

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN NGÀNH DƯỢC HỌC NĂM THỨ NHẤT HỌC VIỆN Y - DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

Nguyễn Thị Thu Trang⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **24/06/2025**

Ngày phản biện: **18/07/2025**

Ngày đăng: **25/08/2025**

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thị Thu Trang

Email:

trangnguyen861987@gmail.com

Tập 15, số 4 (2025), trang 41-46

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13870>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Chương trình giảng dạy môn học Giáo dục thể chất (GDTC) tại Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam gồm 3 học phần, các giờ giảng dạy và học tập môn học được diễn ra ở sân tập ngoài trời với điều kiện cơ sở vật chất trang thiết bị, sân bãi dành cho giảng dạy và học tập môn học GDTC còn hạn chế. Để nâng cao chất lượng học tập môn GDTC và thể lực cho sinh viên năm thứ nhất, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TDDT đã lựa chọn được 10 trò chơi vận động và xây dựng kế hoạch ứng dụng trong chương trình GDTC chính khoá cho sinh viên năm thứ nhất; Kết quả thực nghiệm đã chứng minh được các trò chơi có hiệu quả tác động đến sự phát triển thể lực và nâng cao kết quả học tập môn học GDTC cho sinh viên năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam.

Từ khóa: Trò chơi vận động, kết quả học tập, thể lực, sinh viên năm thứ nhất, Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam.

A study on selecting movement games to improve physical fitness and academic results in physical education for first-year pharmacy students at the Vietnam University of Traditional Medicine

Nguyen Thi Thu Trang⁽¹⁾

Article Information:

Received: **24/06/2025**

Review date: **18/07/2025**

Published: **25/08/2025**

Corresponding Author:

Nguyen Thi Thu Trang

Email:

trangnguyen861987@gmail.com

Vol 15, Iss 4 (2025), pp 41-46

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13870>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

The Physical Education curriculum at the Vietnam University of Traditional Medicine consists of three modules. Teaching and learning activities take place outdoors, where training grounds and facilities remain limited. To improve both the quality of PE learning and the physical fitness of first-year students, we applied regular scientific research methods to select 10 movement games. Besides, we developed a plan for their integration into the official PE program for first-year students. Experimental results demonstrated that these games had a positive impact on physical fitness development and improved PE learning outcomes for first-year pharmacy students at the university.

Keywords: Movement games, academic results, physical fitness, first-year students, Vietnam University of Traditional Medicine.

⁽¹⁾ThS, Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam

ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC có một vị trí quan trọng trong việc giáo dục và phát triển toàn diện các tố chất thể lực, trên cơ sở đó phát triển các năng lực thể chất, hoàn thiện thể hình, củng cố sức khỏe, hoàn thiện các kỹ năng và kỹ xảo quan trọng, cần thiết cho cuộc sống. Muốn đạt được mục tiêu trên, trong qua trình tổ chức lớp học người giảng viên cần phải sử dụng linh hoạt, đa dạng các phương tiện, trong đó trò chơi là một trong các phương tiện được sử dụng rất thường xuyên trong giảng dạy ở tất cả các cấp học. Thông qua các trò chơi vận động lôi cuốn được sinh viên hăng hái tham gia tập luyện, đem lại sự hứng thú, giảm căng thẳng là rất cần thiết cho sinh viên nhằm nâng cao hiệu quả GDTC và học tập văn hóa. Tuy nhiên, với số lượng trò chơi vô cùng lớn, việc lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trường học cũng như đặc điểm của sinh viên để có thể hỗ trợ hiệu quả cho việc phát triển thể lực của sinh viên là vấn đề cần quan tâm, nhưng trên thực tế lại chưa được tác giả nào đi sâu nghiên cứu. Từ thực tế trên chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập môn GDTC cho sinh viên Học viện Y - Dược học cổ truyền (YDHCT) Việt Nam.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Đọc và phân tích tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

Để đánh giá thể lực chúng tôi sử dụng 4 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT gồm: Chạy 30m xuất phát cao (s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 x 10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả học tập sử dụng điểm kết thúc học phần môn GDTC.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập môn GDTC cho sinh viên năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam

1.1. Xác định yêu cầu khi lựa chọn trò chơi vận động

Căn cứ vào cơ sở lý luận và thực tiễn trong

công tác giảng dạy môn GDTC ở bậc Đại học, đề tài tổng hợp về các yêu cầu khi lựa chọn các trò chơi vận động cho sinh viên và tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên có trình độ và thâm niên công tác trong giảng dạy môn GDTC, kết quả xác định được 06 yêu cầu gồm:

Trò chơi phải phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi của sinh viên;

Trò chơi phải phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường;

Trò chơi cần có tính mục đích rõ ràng;

Trò chơi phải đảm bảo yêu cầu cơ bản của một TCVĐ hoàn chỉnh;

Trò chơi phải bổ trợ, hỗ trợ cho nội dung môn học GDTC;

Các trò chơi đảm bảo phối hợp phát triển toàn diện các tố chất thể lực cho sinh viên.

