.



Hình 26. Minh họa chơi Chạy – Dừng

## 15. Trò chơi Đua thuyền tập thể

**Mục đích, ý nghĩa:** Là một trò chơi dân gian hấp dẫn, có từ rất xa xưa của người dân vùng duyên hải nam Trung bộ.

Giúp người chơi rèn luyện tính tập thể, đồng đội, phát huy tinh thần đoàn kết. Nó còn giúp người chơi rèn luyện sức khỏe, thao tác nhanh nhẹn...

**Chuẩn bị:** Sân trường, nệm cao su, hoặc có thể tổ chức trên cát ở bãi biển.

**Cách chơi:** Chia người chơi thành các nhóm nhỏ (mỗi nhóm 7- 8 em, cùng độ tuổi), mỗi nhóm ngồi thành hàng dọc, người ngồi phía sau cặp chân vào hết vòng bụng của người ngồi trước để tạo thành một chiếc thuyền đua.

Khi nghe hiệu lệnh xuất phát, tất cả các thuyền đua dùng sức hai tay của tất cả các thành viên trong nhóm nâng cơ thể lên và tiến về phía trước cho đến đích.



Các thuyền đua phải cố gắng bám chặt vào nhau để không bị đứt thuyền khi đang di chuyển.

**Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Chia đội

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 27. Minh họa trò chơi đua thuyền tập thể*

## 16. Trò chơi "Đánh Kol"

**Mục đích, ý nghĩa:** Là một trò chơi dân gian hấp dẫn, có từ rất xa xưa của người dân tộc Khmer. Giúp người chơi rèn luyện tính tập thể, đồng đội, phát huy tinh thần đoàn kết. Nó còn giúp người chơi rèn luyện sức khỏe, thao tác nhanh nhẹn, linh hoạt, khả năng phán đoán.

**Chuẩn bị:** bãi đất rộng, bằng phẳng, thường là sân chơi chung, công viên, sân bóng, ở giữa khoảng sân chơi vẽ một vạch trắng, ở giữa vạch trắng có một cái lỗ. Kol là một khúc cây tròn ngắn, cứng, dài chừng 5 đến 8cm bằng ngón tay cái.

**Cách chơi:**

Trên một khoảng sân rộng bằng non nửa sân bóng đá, người chơi chia làm hai phe, từ 5 đến 10 người một phe. Mỗi phe đứng dàn ngang ở vạch cuối sân. Giữa sân có một vạch ngang chia đôi bên. Giữa vạch gạch có một lỗ tròn.

Mỗi đội thường có 5, 10, hay 15, người chơi càng đông thì cuộc chơi sẽ càng gay go, thử thách và cạnh tranh càng cao.

Bắt đầu chơi, mỗi bên lần lượt cử người cầm khúc gậy gỗ dài chừng 1m gõ cho kol bay lên vừa tầm và đánh về phía đối phương. Nếu người cầm gậy phía bên kia bắt (chụp) được kol thì mang lại lỗ và đánh trả lại. Nếu đỡ hụt (không bắt được kol) thì người đỡ phải nhặt khúc kol chạy đến vạch cho vào lỗ. Lúc này mọi người phe kia ủa ra cản và giành khúc kol trở lại. Người bị truy đuổi phải chuyển khúc kol lại cho phe mình và tìm cách làm sao cho kol vào lỗ là thắng.

Phe kia nếu cướp được kol thì bên giữ kol bị thua. Tùy theo giao kết, thường thì những người bên thua phải công những người bên thắng đi một vòng sân hoặc chịu một yêu cầu khác. Chơi kol gần giống như trò chơi “đánh trống” (Nam bộ), đánh khăng (phía Bắc) của người Kinh.

Nếu đưa được Kol vào lỗ sẽ thắng, ngược lại bên đối phương cướp được Kol sẽ thắng.

**Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi, luật chơi

Chia đội chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả.



