

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG VÀO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐỂ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

Nguyễn Minh Cường*

Tóm tắt

Trên cơ sở đánh giá thực trạng về thể lực nam, nữ sinh viên trường Đại học Phú Yên tỉnh Phú Yên, ứng dụng một số trò chơi vận động vào chương trình giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho sinh viên và góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy tại trường Đại học Phú Yên.

Từ khóa: Trò chơi vận động, giáo dục thể chất, thể lực, Đại học Phú Yên

1. Mở đầu

Để giáo dục con người toàn diện, mỗi học sinh, sinh viên trước hết phải có sức khỏe, có cơ sở để tiếp thu khoa học kỹ thuật, sau khi ra trường góp phần vào công cuộc xây dựng đất nước. Nhiệm vụ của giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường, một mặt trang bị cho học sinh, sinh viên những kỹ năng, kỹ xảo vận động. Song, mặt khác quan trọng hơn là phát triển ở họ những tố chất thể lực cần thiết. Vì vậy, một vấn đề đặt ra là muốn công tác GDTC có hiệu quả hơn, phải thông qua tìm kiếm những biện pháp khác nhau phù hợp để nâng cao chất lượng GDTC, trước hết là nâng cao khối lượng vận động. Một trong những biện pháp đó là đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy, làm cho các buổi học GDTC phải sinh động, phong phú có sức lôi cuốn học sinh, sinh viên, nâng cao tính tích cực tập luyện. Trong đó, việc ứng dụng đưa thường xuyên nội dung trò chơi vận động (TCVĐ) vào các buổi học, có ý nghĩa hết sức quan trọng và cần thiết, bên cạnh các nội dung môn học Điền kinh và Thể dục. Cho đến nay, mặc dù trong chương trình giảng dạy GDTC đã có một số TCVĐ, song số lượng các trò chơi này còn quá ít, lặp lại nhiều lần nên chưa gây hứng thú cho học sinh, sinh viên, hiệu quả giáo dục bị hạn chế. Vì vậy bổ sung và ứng dụng thêm nhiều TCVĐ trong các buổi học cho

học sinh, sinh viên Nhà trường là hết sức quan trọng và cần thiết.

Trường Đại học Phú Yên (ĐHPY) là một trường đào tạo đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực là một trung tâm nghiên cứu khoa học quan trọng của tỉnh Phú Yên. Hiện nay, trường có hơn 3000 sinh viên. Trường hiện có 8 khoa và 2 bộ môn trực thuộc. Mục tiêu chính của trường là đào tạo nâng cao nguồn nhân lực để phát triển kinh tế xã hội của tỉnh nhà nói riêng và cả nước nói chung. Xây dựng đội ngũ giảng dạy và quản lý có chuyên môn cao, đảm bảo cơ sở vật chất và trang thiết bị hiện đại phục vụ cho hoạt động của trường, các chương trình đào tạo bắt kịp trình độ giáo dục đại học trong khu vực và tiến cận xu thế phát triển giáo dục đại học tiên tiến trên thế giới, có năng lực cạnh tranh cao và thích ứng hội nhập toàn cầu. Bên cạnh việc cung cấp những con người có tay nghề cao sau khi ra trường, thì việc đảm bảo đầy đủ sức khỏe cho họ cũng hết sức quan trọng, bởi sức khỏe là tiền đề để con người phát triển trí tuệ, tiếp thu kiến thức, kỹ năng kỹ xảo vận động trong cuộc sống. Vì vậy, để góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy và thực hiện được mục tiêu của trường đề ra. Với ý nghĩa, tầm quan trọng và hiện trạng của vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đề tài: **“Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động vào chương trình giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Phú Yên tỉnh Phú Yên”**.

* ThS, Trường Đại học Phú Yên

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực sinh viên trường ĐHPY

2.1.1. Xác định chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể lực sinh viên trường ĐHPY

Để đánh giá thực trạng thể lực của SV trường Đại học Phú Yên chúng tôi sử dụng chỉ tiêu của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm

2008 (quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT năm 2008. Các test được sử dụng trong đề tài như sau: *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Lực bóp tay thuận (kg)*, *Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)*, *Chạy 30m xuất phát cao (giây)*, *Chạy con thoi 4x10m (giây)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*.