1.2. Lựa chọn các trò chơi vận động

Chúng tôi tiến hành phân tích, tổng hợp, tham khảo các tài liệu có liên quan, căn cứ vào các yêu cầu, mục đích, khi lựa chọn trò chơi vận động, qua đó bước đầu tổng hợp được 32 trò chơi nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập môn GDTC cho sinh viên năm thứ nhất Học viện YDHCT Việt Nam, gồm 2 nhóm: Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý (12 trò chơi), Trò chơi phát triển tố chất thể lực (21 trò chơi).

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 cán bộ giảng viên có thâm niên công tác giảng dạy lâu năm về GDTC tại các trường Đại học để lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp, có hiệu quả nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập môn GDTC cho sinh viên năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam, số phiếu phát ra là 20, số phiếu thu về là 20. Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 10 trò chơi thuộc 02 nhóm, cụ thể:

Nhóm 1: Trò chơi định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý: 03 trò chơi

(1). Chia nhóm; (2). Bóng chuyền sáu; (3). Người thừa thứ 3.

Nhóm 1: Trò chơi phát triển các tố chất thể lực: 07 trò chơi

(4). Kéo co; (5). Mèo đuổi chuột; (6). Giảng lưới bắt cá; (7). Cua đá bóng; (8). Trao tín gậy; 9. Phá vây; 10. Lò cò tiếp sức.

2.2. Đánh giá kết quả sau thực nghiệm

Kiểm tra đánh giá: căn cứ mục đích của đề tài nghiên cứu là phát triển thể lực và nâng cao kết quả học tập môn GDTC, đồng thời căn cứ vào đặc điểm, hiệu quả tác động của trò chơi vận động, chúng tôi còn sử dụng các tiêu chí đánh giá sự hứng thú học tập của sinh viên.

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất Học viện YDHCT Việt Nam bằng 04 test đã xác

định (ký hiệu V1). Sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra để đánh trình độ thể lực (ký hiệu V2) và kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm thứ nhất Học viện YDHCT Việt Nam.

Để xác định rõ hiệu quả của các trò chơi vận động đã áp dụng tới kết quả học tập môn GDTC chúng tôi sử dụng kết quả kiểm tra và thống kê theo các mức: Giỏi, khá, trung bình, yếu và được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả học môn GDTC sau thực nghiệm của sinh viên năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam

Sinh viên Nữ (n=221)							
Giỏi 8 - 10	Tỷ lệ %	Khá 7 - 7.9	Tỷ lệ %	Trung Bình 5 - 6.9	Tỷ lệ %	Yếu > 5	Tỷ lệ %
66	29.8	86	38.9	58	26.2	11	4.97
Sinh viên Nam (n=40)							
Giỏi 8 - 10	Tỷ lệ %	Khá 7 - 7.9	Tỷ lệ %	Trung Bình 5 - 6.9	Tỷ lệ %	Yếu > 5	Tỷ lệ %
9	22.5	15	37.5	14	35.0	2	5.0

Để xác định hiệu quả của các trò chơi vận động đã áp dụng tới trình độ phát triển thể lực, chúng tôi tiến hành so sánh sự khác biệt và nhịp

độ tăng trưởng về trình độ thể lực ở thời điểm trước và sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng về thể lực của sinh viên năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam trước và sau thực nghiệm

TT	Các test	So sánh		
		Sinh viên năm thứ nhất		
		V1	V2	W%
Sinh viên nam (n=40)				
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.97	4.68	2.78
2	Bật xa tại chỗ(cm)	217	230	3.36
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.72	10.5	2.53
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	900	976	3.86
Sinh viên nữ (n=221)				
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.73	5.54	2.81
2	Bật xa tại chỗ(cm)	165	174	3.52
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.05	12.71	2.28
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	790	816	3.51

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả học tập môn GDTC của sinh viên đạt loại giỏi và khá đã tăng lên so với kết quả của các năm học trước, tỷ lệ yếu giảm rõ và không còn sinh viên kém. Điều này chứng tỏ các trò chơi vận động mà chúng tôi lựa chọn đã phát huy hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu.

