

ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

TS. Tô Thị Hương¹; ThS. Nguyễn Minh Chương²

Tóm tắt: Nghiên cứu đã lựa chọn ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm giúp nâng cao hiệu quả trong việc phát triển thể lực trong của nữ sinh viên Trường Đại học Sài Gòn. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã chứng minh hiệu quả tích cực của các trò chơi vận động đối với đối tượng nghiên cứu

Từ khóa: Trò chơi vận động; thể lực chung; sinh viên, Trường Đại học Sài Gòn.

Abstract: This study selected and applied several motor games to enhance the effectiveness of physical fitness development among female students at the University of Saigon. The results of the pedagogical experiment demonstrated the positive impact of motor games on the research subjects.

Keywords: Motor games; general physical fitness; students; University of Saigon

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu giáo dục trong giai đoạn mới là lấy yếu tố con người làm trung tâm. Các trường trung cấp, cao đẳng và đại học hiện nay luôn phấn đấu để gây dựng uy tín cũng như thương hiệu cho riêng mình bằng việc đưa ra thị trường sản phẩm cuối cùng là các thể hệ học viên tốt nghiệp có đầy đủ các phẩm chất cần thiết về Đức – Trí – Thể – Mỹ, thích ứng tốt với yêu cầu xã hội, sẵn sàng tham gia lao động, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Tại Trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG), nhằm thực hiện chủ trương đổi mới phương pháp giáo dục, đào tạo và phát triển thể lực cho sinh viên (SV), được sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban giám hiệu Nhà trường, giảng viên bộ môn giáo dục thể chất (GDTC) đã và đang nỗ lực tìm những giải pháp nâng cao thể lực chung (TLC) cho SV. Qua tìm hiểu, chúng tôi nhận thấy: Trong công tác GDTC cho SV nữ thì việc hiểu biết và vận dụng các trò chơi vận động (TCVĐ) phải được trang bị những kiến thức khoa học và phương pháp thực hiện một cách đầy đủ mới có thể nâng cao hiệu quả của TCVĐ trong việc phát triển TLC cho nữ SV. Để thực hiện điều đó một cách khoa học và thực tiễn, chúng tôi sẽ tiến hành thực hiện nghiên cứu “Ứng dụng một số TCVĐ phát triển TLC cho SV nữ trường ĐHSB”.

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu được đặt ra sử dụng các phương pháp nghiên cứu: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn TCVĐ nhằm phát triển TLC cho SV nữ trường ĐHSB

Để thực hiện được mục tiêu lựa chọn ra các

TCVĐ phù hợp với SV Trường ĐHSB nhằm phát triển TLC. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 20 giáo viên giảng dạy môn giáo dục thể chất về 50 TCVĐ được tổng hợp từ các tài liệu tham khảo. Nội dung phiếu hỏi được xây dựng tập trung vào vấn đề chính sau đây: TCVĐ nào thường được sử dụng trong các giờ dạy giáo dục thể chất của SV Trường ĐHSB.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức:

- *Ưu tiên 1: Thường xuyên sử dụng – 3 điểm*
- *Ưu tiên 2: Có sử dụng – 1 điểm*
- *Ưu tiên 3: Không sử dụng – 0 điểm*

Các bài tập được lựa chọn với tỷ lệ phần trăm từ 75% trở lên sẽ được áp dụng ứng dụng cho SV Trường ĐHSB.

Từ kết quả ở bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 10/50 TCVĐ phát triển TLC cho SV nữ Trường ĐHSB với kết quả chiếm tỷ lệ 76.67% trở lên (được in đậm tại bảng 1), còn lại 40/50 TCVĐ ít được lựa chọn (chỉ đạt 11.67% đến 40%).

2.2. Ứng dụng tcvđ phát triển tlc cho sv nữ trường đhsb

2.1.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Phương pháp thực nghiệm: So sánh song song
- Khách thể thực nghiệm: 80 nữ SV trường ĐHSB chia làm 2 nhóm:

+ Nhóm đối chứng gồm 40 SV nữ thực hiện theo chương trình hiện hành của nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm gồm 40 SV nữ được tập luyện với các TCVĐ đã được lựa chọn.

- Thời gian thực hiện ở kỳ 1 năm học 2024 – 2025 theo kế hoạch chung của SV tham gia học GDTC.

- Địa điểm nghiên cứu: Trường ĐHSB.

1: Trường Đại học Sài Gòn

2: Trường Đại học Sư phạm TDTT TpHCM

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn TCVD phát triển thể lực cho SV Trường ĐHSG.