2.1.2. Thực trạng thể lực của nam sinh viên trường ĐHPY

Bảng 2.1. Thực trạng thể lực theo từng chỉ tiêu của nam SV từng năm học và toàn trường

TT	CHỈ TIÊU	Năm	Số SV	Các tham số		
				\bar{x}	σ	Cv
1	<i>Lực bóp tay thuận (kg)</i>	I	70	45.85	5.46	11.91
		II	70	48.31	5.48	11.35
		III	70	46.65	3.97	8.5
		Toàn trường	210	46.94	4.97	10.59
2	<i>Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)</i>	I	70	19.2	1.55	8.05
		II	70	19.94	1.62	8.12
		III	70	19.99	1.61	8.05
		Toàn trường	210	19.71	1.59	8.07
3	<i>Bật xa tại chỗ (cm)</i>	I	70	235.17	25.05	10.65
		II	70	236.39	20.72	8.76
		III	70	239.51	20.66	8.63
		Toàn trường	210	237.02	22.14	9.35
4	<i>Chạy 30m xuất phát cao (giây)</i>	I	70	5.02	0.47	9.40
		II	70	5.05	0.45	8.82
		III	70	4.89	0.44	8.99
		Toàn trường	210	4.99	0.45	9.07
5	<i>Chạy con thoi 4x10m (giây)</i>	I	70	11.97	0.45	3.76
		II	70	11.85	0.42	3.51
		III	70	11.8	0.37	3.16
		Toàn trường	210	11.87	0.41	3.48
6	<i>Chạy tùy sức 5 phút (m)</i>	I	70	1009.21	75.55	7.49
		II	70	1007.36	70.99	7.05
		III	70	1011.41	72.65	7.18
		Toàn trường	210	1009.33	73.06	7.24

Từ Bảng 2.1 ta có kết quả sau:

2.1.2.1. Thực trạng thể lực nam sinh viên toàn trường

Thực trạng thể lực của nam SV trường ĐHPY được giới thiệu ở bảng 2.1, số liệu của 6 chỉ tiêu khảo sát tại bảng 2.1 cho thấy:

Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($Cv \leq 10\%$) là: *Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)* $Cv = 8.07\%$; *Bật xa tại chỗ* $Cv = 9.35\%$ (cm); *Chạy 30m xuất phát cao* $Cv = 9.07\%$

(giây); *Chạy con thoi 4x10m (giây)* $Cv = 3.48\%$; *Chạy tùy sức 5 phút (m)* $Cv = 7.24\%$. Chỉ số có độ đồng nhất trung bình giữa các cá thể nghiên cứu ($10\% \leq Cv \leq 20\%$) là: *Lực bóp tay thuận (kg)* $Cv = 10.59\%$.

Qua nghiên cứu tuy chỉ với 210 nam SV nhưng những kết quả thu được có thể phản ánh đúng thực trạng thể lực của nam SV toàn trường hiện nay.

2.1.2.2. Thực trạng thể lực của nam SV các năm học

Qua bảng 3.1 thực trạng SV các khóa

học đa số các chỉ tiêu có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($Cv \leq 10\%$), chỉ có một vài chỉ tiêu có độ đồng nhất trung bình giữa các cá thể nghiên cứu ($10\% \leq Cv \leq 20\%$). Qua đó tuy nghiên cứu chỉ với 70

SV ở mỗi khóa nhưng những quả thu được có thể phản ánh đúng thực trạng thể lực của nam SV toàn trường hiện nay.

2.1.2.3. So sánh thực trạng thể lực nam SV trường ĐHPY giữa các năm học với nhau

Bảng 2.2. Xếp hạng theo kết quả lập test các khóa học nam SV

TT	CÁC CHỈ TIÊU	NAM		
		Năm I	Năm II	Năm III
1	Lực bóp tay thuận (kg)	3	1	2
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	3	2	1
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3	2	1
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	2	1	3
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	1	2	3
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2	3	1
Tổng điểm hạng		14	11	11
Xếp hạng		III	I	I

Theo kết quả Bảng 2.1 thực trạng thể lực theo từng chỉ tiêu của nam SV từng năm học và toàn trường từ đó có sự so sánh tương đối bằng cách xếp thứ hạng từng chỉ tiêu của các khóa, từ đó tính tổng điểm thứ hạng của từng khóa, trong đó khóa có tổng điểm ít nhất sẽ có tình trạng thể lực tốt nhất và khóa có tổng điểm cao nhất sẽ có tình

trạng thể lực kém nhất. Bảng 2.2 sẽ cho ta thấy rõ điều đó.

Những số liệu ở bảng 2.2 đưa đến một nhận định chung là: nam sinh viên năm thứ II và năm III có thể lực tốt nhất, kế đến là năm thứ I.