Từ kết quả bảng 3 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ về thành tích ở cả 04 test, đồng thời nhịp tăng trưởng thể lực đạt rất tốt. Nhịp tăng trưởng chung của nam $W = 3,13\%$ và nữ $W = 3,03\%$. Như vậy kết quả thực nghiệm các trò chơi vận động đã thể hiện rõ hiệu quả phát triển thể lực của sinh viên năm thứ nhất Học viện YDHCT Việt Nam, cũng như nâng cao chất lượng công tác GDTC của Nhà trường.

Để làm rõ hơn hiệu quả hiệu quả ứng dụng trò chơi vận động trong giờ học GDTC của sinh viên năm thứ nhất Học viện YDHCT Việt Nam, đề tài sử dụng phiếu phỏng vấn để khảo sát ý kiến của 261 sinh viên năm thứ nhất về mức độ hứng thú trong giờ học GDTC sau khi ứng dụng trò chơi vận động với 5 mức độ từ: Rất quan trọng (5 điểm) đến Rất không quan trọng (1 điểm). Đánh giá tổng hợp theo thang đo Likert với 5 mức điểm trung bình:

Rất không hứng thú: Từ 1.00-1.80 điểm

Không hứng thú: Từ 1.81-2.60 điểm

Bình thường: Từ 2.61-3.40 điểm

Hứng thú: Từ 3.41-4.20 điểm

Rất hứng thú: Từ 4.21-5.00 điểm

Kết quả thống kê trình bày trong bảng 4

Bảng 4. Mức độ hứng thú trong giờ học Giáo dục thể chất trong tiến trình thực nghiệm của sinh viên năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 261)

TT	Các bài tập	Kết quả trả lời					Tổng điểm	TSTB
		5	4	3	2	1		
1	Không làm việc riêng trong giờ học GDTC	221	40	0	0	0	1265	4.84
2	Luyện tập hằng say, tập trung quan sát động tác mẫu	31	230	0	0	0	1075	4.11
3	Chú ý lắng nghe và quan sát khi giảng viên giảng giải và thị phạm động tác	215	40	6	0	0	1253	4.80
4	Ham muốn tập luyện khi giảng viên công bố nội dung buổi học Giáo dục thể chất	161	90	10	0	2	1195	4.57
5	Cần cù, nỗ lực, nhẫn nại, vượt khó trong tập luyện	210	35	16	0	0	1268	4.85
6	Nỗ lực hoàn thành nội dung tập luyện giảng viên giao cho ở trên lớp	205	30	26	0	0	1223	4.68
7	Thực hiện nhanh nhất các nhiệm vụ học tập do giảng viên yêu cầu	180	70	11	0	0	1213	4.64
8	Không bỏ giờ học, buổi học GDTC	150	100	0	11		1172	4.49

Kết quả bảng 4 cho thấy: Mức độ hứng thú trong giờ học GDTC của sinh viên năm thứ nhất Học viện YDHCT Việt Nam là kết quả của sự kết hợp chặt chẽ giữa nhận thức và xúc cảm – tình cảm của sinh viên đối với môn học GDTC. 08 nội dung liên quan đến thành tố hành vi của

hứng thú trong giờ học GDTC của sinh viên đều được đánh giá ở mức Rất hứng thú (4.11– 4.85) đã cho thấy mức độ biểu hiện hứng thú ở giờ học GDTC của sinh viên là rất cao. Việc nâng cao hứng thú giúp sinh viên chủ động, tích cực tập luyện, hoàn thành tốt môn học GDTC.



Kết hợp trò chơi vận động trong môn học GDTC giúp sinh viên tạo hứng thú, sáng tạo, chủ động và nâng cao kết quả học tập

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được được 10 trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập môn học GDTC cho sinh viên năm thứ nhất Học viện YDHCT Việt Nam.