*Hình 28. Minh họa trò chơi “Đánh Kol”*

### **17. Trò chơi “Đúc cây dừa, chừa cây mỏng”**

**Mục đích, ý nghĩa:** Tạo không khí vui vẻ, rèn luyện phản xạ nhanh nhạy, tăng cường khả năng lắng nghe và vận động cho người chơi.

**Chuẩn bị:** Sân chơi là sân nhà tập, sân lớp học sạch sẽ

**Cách chơi:** Bắt đầu trò chơi này có bao nhiêu người chơi cũng được. Tất cả người chơi ngồi xếp hàng xuống thềm nhà, hai chân duỗi thẳng ra phía trước, người ở đầu hàng đếm chuyền xuống đến người ở cuối hàng và tiếp tục người ở cuối hàng đếm chuyền đến người ở đầu hàng. Vừa đếm vừa đọc bài ca dân gian như vậy: Đúc cây dừa/chừa cây mỏng/cây bình đồng (đóng)/cây bí đao/cây nào cao/cây nào thấp/trập trùng mừng tôi chín đỏ/con thỏ nhảy qua/bà già ứ ự/chùm rùm chùm rịu (rạ)/mà ra chân này

Khi đọc hết bài ca "mà ra chân này", ở cuối câu tới chân người nào đó, thì thụt chân vào, người nào thụt hết hai chân thì thắng, còn lại người sau cùng người nào chưa thụt chân vào thì thua.

Khi đó những người thắng cuộc chuẩn bị chạy để người thua cuộc rượt bắt, bắt được bất cứ người nào xả bàn làm lại.



**Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 29. Minh họa trò chơi “Đúc cây dừa, chừa cây mồng*

**18. Trò chơi Khi nhập (Trò chơi “Lbeng Arat Sva”)**

**Mục đích, ý nghĩa:** Trò chơi tạo không khí vui vẻ cho tập thể.

**Chuẩn bị:** Ngoài trời, không giới hạn diện tích, số lượng người chơi.

**Cách chơi:**

Bắt đầu cuộc chơi, bọn trẻ gom lại rồi chọn một người làm “khỉ”.

“Khỉ” bị bịt mắt và ngồi giữa sân. Bọn trẻ con đi vòng quanh vừa vỗ tay vừa nói những câu chọc tức. Khi đám trẻ đi đủ ba vòng và không nói nữa, người làm khỉ lộn đầu ba lần rồi nhảy lên đuổi bắt bọn trẻ.

Bắt được người nào khỉ cắn người đó (giả vờ). Bọn trẻ không được đánh khỉ mà chỉ xúm lại cố kéo người bị khỉ cắn ra. Trò chơi cứ thế kéo dài đến khi lũ trẻ chán thôi.

Khi nghỉ chơi, một đứa trẻ phải đi hái lá môn múc nước về tạt vào khỉ cho nó trở lại kiếp người, vì lúc đầu nó đã bị “khỉ nhập” rồi!

**Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 30. Minh họa trò chơi “Lbeng Arat Sva” (Trò chơi Khỉ nhập)*

### **19. Trò chơi đá cầu (Trò chơi Tok Sây)**

**Mục đích, ý nghĩa:** Vào dịp lễ Ok-Om-Bok, người Khmer hay chơi trò chơi Tok Sây với mục đích rèn luyện sức khỏe và nâng cao khả năng phối hợp vận động cho người chơi. Tok Sây rất giống đá cầu lông của người Kinh

**Chuẩn bị:** Sân bằng phẳng, hoặc bãi đất trống bằng phẳng; quả cầu làm bằng lông vịt.

**Cách chơi:** Có ít nhất 4 người đứng ở 4 góc chuyển theo đường thẳng hay vòng tròn tùy thích. Giữ cho trái cầu không rơi xuống đất càng lâu càng hay. Người nào đá hỏng (hụt) sẽ phải ra ngoài và bị bôi lọ lên mặt tùy theo lời giao.

Nhiều người có kỹ thuật đá rất độc đáo như: đá móc, đá giò lái, đá bàn, đá ngoéo, đá tạt ngang.