2.1.3. Thực trạng thể lực của nữ SV trường ĐHPY

Bảng 2.3. Thực trạng thể lực theo từng chỉ tiêu của nữ SV từng năm học và toàn trường

TT	CHỈ TIÊU	Năm	Số SV	Các tham số		
				\bar{X}	σ	Cv
1	Lực bóp tay thuận (kg)	I	70	28.06	2.35	8.38
		II	70	27.80	2.06	7.42
		III	70	28.84	2.17	7.51
		Toàn trường	210	28.23	2.19	7.77
2	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	I	70	17.14	1.66	9.68
		II	70	18.61	1.70	9.14
		III	70	18.41	1.83	9.95
		Toàn trường	210	18.05	1.73	9.59
3	Bật xa tại chỗ (cm)	I	70	162.73	13.15	8.08
		II	70	163.56	13.94	8.52
		III	70	166.63	13.61	8.17
		Toàn trường	210	164.31	13.57	8.26
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	I	70	5.97	0.46	7.68
		II	70	5.90	0.42	7.09
		III	70	5.96	0.42	7.07
		Toàn trường	210	5.94	0.43	7.28
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	I	70	12.48	0.44	3.51
		II	70	12.33	0.48	3.88
		III	70	12.10	0.49	4.09
		Toàn trường	210	12.30	0.47	3.83

6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	I	70	910.51	72.34	7.95
		II	70	933.20	62.29	6.67
		III	70	934.90	52.03	5.57
		Toàn trường	210	926.20	62.22	6.73

Từ bảng 2.3 ta có kết quả như sau:

2.1.3.1. Thực trạng thể lực nữ SV toàn trường

Thực trạng thể lực của nữ SV Trường ĐHPY được giới thiệu ở bảng 2.3, số liệu của 6 chỉ tiêu khảo sát tại bảng 2.3 cho thấy:

- Các chỉ số đều có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($Cv \leq 10\%$) là: *Lực bóp tay thuận (kg)* $Cv = 7.77\%$. *Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)* $Cv = 9.59\%$; *Bật xa tại chỗ* $Cv = 8.26\%$ (cm); *Chạy 30m xuất phát cao* $Cv = 7.28\%$ (giây); *Chạy con thoi 4x10m (giây)* $Cv = 3.83\%$; *Chạy tùy sức 5 phút (m)* $Cv = 6.73\%$.

Qua nghiên cứu tuy chỉ với 210 nữ SV

nhưng những kết quả thu được có thể phản ánh đúng thực trạng thể lực của nữ SV toàn trường hiện nay.

2.1.3.2. Thực trạng thể lực của nữ SV các năm học

Qua bảng 2.3 thực trạng SV các khóa học đa số các chỉ tiêu đều có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($Cv \leq 10\%$). Qua đó, tuy nghiên cứu chỉ với 70 SV ở mỗi khóa nhưng những quả thu được có thể phản ánh đúng thực trạng thể lực của nữ SV toàn trường hiện nay.

2.1.2.3. So sánh thực trạng thể lực nữ SV trường ĐHPY giữa các năm học với nhau

Bảng 2.4. Xếp hạng theo kết quả lập test các khóa học nữ SV

TT	CÁC CHỈ TIÊU	NỮ		
		Năm I	Năm II	Năm III
1	<i>Lực bóp tay thuận (kg)</i>	2	3	1
2	<i>Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)</i>	3	1	2
3	<i>Bật xa tại chỗ (cm)</i>	3	2	1
4	<i>Chạy 30m xuất phát cao (giây)</i>	1	3	2
5	<i>Chạy con thoi 4x10m (giây)</i>	1	2	3
6	<i>Chạy tùy sức 5 phút (m)</i>	3	2	1
Tổng điểm hạng		13	13	10
Xếp hạng		II	II	I

Theo kết quả Bảng 2.3 thực trạng thể lực theo từng chỉ tiêu của nữ SV từng năm học và toàn trường từ đó có sự so sánh tương đối bằng cách xếp thứ hạng từng chỉ tiêu của các khóa, từ đó tính tổng điểm thứ hạng của từng khóa, trong đó khóa có tổng điểm ít nhất sẽ có tình trạng thể lực tốt nhất và khóa có tổng điểm cao nhất sẽ có tình trạng thể lực kém nhất. Bảng 2.4 sẽ cho ta thấy rõ điều đó.

Những số liệu ở bảng 2.4 đưa đến một

nhận định chung là: nữ sinh viên năm thứ III có thể lực tốt nhất, kế đến là năm thứ I và năm thứ II.