Kết quả thực nghiệm cho thấy, các trò chơi vận động được lựa chọn đã góp phần nâng cao thể lực và kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm thứ nhất Học viện YDHCT Việt Nam với độ tin cậy $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên, sinh viên.*

2. Hà Đình Lâm (2008), *Giáo trình trò chơi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Trì (2008), *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb TĐTT, Hà Nội

4. Lê Thành (1997), *Tuyển tập những trò chơi hợp bạn*, Nxb Đà Nẵng.

5. Hoàng Vĩnh Thông (1999), *Trò chơi vận động và vui chơi giải trí*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội

6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và Phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

1. Ban biên tập

Thế dục thể thao trong tiến trình đổi mới đất nước

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Vai trò của Bác Hồ về sự hình thành và phát triển nền thể dục thể thao cách mạng Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn

Tập trung đổi mới đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro bệnh dịch trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

14. Trần Thủy

Thực trạng hạ tầng kỹ thuật và định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

20. Mai Thị Bích Ngọc; Phạm Văn Thắng

Thực trạng hiệu quả truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

25. Đặng Văn Dũng; Khuất Thị Hương; Phùng Thế Lập

Đánh giá hiệu quả chuẩn bị khai cuộc cho sinh viên chuyên ngành Cờ vua Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

30. Trương Thị Ngọc Hà

Thực trạng chương trình rèn luyện thể lực trong thể dục sáng và thể thao chiều cho học viên nữ các trường trực thuộc Bộ Quốc phòng, khu vực phía Bắc

36. Nguyễn Xuân Hoàng

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn chuyên ngành cho sinh viên Golf Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

41. Nguyễn Thị Thu Trang

Nghiên cứu lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập cho sinh viên ngành Dược học năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam

47. Trương Đức Thắng; Nguyễn Thị Việt Nga

Lựa chọn các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh

52. Trần Thị Hồng Việt

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

57. Huỳnh Việt Nam; Phạm Tuấn Hùng

Biên độ chuyển động khớp chi dưới của vận động viên Futsal trình độ cao Việt Nam: một nghiên cứu sơ bộ

62. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng; Thái Chí Linh

Biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

67. Nguyễn Khánh Duy; Trần Công Lưu; Hà Văn Toán

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên Karate 12-14 tuổi Trường Phổ thông năng khiếu thể thao Đồng Nai

72. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Việt Hùng; Nguyễn Tất Dũng

Chất lượng công tác tuyển chọn vận động viên môn Bơi lội tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển Quốc gia Việt Nam

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Phạm Tuấn Dũng; Phạm Việt Hà

Bài tập nhóm cơ bụng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Physical Education and Sports in the process of National Renovation

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The role of President Ho Chi Minh in the formation and development of revolutionary sports in Vietnam

6. Truong Anh Tuan

Focusing on innovation in human resource training for Physical Education and sports

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Proposed model for minimizing epidemic risks in physical education and sports activities in Vietnam

14. Tran Thuy

The current state of technical infrastructure and development orientation for sports tourism in Quang Binh

20. Mai Thi Bich Ngoc; Pham Van Thang

The current effectiveness of brand communication of Bac Ninh Sports University on social media platforms

25. Dang Van Dung; Khuat Thi Huong; Phung The Lap

Effectiveness evaluation of the opening moves for chess major students at Bac Ninh Sports University

30. Truong Thi Ngoc Ha

The current situation of physical training programs in morning and afternoon exercise for female learners at military schools under the Ministry of National Defense in the Northern region

36. Nguyen Xuan Huong

Proposed measures to enhance learning interest in specialized courses for golf students at Bac Ninh Sports University

41. Nguyen Thi Thu Trang

A study on selecting movement games to improve physical fitness and academic results in physical education for first-year pharmacy students at the Vietnam University of Traditional Medicine

47. Truong Duc Thang; Nguyen Thi Viet Nga

Selecting recovery measures after training for athletes in the Vietnamese National Youth team in sepak takraw, badminton, athletics, and shooting at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

52. Tran Thi Hong Viet

The current situation of factors affecting the development of specialized physical fitness in male table tennis athletes aged 14–15

57. Huynh Viet Nam; Pham Tuan Hung

Motion range of lower limb joints of high-skilled Vietnamese futsal athletes: A preliminary study

62. Tran Trong Than; Doan Huòng Trang; Thai Chi Linh

Psychological training measures for athletes in badminton team at the University of Economics – Technical Industries

67. Nguyen Khanh Duy; Tran Cong Luu; Ha Van Toan

Development an evaluation standards for evaluating training level for male karate athletes aged 12–14 at Dong Nai Gifted High School for Sports

72. Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Viet Hung; Nguyen Tat Dung

Quality of athlete selection in swimming for the Youth and Vietnam National Sports Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Pham Tuan Dung; Pham Viet Ha Abdominal muscle exercises

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Tập 15

Số 4 - 2025