Ngoài ra, còn có loại cầu bằng sợi mây đan tròn như quả bóng quần vợt gọi là “Sây kem pôn”. Loại này khó đá nên kén người chơi. Mỗi lần đá có từ 4 đến 12 người đứng thành vòng tròn hoặc chéo góc giống như đá cầu lông vợt.

### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 31. Minh họa trò chơi đá cầu (Trò chơi Tok Sây)*

## **20. Trò chơi “Thụt-thò”**

**Mục đích, ý nghĩa:** Tạo không khí vui vẻ, rèn luyện phản xạ nhanh nhạy, tăng cường khả năng lắng nghe và vận động cho người chơi.

**Chuẩn bị:** Thường chơi ngoài trời ở những nơi rộng rãi, bằng phẳng, không giới hạn số lượng.

**Cách chơi:** Người chơi xếp thành vòng tròn. Quản trò hô: “Thụt” (đồng thời khủy tay thụt ra sau) – “Thò” (đồng thời đẩy tay lên trước). Người chơi vừa làm vừa hô theo quản trò. Quản trò phải nhanh nhẹn và hô nhiều lần, nếu người chơi làm sai sẽ bị bắt ra phạt.

### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 32. Minh họa trò chơi Thụt – Thò*

## 21. Trò chơi Đập niêu

- **Mục đích, ý nghĩa trò chơi:** nâng tầm giá trị văn hóa truyền thống Việt Nam; tạo bầu không khí lễ hội vui tươi, nhộn nhịp; tăng tính phán đoán và linh hoạt của người chơi.

### - Chuẩn bị:

- + Ít nhất là 10 niêu trong một lần thi. Trong mỗi cái niêu sẽ có một phần thưởng để dành cho người đập trúng niêu đó
- + Tiến hành dựng ở khu vực chơi hai chiếc cột với khoảng cách khoảng 4-5m, buộc dây thừng để làm cột và giá để treo niêu.

Số lượng người chơi là không giới hạn, tuy nhiên phải là số chẵn để ghép đôi và phân chia thành từng đội thi.

### - Cách chơi: Chơi đội 1 người và chơi đội 2 người

Đầu tiên ban tổ chức sẽ tiến hành treo những chiếc niêu đất lên cột đã được chuẩn bị sẵn và nhiệm vụ của người chơi là phải đập vỡ những chiếc niêu đó bằng cây gậy. Trọng tài sẽ trao cho người chơi một chiếc gậy dài khoảng 50cm, những



người tham gia chơi đứng dưới vạch mốc và bị bịt mắt chính vì vậy, người chơi họ định hình hướng đi và ước lượng khoảng cách treo niêu để đập cho trúng một trong những chiếc niêu đang treo trên dây. Một vạch mốc cách giá treo niêu khoảng 3 đến 5m được kẻ làm điểm xuất phát. Sau khi có tiếng còi báo hiệu bắt đầu, người chơi sẽ di chuyển lại gần để đập vỡ niêu. Khán giả và người chơi còn lại sẽ là những người trợ giúp người bị bịt mắt xác định vị trí nhanh nhất của cái niêu để đập. Người đập trúng niêu sẽ có được phần thưởng ghi trong mảnh giấy nhỏ trong chiếc niêu bị đập vỡ.

### ***Chơi đội 1 người:***

Người chơi sẽ bị bịt mắt, trên tay cầm gậy và đứng cách xa niêu đất khoảng vài mét. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi sẽ tự định hướng vị trí niêu đất và di chuyển đến.

Một số luật chơi cho phép người chơi được di chuyển thử trước khi bịt mắt để áng số bước chân và chiều cao của niêu. Ngoài ra, những lời chỉ dẫn của đồng đội, khán giả cũng có thể giúp người chơi định hướng chính xác hơn.



*Hình 33a. Minh họa chơi đập niêu 1 người*

### ***Chơi đội 2 người***

Mỗi đội chơi sẽ có người này cồng người kia. Người được cồng sẽ cầm gậy đập niêu và bị bịt mắt. Người cồng sẽ không được dùng tay hoặc nói để hỗ trợ người được cồng.