2.1.4. Đánh giá xếp loại thể lực sinh viên trường ĐHPY

2.1.4.1. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực nam, nữ SV trường ĐHPY

Đối chiếu theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của BGD&ĐT ta có kết quả đánh giá, xếp loại thể lực nam, nữ trường ĐHPY được thể hiện ở Bảng 2.5, 2.6 như sau:

Bảng 2.5. Kết quả đánh giá xếp loại thể lực nam SV trường ĐHPY

STT	LỨA TUỔI	SỐ SV ĐÁNH GIÁ	XẾP LOẠI		
			Tốt	Đạt	Chưa đạt
1	SV năm nhất	70	22	32	16
			31.43%	45.71%	22.86%
2	SV năm hai	70	31	29	10
			44.29%	41.43%	14.29%
3	SV năm ba	70	34	30	6
			48.57%	42.86%	8.57%
4	Tổng số SV	210	87	91	32
			41.43%	43.33%	15.24%

Bảng 2.6. Kết quả đánh giá xếp loại thể lực nữ SV trường ĐHPY

STT	LỨA TUỔI	SỐ SV ĐÁNH GIÁ	XẾP LOẠI		
			Tốt	Đạt	Chưa đạt
1	SV năm nhất	70	16	21	33
			22.86%	30.00%	47.14%
2	SV năm hai	70	15	23	32
			21.43%	32.86%	45.71%
3	SV năm ba	70	15	32	23
			21.43%	45.71%	32.86%
4	Tổng số SV	210	46	76	88
			21.90%	36.19%	41.90%

Kết quả đánh giá xếp loại thể lực trên đây là cơ sở để xây dựng các biện pháp nhằm nâng cao trình độ thể lực cho SV và cải tiến công tác GDTC của nhà trường.

2.2. Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số TCVD vào chương trình GDTC để phát triển thể lực cho SV trường ĐHPY

2.2.1 Lựa chọn một số TCVD ứng dụng vào chương trình GDTC để phát triển thể lực cho SV trường ĐHPY

Bảng 2.7. Kết quả thăm dò qua 2 lần phỏng vấn các TCVD phát triển thể lực cho SV ĐHPY

Số TT	TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1 (n = 32)		Lần 2 (n = 30)	
		Điểm	Tỉ lệ %	Điểm	Tỉ lệ %
1	Nhảy cừu	89	92.71	87	90.63
2	Lò cò tiếp sức	90	93.75	85	88.54
3	Chong chóng	83	86.46	80	83.33
4	Người thừa thứ ba	76	79.17	70	72.92
5	Nhảy dây cá nhân	80	83.33	79	82.29
6	Chuyền bóng qua đầu	79	82.29	78	81.25
7	Cướp cờ	65	67.71	63	65.63
8	Tiếp sức chạy, nhảy	82	85.42	83	86.46
9	Đuổi bắt	73	76.04	67	69.79
10	Thi phối hợp	91	94.79	87	90.63
11	Mèo bắt chuột	67	69.79	63	65.63
12	Xanh, đỏ	72	75.00	68	70.83
13	Đập bóng	65	67.71	65	67.71
14	Đuổi bắt	67	69.79	66	68.75
15	ù...ù...	59	61.46	55	57.29

16	Mèo bắt chim sẻ	57	59.38	54	56.25
17	Vòng cầm đĩa	69	71.88	65	67.71
18	Tôm nhảy	84	87.50	81	84.38
19	Vác đạn	63	65.63	57	59.38
20	Tiếp sức dẫn bóng	59	61.46	54	56.25

Qua bảng 2.7 thấy: Kết quả phỏng vấn các nhà chuyên môn cho thấy có sự trùng hợp ý kiến trả lời của 2 lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong lần phỏng vấn thứ nhất được đánh giá cao thì trong lần phỏng vấn thứ hai cũng được đánh giá cao, những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần phỏng vấn thứ nhất cũng không được tán thành trong lần phỏng vấn thứ hai.

Theo nguyên tắc chọn những chỉ tiêu đạt kết quả $\geq 80\%$ điểm ở cả hai lần phỏng vấn. Do vậy, chỉ có 8 bài tập (phần in đậm) đạt chỉ tiêu điểm qua 2 lần phỏng vấn $\geq 80\%$ điểm tối đa đủ điều kiện lựa chọn.

2.2.2. Ứng dụng các trò chơi vận động vào chương trình GDTC phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Phú Yên

2.2.2.1. Xây dựng chương trình trò chơi vận động áp dụng cho sinh viên trường Đại học Phú Yên vào giờ học GDTC chính khóa

Đề tài tiến hành tìm hiểu cụ thể chương trình giảng dạy môn GDTC tại trường Đại học Phú Yên, xây dựng kế hoạch chương trình thực nghiệm các trò chơi vận động theo thời gian và phân phối trò chơi như sau:

Thời gian từ tháng 8/2010 đến tháng 5/2011 (2 học kỳ).