STT	TCVD	Thường xuyên	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ (%)
1	Ngồi bong bóng	2	9	9	15	25
2	Chạy tiếp sức canh giữ	3	7	10	16	26.67
3	Chuyền cầu đồng đội	1	8	11	11	18.33
4	Chạy lê bước	2	7	11	13	21.67
5	Ghép hình	1	9	10	12	20
6	Đua xe	0	7	13	7	11.67
7	Đánh cầu tiếp sức	0	8	12	8	13.33
8	Chạy nhanh cùng vợt	1	7	13	10	16.67
9	Sờ thú nhanh	0	9	11	9	15
10	Chuyền bóng ném	2	9	9	15	25
11	Kẹp bóng luồn cọc	3	9	8	18	30
12	Đá bóng hình sao	1	9	10	12	20
13	Tiếp sức đồng đội	15	3	2	48	80
14	Bước nhảy Aerobic	2	7	11	13	21.67
15	Đội bóng tài ba	16	2	2	50	83.33
16	Sức mạnh tập thể	2	10	8	16	26.67
17	Đổi đầu	14	4	2	46	76.67
18	Chuyền bóng ngôi sao	2	10	9	16	26.67
19	Nhân lực bậc thang	2	11	7	17	28.33
20	Cặp đôi phối hợp	4	11	6	23	38.33
21	Tiếp sức với vợt đá	2	8	10	14	23.33
22	Họa sĩ bắt đặc dĩ	3	9	8	21	35
23	Chiến sĩ tài ba	1	11	8	14	23.33
24	Bịt mắt tìm vật	3	8	9	17	28.33
25	Vận chuyển tạ	1	9	10	12	20
26	Mang bong bóng chuyền bi	2	10	8	16	26.67
27	Ai khéo hơn ai	14	5	1	47	78.33
28	Xâu chỉ qua cúc áo	2	10	8	16	26.67
29	Tiếp sức hỗn hợp	5	8	7	23	38.33
30	Nhanh, mạnh, khéo léo	3	8	9	17	28.33
31	Tiếp sức ném bóng vào tường	5	9	6	24	40
32	Chuyền xung quanh	3	9	8	18	30
33	Đội nào nhanh hơn?	16	3	1	51	85
34	Tiếp sức vượt chướng ngại vật	4	8	8	20	33.33
35	Trà về không	3	10	7	19	31.67
36	Tập thể phối hợp	4	8	8	20	33.33
37	Ném bóng qua lưới	14	5	1	47	78.33
38	Ai nhảy đẹp hơn	2	9	9	15	25
39	Ma trận	17	2	1	53	88.33
40	Đổ nước vào chai	15	2	2	47	78.33
41	Ong chúa (chơi u)	17	3	0	54	90
42	Tiếp sức bóng chuyền	3	10	7	19	31.67
43	Cướp cờ	4	12	4	24	40
44	Chạy trên đường ray	6	12	2	30	50
45	Đôi bạn đồng hành	4	9	7	21	35
46	Quái vật đâm lầy	2	9	8	15	25
47	Nhảy cò lấy cờ	16	3	1	51	85
48	Chạy tiếp sức tích lũy	3	8	9	17	28.33
49	Chạy tiếp sức bịt mắt vượt qua chướng ngại vật	5	8	7	23	38.33
50	Tập thể phối hợp	3	7	10	16	26.67

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Để đánh giá kết quả quá trình thực nghiệm sư phạm ứng dụng các TCVD đã được lựa chọn trong việc phát triển TLC đối với đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành sử dụng các test trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành vào ngày 18 tháng 9 năm 2008, về việc đánh giá và xếp loại thể lực cho học sinh, SV.

Để đánh giá chính xác kết quả quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thực trạng TLC của 2 nhóm trước thực nghiệm, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy:

- Thực trạng TLC của SV nữ hai nhóm nghiên cứu có tính đại diện $\varepsilon \leq 0.05$.
- Thực trạng TLC của SV nữ hai nhóm nghiên cứu phát triển đồng đều tất cả 4 test đều có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$.
- Thực trạng TLC của SV nữ của hai nhóm nghiên cứu (đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt rõ rệt, hay nói cách khác là tương đương nhau với $P > 0.05$.

Sau quá trình thực nghiệm sư phạm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thực trạng TLC của 2 nhóm, kết quả được trình bày tại bảng 3 và 4.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

Sau thời gian thực nghiệm, TLC của SV nữ nhóm thực nghiệm tăng trưởng ở tất cả 4/4 test có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Tăng từ 1.07% - 3.33%, trong đó tăng cao nhất ở test “Chạy tùy sức 5 phút”: 3.33%. Sau thời gian thực nghiệm, TLC của SV nữ nhóm đối chứng có sự tăng trưởng ở tất cả 4/4 test có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất

$p < 0.05$. Tăng từ 0.34% - 1.12%, trong đó tăng cao nhất ở test “Chạy tùy sức 5 phút”: 1.12%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 TCVD nhằm phát triển TLC cho SV nữ trường ĐHSG. Quá trình thực nghiệm sư phạm đã tiến hành lồng ghép vào chương trình giảng dạy của nhà trường. Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển tốt hơn đối với nhóm đối chứng có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê $p < 0.05$. Qua đó một lần nữa khẳng định hiệu quả của 10 TCVD được chọn đối với sự phát triển TLC cho SV nữ Trường ĐHSG.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Anh Thơ (1996), *Nghiên cứu sử dụng một số TCVD dân gian trong GDTC cho trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Lê Anh Thơ và Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ hội thảo khoa học năm 2024, “Ứng dụng một số TCVD nhằm nâng cao thể lực cho SV Trường ĐHSG”, đã được thông qua tại khoa Thể dục thể thao trường Đại học Văn hoá, thể thao và Du lịch Thanh Hoá, Giảng viên Tô Thị Hương.

Ngày nhận bài: 13/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025

Bảng 2. Kết quả các test đánh giá thể lực của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Trước TN		Trước TN		W%	t	p
		$\bar{X}_I \pm S_I$		$\bar{X}_I \pm S_I$				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	151.13	10.9	148.98	12.26	3.06	21.51	0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	7.14	0.44	7.21	0.3	1.07	17.74	0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.45	0.5	13.55	0.39	1.36	31.88	0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	786.84	39.61	779.7	34.53	3.14	28.29	0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Trước TN		Trước TN		W%	t	p
		$\bar{X}_I \pm S_I$		$\bar{X}_I \pm S_I$				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	155.83	11.07	150.53	12.45	1.04	12.18	0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	7.06	0.43	7.23	0.31	0.34	5.38	0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.27	0.5	13.47	0.38	0.59	20.22	0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	812.71	39.97	794.9	34.42	1.12	30.4	0.05