Đội chơi nào có người đập niêu trước thì sẽ thắng. Ngoài ra, một số cách chơi quy định đội nào đập trúng niêu sẽ nhận được phần thưởng ghi trên mẫu giấy ở trong niêu. Hoặc ban tổ chức cũng có thể giới hạn số lần đập niêu, nếu đập quá số lần quy định thì đội chơi sẽ bị loại.



*Hình 33b. Minh họa chơi đập niêu 2 người*

### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả

### **22. Trò chơi Cờ ốc**

- **Mục đích, ý nghĩa:** giúp những người đã quen thuộc nâng cao kỹ năng đánh cờ của mình. Cờ ốc không chỉ là trò chơi giải trí mà còn là một môn thể thao trí tuệ, giúp phát triển tư duy chiến thuật và các giá trị văn hóa

- **Chuẩn bị:** bàn cờ, quân cờ; số lượng người chơi: 02 người

#### **- Cách chơi**

Bàn cờ ốc giống như cờ vua, nhưng không chia màu ô thành trắng, đen như cờ vua. Mỗi bên cũng có 16 quân cờ, gồm một vua, hậu, hai tượng, mã, xe và tám tốt. Cách người Campuchia gọi tên các quân cờ ốc có thể khác, chẳng hạn xe là thuyền, còn tốt là cá.

Vị trí xuất phát ban đầu của cờ ốc khác ở chỗ hai vua được đặt chéo nhau, chứ không đối diện nhau như cờ vua. Các quân tốt cũng được đặt ở hàng ngang thứ ba và thứ sáu, thay vì thứ hai và thứ bảy như cờ vua.

Cờ ốc không có những nước đặc biệt như nhập thành, bắt tốt qua đường, hay tốt đi hai ô lúc ban đầu. Vua trong cờ ốc di chuyển giống cờ vua, nhưng nước đầu tiên có thể đi như một quân mã. Hậu trong cờ ốc lại nằm trong nhóm yếu, do mỗi lần chỉ được đi chéo một ô, giống quân sĩ trong cờ tướng.

Ở nước đi đầu tiên, hậu có thể tiến hai ô như tốt, với điều kiện quân tốt trước mặt đã di chuyển. Tương tự gần giống hậu, nhưng thêm một lựa chọn là tiến thẳng về phía trước một ô.

Cách di chuyển của mã và xe trong cờ ốc không khác gì so với cờ vua. Điều đó có nghĩa xe mạnh nhất trên bàn cờ, do là quân duy nhất không bị giới hạn số lượng ô trong mỗi lượt đi. Nó có thể đi từ hàng một lên hàng tám chỉ trong một nước, trong khi các quân còn lại mất ít nhất bốn nước ở trên.

Tốt (cá) trong cờ ốc cũng đi thẳng một ô, ăn chéo một ô, không đi lùi. Nhưng khi đến hàng sáu, cá được coi là "vượt vũ môn", trở thành cá thăng cấp. Khi đó, nó có khả năng di chuyển và ăn quân giống hậu trong cờ ốc, tức là đi chéo một ô và có thể đi lùi. Số cá được phép thăng cấp không giới hạn, lên đến tám quân. Trong cờ ốc, kỳ thủ sẽ thắng khi chiếu hết đối phương, hoặc đối thủ hết thời gian, cũng như cờ vua.