- 15 tuần/học kỳ (30 tuần/2 học kỳ), mỗi tuần 1 buổi, mỗi buổi 2 tiết (mỗi tiết 45 phút).

- Mỗi buổi áp dụng TCVD vào cuối phần cơ bản của giáo án với thời gian

khoảng 16 – 20 phút.

- Ngày tập cụ thể theo kế hoạch của trường đề ra.

2.2.2.2. Ứng dụng thực nghiệm các TCVD vào chương trình GDTC phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Phú Yên:

Qua những yếu tố nghiên cứu trên chúng tôi mạnh dạn đi vào áp dụng những 8 trò chơi vận động phát triển thể lực cho sinh viên đã được lựa chọn cho nhóm thực nghiệm. Nhằm mục đích phát triển thể lực sinh viên để đánh giá tính hiệu quả của chúng.

• Đối tượng thực nghiệm: Là sinh viên năm I trường Đại học Phú Yên. Số lượng sinh viên là 168 sinh viên được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm:

- Nhóm đối chứng: gồm 83 sinh viên chia làm 2 nhóm (42 nam, 41 nữ) tập thể lực bình thường theo giáo án của bộ môn đã biên soạn và giảng dạy từ trước.

- Nhóm thực nghiệm: gồm 85 sinh viên chia làm 2 nhóm (43 nam, 42 nữ) áp dụng các bài tập trò chơi vận động cho sinh viên, được đưa vào cuối buổi học ở phần cơ bản, tập theo tiến trình được biên soạn.

2.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số TCVD vào chương trình GDTC phát triển thể lực cho SV trường ĐHPY

2.3.1 Trước thực nghiệm sự phạm

2.3.1.1 Thể lực của nam sinh viên trường ĐHPY trước thực nghiệm sự phạm

Kết quả thu được ở bảng 2.8:

Bảng 2.8. Kết quả kiểm tra thể lực nam sinh viên trường ĐHPY trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			t
		\bar{X}	δ	Cv(%)	\bar{X}	δ	Cv(%)	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	47.47	2.50	5.27	47.38	3.13	6.60	0.15
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.48	1.92	9.37	20.51	1.87	9.13	0.07
3	Bật xa tại chỗ (cm)	236.79	18.2	7.69	238.23	19.72	8.28	0.35
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.88	0.48	9.87	4.84	0.37	7.55	0.43
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.95	0.43	3.61	11.92	0.50	4.18	0.30
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	993.48	56.03	5.64	991.93	55.74	5.62	0.13

Trong cả 6 test kiểm tra đánh giá thể lực đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$) ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ sự khác biệt về thành tích giữa hai nhóm nam sinh viên không có ý nghĩa, hay nói cách khác là sự phân nhóm của chúng tôi là

ngẫu nhiên và trình độ thể lực ban đầu của nhóm nam SV thực nghiệm và nhóm nam SV đối chứng là tương đương nhau.

2.3.1.2. Thể lực của nữ sinh viên trường ĐHPY trước thực nghiệm sư phạm

Kết quả thu được ở bảng 2.9:

Bảng 2.9. Kết quả kiểm tra thể lực nữ sinh viên trường ĐH Phú Yên trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			t
		\bar{X}	δ	Cv(%)	\bar{X}	δ	Cv(%)	
1	Lực bóp tay thuận(kg)	29.32	1.56	5.31	29.24	1.89	6.48	0.22
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.37	1.48	8.05	18.12	1.22	6.73	0.82
3	Bật xa tại chỗ(cm)	165.68	11.19	6.76	167.36	14.03	8.38	0.60
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.75	0.34	5.92	5.73	0.42	7.27	0.26
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.18	0.47	3.84	12.19	0.42	3.44	0.11
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	922.29	50.48	5.47	921.64	59.23	6.43	0.05

Trong cả 6 test kiểm tra đánh giá thể lực đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$) ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ sự khác biệt về thành tích giữa hai nhóm nữ sinh viên không có ý nghĩa, hay nói cách khác là sự phân nhóm của chúng tôi là ngẫu nhiên và trình độ thể lực ban đầu của nhóm nữ SV thực nghiệm và nhóm nữ SV đối chứng là tương đương nhau.

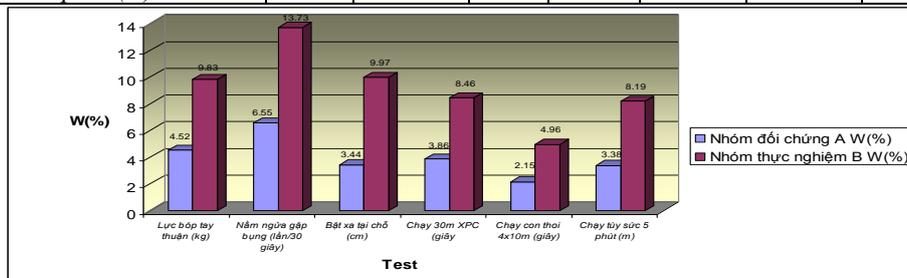
2.3.2 Áp dụng TCVD vào thực nghiệm

Từ những kết quả ấy, chúng tôi tiến hành thực nghiệm 8 TCVD đã được lựa chọn phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Phú Yên cho nhóm thực nghiệm nhằm nâng cao thành tích thể lực cho nhóm thực nghiệm và kiểm tra đánh giá hiệu quả của chúng.

2.3.3 Sau thực nghiệm sư phạm

Bảng 2.10. Tổng hợp kết quả nhịp độ phát triển thể lực của hai nhóm (thực nghiệm và đối chứng) của nam sinh viên trường Đại học Phú Yên

Test	Nhóm đối chứng				Nhóm thực nghiệm			
	Ban đầu	Sau 1 năm	t	W(%)	Ban đầu	Sau 1 năm	t	W(%)
Test Lực bóp tay thuận (kg)	47.47	48.34	1.65	4.52	47.38	49.28	2.82	9.83
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	20.48	21.02	1.33	6.55	21.51	21.67	3.26	13.73
Bật xa tại chỗ (cm)	236.79	240.07	0.86	3.44	238.23	247.93	2.44	9.97
Chạy 30m XPC (giây)	4.88	4.81	0.68	3.86	4.84	4.68	2.29	8.46
Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.95	11.85	1.06	2.15	11.92	11.69	2.51	4.96
Chạy tùy sức 5 phút (m)	993.48	1007.00	1.15	3.38	991.93	1024.95	2.18	8.19



Biểu đồ 2.1 Biểu diễn sự phát triển thể lực của hai nhóm nam SV.

Chúng tôi tiến hành kiểm tra lấy số liệu lần hai các test trên của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, từ đó xử lý số liệu đánh giá hiệu quả của các bài tập sau 1 năm thực nghiệm. Kết quả đánh giá được trình bày ở bảng 3.10 như sau:

Như vậy, dựa vào bảng 2.10 ta thấy: sau 1 năm thực nghiệm, sau khi áp dụng 8 TCVD được chọn cho thấy các thông số phát triển thể lực của nam SV nhóm thực nghiệm có ý nghĩa mang tính quy luật (ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$). Chứng tỏ rằng thể lực của nam SV nhóm thực nghiệm tăng lên rất nhiều so với nhóm đối chứng qua 1 năm thực nghiệm. Qua đó cũng cho thấy mối tương quan chặt chẽ của các test khi

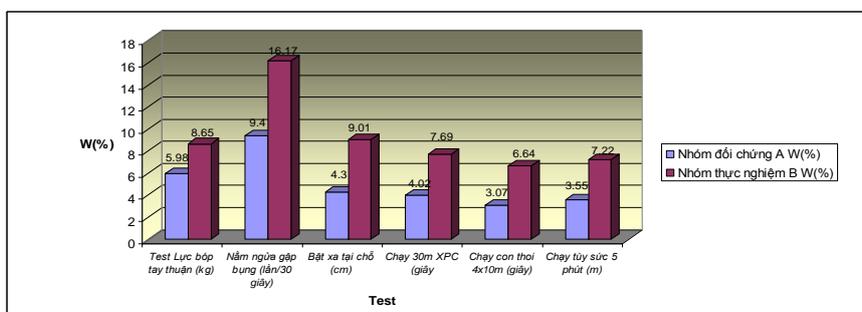
ứng dụng để kiểm tra, đánh giá quá trình phát triển thể lực cho các đối tượng. Kết quả này được thể hiện rõ thêm ở biểu đồ 2.1

Dựa vào biểu đồ 2.1 biểu diễn sự phát triển thể lực hai nhóm nam SV ta thấy: nhịp độ tăng trưởng của nam SV nhóm thực nghiệm lớn hơn nhiều so với nhịp độ tăng trưởng của nam SV nhóm đối chứng. Qua đó phản ánh rằng tổ chất thể lực có thể được cải thiện đáng kể thông qua quá trình tập luyện và chương trình giảng dạy là phù hợp với sự phát triển thể lực cho nhóm thực nghiệm.