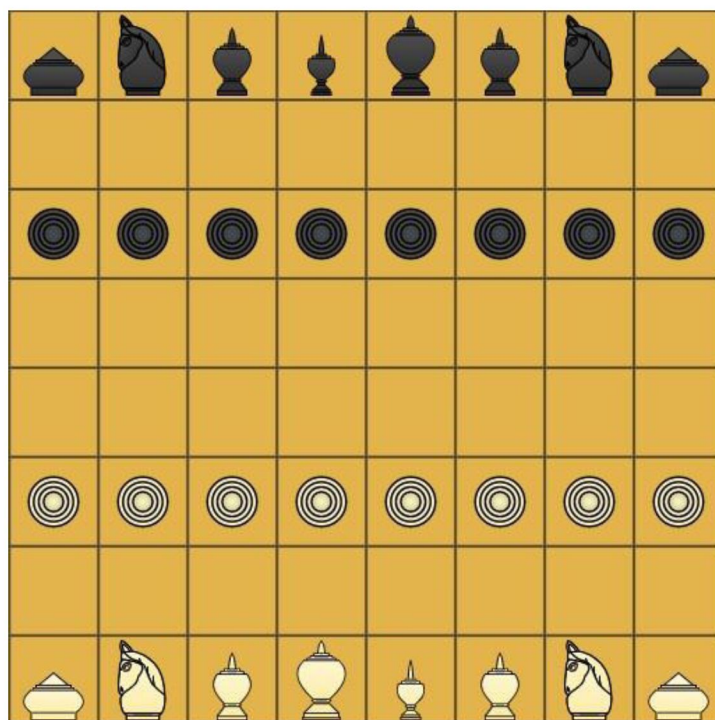
### **Tổ chức chơi:**

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả





Hình 34. Minh họa bàn cờ ốc

### 23. Trò chơi bịt mắt bắt vịt

**Mục đích, ý nghĩa:** là trò chơi mang tính giải trí, tổ chức trong các sự kiện, lễ hội...

#### Chuẩn bị

- Địa hình bằng phẳng, không có chướng ngại vật gây vướng chân ngã hay những vật sắc nhọn nguy hiểm, có thể chơi trò chơi này dưới ao. Tuy nhiên diện tích ao không quá lớn.

- Vịt, lưới dăng xung quanh

**Cách chơi:** Hai người chơi bị bịt mắt và đưa vào vòng tròn. Người ta thả vào vòng tròn một con vịt. Con vịt sợ hãi kêu và bay, chạy loạn xạ. Người bắt vịt cứ theo tiếng vịt kêu mà chạy theo bắt. Khi con vịt bị bắt thì cuộc chơi kết thúc. Hai người khác lại tiếp tục vào chơi tiếp. Người bịt mắt bắt vịt không được ti hí mắt.

#### Tổ chức chơi

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 35. Minh họa trò chơi bịt mắt bắt vịt*

#### **24. Trò chơi đua ghe ngo (Qro Năng Tuk Ngo)**

- **Mục đích, ý nghĩa:** Đây được coi là hoạt động rước đặc trưng của cư dân nông nghiệp lúa nước đặc biệt là người Khmer Sóc Trăng, thể hiện sự biết ơn đối với thần nước đã phù hợp cho người dân một mùa màng bội thu. Là nghi thức truyền thống tiễn đưa thần Nước sau mùa gieo trồng về với biển cả, cũng là nghi thức tôn giáo của người Khmer tưởng nhớ rắn thần Nagar xưa từng biến thành đoạn gỗ đưa đức Phật qua sông.

##### **- Chuẩn bị:**

+ Các khu vực hồ, sông nước lớn được cấp phép đua ghe Ngo.

+ Ghe ngo: Mỗi chiếc ghe ngo là do một ngôi chùa làm, đại diện cho một hay nhiều phum sóc người Khmer tạo ra và tham gia tranh tài. Mỗi ghe làm phải đảm bảo cho từ 40 đến 60 người ngồi bơi và chỉ huy. Dù cho ghe có bao nhiêu vận động viên, nhưng luôn luôn có ba người điều khiển, một người ngồi mũi chuyên về chỉ đạo tâm linh của ghe đua, tổ chức lễ cúng xuống ghe, chỉ huy toàn ghe, điều khiển kỹ thuật bơi của ghe đua; một người ngồi giữa và một người ngồi đuôi giữ nhiệm vụ thổi còi để thúc giục và điều chỉnh kỹ thuật bơi của các vận động viên. Hai bên thân, mũi và đuôi ghe được trang trí hoa văn, màu sắc phù hợp với biểu tượng của ghe để tạo thêm khí thế. Đầu mỗi chiếc ghe đều vẽ hai mắt nổi. Hai mắt ghe cũng được vẽ cho phù hợp với biểu tượng của ghe.