2.3.1.2 Thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Phú Yên sau thực nghiệm sư phạm

Bảng 2.11. Tổng hợp kết quả nhịp độ phát triển thể lực của nữ SV hai nhóm (thực nghiệm và đối chứng) trường DHPY

Test	Nhóm đối chứng				Nhóm thực nghiệm			
	Ban đầu	Sau 1 năm	t	W (%)	Ban đầu	Sau 1 năm	t	W (%)
Test Lực bóp tay thuận (kg)	29.32	30.03	2.05	5.98	29.24	30.27	2.73	8.65
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.37	19.07	2.36	9.4	18.12	19.33	4.72	16.17
Bật xa tại chỗ (cm)	165.68	168.56	1.14	4.3	167.36	173.5	2.11	9.01
Chạy 30m XPC (s)	5.75	5.66	1.31	4.02	5.73	5.56	2.07	7.69
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.18	12.03	1.57	3.07	12.19	11.87	3.59	6.64
Chạy tùy sức 5 phút (m)	922.29	935.49	1.22	3.55	921.64	948.64	2.19	7.22



Biểu đồ 2.2 Biểu diễn sự phát triển thể lực của hai nhóm nữ SV

Dựa vào bảng 2.11 ta thấy: sau 1 năm thực nghiệm, sau khi áp dụng 8 TCVD được chọn cho thấy các thông số phát triển thể lực của nữ SV nhóm thực nghiệm có ý nghĩa mang tính quy luật (ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$). Chứng tỏ rằng thể lực của nhóm thực nghiệm tăng lên rất nhiều so với nữ SV nhóm đối chứng qua 1 năm thực nghiệm. Qua đó cũng cho thấy mối tương quan chặt chẽ của

các test khi ứng dụng để kiểm tra, đánh giá quá trình phát triển thể lực cho các đối tượng. Kết quả này được thể hiện rõ thêm ở biểu đồ 2.2

Dựa vào biểu đồ 2.2 biểu diễn sự phát triển thể lực của hai nhóm nữ SV ta thấy: nhịp độ tăng trưởng của nữ SV nhóm thực nghiệm lớn hơn nhiều so với nhịp độ tăng trưởng của nữ SV nhóm đối chứng. Qua đó

phản ánh rằng tố chất thể lực có thể được cải thiện đáng kể thông qua quá trình tập luyện và chương trình giảng dạy là phù hợp với sự phát triển thể lực cho nhóm thực nghiệm.

3. Kết luận và kiến nghị

Trên cơ sở nghiên cứu đề tài, có thể đi đến các kết luận chính sau:

3.1. Kết luận

1. Với 6 test kiểm tra theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008 thực trạng thể lực sinh viên giữa các năm học có sự khác nhau đánh giá một cách tương đối thì thể lực nam sinh viên năm thứ II và năm thứ III tốt nhất, sau đó đến năm thứ I; còn ở nữ, trình độ thể lực sinh viên nữ năm thứ III là tốt nhất, tiếp đến là năm thứ I và năm thứ II.

2. Thực trạng thể lực nam, nữ sinh viên trường Đại học Phú Yên tương đương và tốt hơn thể lực trung bình của người Việt Nam cùng độ tuổi.

3. Kết quả đánh giá xếp loại thực trạng thể lực sinh viên trường Đại học Phú Yên dựa theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008 theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT kết quả xếp loại thể lực như sau: trong 420 SV có 21.90% SV xếp loại “tốt”, 36.20% SV xếp loại “đạt”, 41.90% xếp loại “chưa đạt”.

Tóm lại, qua kiểm tra tuy chỉ với 420 SV nhưng những kết quả thu được có thể phản ánh đúng thực trạng thể lực của sinh viên trường Đại học Phú Yên hiện nay, cụ thể, ta thấy số lượng sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo khá cao, nên cần phải có biện pháp để nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên và cải tiến giáo dục thể chất của Nhà trường và biện pháp hợp lý và phù hợp với điều kiện của trường là sử dụng trò chơi vận động để phát triển thể lực cho sinh viên là rất cần thiết.

2. Kết quả nghiên cứu đã xác định được

8 trò chơi vận động phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Phú Yên: *Nhảy cừu, Lò cò tiếp sức, Chong chóng, Nhảy dây cá nhân, Chuyển bóng qua đầu, Tiếp sức chạy - nhảy, Thi phối hợp, Tôm nhảy.*

3. Qua thực nghiệm các trò chơi vận động đã được lựa chọn trên đối tượng sinh viên trường Đại học Phú Yên sau 1 năm, kết quả thu được cho thấy thể lực của nhóm sinh viên thực nghiệm tốt hơn nhóm sinh viên đối chứng, phản ánh qua các chỉ tiêu kiểm tra:

- *Test lực bóp tay thuận (kg): Nhóm nam SV thực nghiệm tăng $W = 9.83\%$, nhóm nam SV đối chứng tăng $W = 4.52\%$; Nhóm nữ SV thực nghiệm tăng $W = 8.65\%$, nhóm nữ SV đối chứng tăng $W = 5.98\%$.*

- *Test nằm ngửa gập bụng (lần/30giây): Nhóm nam SV thực nghiệm tăng $W = 13.73\%$, nhóm nam SV đối chứng tăng $W = 6.55\%$; Nhóm nữ SV thực nghiệm tăng $W = 16.17\%$, nhóm nữ SV đối chứng tăng $W = 9.40\%$.*

- *Test bật xa tại chỗ (cm): Nhóm nam SV thực nghiệm tăng $W = 9.97\%$, nhóm nam SV đối chứng tăng $W = 3.44\%$; Nhóm nữ SV thực nghiệm tăng $W = 9.01\%$, nhóm nữ SV đối chứng tăng $W = 4.30\%$.*

- *Test chạy 30m xuất phát cao (giây): Nhóm nam SV thực nghiệm tăng $W = 8.46\%$, nhóm nam SV đối chứng tăng $W = 3.86\%$; Nhóm nữ SV thực nghiệm tăng $W = 7.69\%$, nhóm nữ SV đối chứng tăng $W = 4.02\%$.*

- *Test chạy con thoi 4x10m (giây): Nhóm nam SV thực nghiệm tăng $W = 4.96\%$, nhóm nam SV đối chứng tăng $W = 2.15\%$; Nhóm nữ SV thực nghiệm tăng $W = 6.64\%$, nhóm nữ SV đối chứng tăng $W = 3.07\%$.*

- *Test chạy tùy sức 5 phút (m): Nhóm nam SV thực nghiệm tăng $W = 8.19\%$, nhóm nam SV đối chứng tăng $W = 3.38\%$; Nhóm nữ SV thực nghiệm tăng $W = 7.22\%$, nhóm nữ SV đối chứng tăng $W = 3.55\%$.*

4. Các test đều có giá trị tăng trưởng cao

sau 1 năm thực nghiệm, sự tăng trưởng này cho thấy chương trình áp dụng các trò chơi vận động phát triển thể lực cho SV trường ĐHPY là hoàn toàn hợp lý và phù hợp với đối tượng.

B. Kiến nghị

1. Cần có những công trình nghiên cứu tiếp về phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên.

2. Kết quả có thể sử dụng làm tài liệu tham khảo và áp dụng trong chương trình

giáo dục thể chất ở các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp trên địa bàn tỉnh Phú Yên có kế hoạch ứng dụng kết quả này vào công tác giáo dục thể chất.

3. Tạo điều kiện thuận lợi cho các giảng viên, giáo viên tiếp cận và tham khảo đề tài để góp phần nâng cao nhận thức và tìm hiểu tầm quan trọng của việc áp dụng trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên □

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT, V/v Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
- [2] Bộ Giáo dục và Đào tạo, Dự án đào tạo giáo viên tiểu học, Đinh Mạnh Cường (2005), *Tiểu mô đun Thể dục – Trò chơi vận động*, Nxb Hà Nội.
- [3] Phạm Tiến Bình (2009), *Trò chơi vận động trong trường phổ thông*, Nxb TĐTT.
- [4] Dương Nghiệp Chí (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam 6 đến 20 tuổi thời điểm 2001*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- [5] Dương Nghiệp Chí (2005), *Báo cáo kết quả dự án chương trình khoa học – Điều tra đánh giá thực trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam – Giai đoạn 2, từ 21-60 tuổi*, Nxb, TĐTT, Hà Nội.
- [6] Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp, Lê Bửu (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT.
- [7] Mai Văn Muôn, Lê Anh Thơ (2010), *Một số trò chơi vận động dân gian và thể thao dân tộc ở Việt Nam*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [8] Hoàng Vĩnh Thông, Hoàng Mạnh Cường, Phạm Hoàng Dương (1998), *Trò chơi vận động và vui chơi giải trí*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- [9] Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (1997), *136 trò chơi vận động dân gian (Việt Nam & Châu Á)*, Nxb TĐTT.
- [10] Ủy ban Thể dục Thể thao, Trường Đại học TĐTT I (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [11] Ủy ban Thể dục Thể thao, trường Đại học TĐTT I (1999), *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Abstract

A study on applying some exercising games into the physical education program in order to develop students' physical fitness at Phu Yen University

Based on the evaluation of the physical fitness conditions of male and female students at Phu Yen University, we recommend some exercising games into the physical education program aiming at developing physical fitness for the students and helping promote the teaching effectiveness at Phu Yen University.

Key words: *exercising games, physical education, physical fitness condition, Phu Yen University*