### - Cách chơi, luật chơi:

- + Đua cự li 1000m với đội tuyển nữ và 1200m với đội tuyển nam
- + Các đội sẽ cùng đứng tại vạch xuất phát, sau khi nghe hiệu lệnh tất cả thành viên trên ghe sẽ chèo theo hiệu lệnh của chỉ huy ghe sao cho đồng đều nhất.
- + Đội nào chèo cả ghe vượt qua vạch đích đầu tiên sẽ là đội chiến thắng

### Tổ chức chơi

Hướng dẫn cách chơi

Tiến hành chơi

Công bố kết quả



*Hình 36. Minh họa trò chơi đua ghe ngo*



## PHẦN KẾT

Việt Nam là một quốc gia giàu truyền thống thể thao dân tộc, với nhiều môn thể thao phổ biến và độc đáo. Những môn thể thao này không chỉ có giá trị vui chơi giải trí, mà còn là một phần quan trọng trong cuộc sống và tinh thần của người dân Việt Nam. Tài liệu này đi sâu khám phá và tìm hiểu về những môn thể thao dân tộc đặc trưng, những giá trị văn hóa và tinh thần mà chúng mang lại.

Chúng ta đã nhìn thấy sự đoàn kết và tình yêu quê hương trong các hoạt động thể thao dân tộc. Các môn thể thao dân tộc không chỉ tạo nên một môi trường giao lưu và kết nối trong cộng đồng, mà còn giúp thể hiện lòng tự hào về văn hóa dân tộc và đất nước. Qua các hoạt động thể thao dân tộc thể hiện sức mạnh, sự kiên trì và sự đoàn kết của người Việt.

Bảo tồn và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc là chiến lược phát triển bền vững quốc gia, là nhiệm vụ chung của toàn xã hội trong đó giáo dục giữ vai trò quan trọng nhất. Bằng con đường giáo dục và thông qua giáo dục, các giá trị về vật chất và tinh thần, các kinh nghiệm hoạt động thực tiễn, kinh nghiệm ứng xử, lối sống, ngôn ngữ, phong tục, tập quán... của các dân tộc được lưu truyền. Giáo dục giúp cho học sinh hiểu biết về truyền thống, bản sắc dân tộc mình, tôn trọng, giữ gìn và phát huy văn hóa truyền thống văn hóa của dân tộc mình cũng như tôn trọng bản sắc văn hóa của các dân tộc anh em.

Ngoài ra, việc nghiên cứu, ghi chép và bảo tồn di sản thể thao dân tộc cũng rất quan trọng. Chúng ta cần đặc biệt chú trọng vào việc truyền đạt kiến thức, kỹ năng. Việc bảo tồn, phát triển các môn thể thao truyền thống không chỉ góp phần nâng cao đời sống tinh thần, mà còn phát huy giá trị văn hóa đặc sắc của đồng bào các dân tộc. Với điều kiện HS của trường PTDT nội trú, PTDT bán trú, các trường PT có học sinh bán trú còn gặp rất nhiều khó khăn trong việc dạy học, thiếu thốn cơ sở vật chất, tài liệu giảng dạy...

Việc hoàn thiện “Tài liệu hướng dẫn tổ chức tập luyện các môn thể thao của đồng bào dân tộc thiểu số cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú, phổ thông dân tộc bán trú và trường phổ thông có học sinh bán trú”, đặc biệt là hướng dẫn về các phương pháp tổ chức tập luyện, phương pháp tổ chức thi đấu. Hướng dẫn trò chơi vận động dân gian đề cập tới kỹ năng và phương pháp tổ chức trò chơi; Ban soạn thảo mong muốn tài liệu sẽ có ích đối với thầy/cô giáo của các trường PTDT, giúp các thầy/cô có thêm hiểu biết về các môn TTDT, các trò chơi vận động

dân gian để tùy thuộc điều kiện vùng/miền; tùy thuộc điều kiện cơ sở vật chất của trường mình, có thể tổ chức cho HS tập luyện, vừa để rèn luyện sức khỏe thể chất, vừa để giữ gìn, phát huy bản sắc văn hóa truyền thống của các dân tộc.

**Lưu ý quan trọng:**

- Khi lựa chọn các môn thể thao dân tộc hoặc trò chơi vận động dân gian, các thầy/cô cần lưu ý lựa chọn những môn/trò chơi phù hợp với lứa tuổi của học sinh, phù hợp điều kiện sân bãi, dụng cụ của nhà trường.

- Tổ chức tập luyện, thi đấu các môn thể thao dân tộc hoặc trò chơi vận động dân gian cần đặc biệt chú ý đảm bảo an toàn cho học sinh.

- Tổ chức tập luyện, thi đấu các môn thể thao dân tộc hoặc trò chơi vận động dân gian cần sân bãi bằng phẳng và những dụng cụ cơ bản (cờ, còi và một số dụng cụ cần có của môn/trò chơi).



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Kim Anh (2013), *Nghiên cứu phát triển thể dục thể thao quần chúng xã, bản vùng đồng bào dân tộc thiểu số Tây Bắc*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Quyết định số 2182/QĐ-BGDĐT ngày 09/8/2022 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện chương trình mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021 – 2025.
3. Hoàng Công Dân (2005), *Nghiên cứu phát triển thể chất học sinh trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
4. Nguyễn Duy Dũng, Hà Trọng Nghĩa (2022), “Đồng hành cùng sự phát triển vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi trong bối cảnh hiện nay”, *Tạp chí mặt trận*.
5. Đảng Cộng sản Việt Nam (2006), Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X của Đảng, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
6. Đảng Cộng sản Việt Nam (2016), Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII của Đảng, Nxb Chính trị quốc gia Sự thật, Hà Nội.
7. Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng, Nxb Chính trị quốc gia Sự thật, Hà Nội.
8. Đinh Văn Lẫm, Đào Bá Trì (1999), *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb TDTT, Hà Nội.
9. Dương Xuân Lượng (2022), *Nghiên cứu phát triển trò chơi vận động dân gian và thể thao dân tộc cho sinh viên khối sư phạm trường Đại học Tây Bắc*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.
10. Mai Văn Muôn (1990), *Thể thao dân tộc ở Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
11. Nguyễn Đức Ninh (2017), *Nghiên cứu phát triển thể thao dân tộc trong các trường THCS ở tỉnh Thái Nguyên*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học 61 TDTT.
12. Phạm Đức Phú, Trần Đồng Lâm (1982), *Trò chơi vận động*, Nxb TDTT.
13. Quốc hội (2013), Hiến pháp nước CHXHCN Việt Nam, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.

14. Quốc hội (2018), Luật TDTT sửa đổi, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
15. Mông Ký Slay (2002), *Nội dung, phương pháp và dạy học ở vùng dân tộc*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
16. Lê Anh Thơ (2010), *Một số trò chơi vận động dân gian và thể thao dân tộc ở Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
17. Thủ tướng Chính phủ (2021), Quyết định số 1719/QĐ-TTg ngày 14 tháng 11 năm 2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt chương trình mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2021 - 2030, giai đoạn I từ năm 2021 đến năm 2025.
18. Ủy ban TDTT (2005), Luật đẩy gậy, Quyết định số 23/2005/QĐ-UBTDTT ngày 10 tháng 01 năm 2005 của Ủy ban TDTT.
19. Viện Ngôn ngữ học (2010), *Từ điển tiếng Việt*, Nxb Từ điển bách khoa
20. Phạm Xuân (2003), “Suy nghĩ về việc bảo tồn và phát triển các môn thể thao dân tộc ở Lào Cai”, *Khoa học thể thao (số 2/2003)*, Viện KHTDTT, Hà Nội