

ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG

TS. Cao Huy Tiên¹

Tóm tắt: Trong công trình này, 18 trò chơi vận động đã được lựa chọn dựa trên kết quả phỏng vấn chuyên gia với 5 căn cứ. Các trò chơi này được chia làm hai nhóm, nhóm 1: rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý, gồm 06 trò chơi và nhóm 2: phát triển tố chất thể lực chung, gồm 12 trò chơi. Các trò chơi này được sử dụng trong tập luyện của sinh viên trường Đại học Hùng Vương. Sau 3 tháng tập luyện, trình độ thể lực chung của sinh viên đã được nâng cao rõ rệt.

Từ khóa: Trò chơi vận động, thể lực chung, giáo dục thể chất.

Summary: In this work, based on a specialist interviewing result with 5 questions, 18 physical games were selected. These games were classified into 2 groups. The first comprised 6 games for training the oriented reflexes, dexterity and attention. The second contained 12 games for developing the general strength. These 18 games were applied in physical education for students of Hung Vuong University. After 6 months of training, the general strength of students considerably developed.

Keywords: physical games, general strength, physical education

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Hùng Vương – Tỉnh Phú Thọ là một ngôi trường có bề dày về truyền thống lịch sử với hơn 60 năm xây dựng và trưởng thành, hiện nay trường là một trong những trung tâm đào tạo lớn của khu vực miền núi phía Bắc. Song song với việc nâng cao chất lượng đào tạo, nhà trường luôn quan tâm chú trọng tới việc phát triển thể chất cho sinh viên. Tuy nhiên trong những năm qua hiệu quả của công tác giáo dục thể chất của nhà trường vẫn gặp nhiều khó khăn và hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo lao động tri thức trong thời kỳ đổi mới. Điều này được thể hiện qua kết quả kiểm tra môn học giáo dục thể chất của sinh viên chưa cao, đặc biệt là các test đánh giá thể lực chung còn rất thấp. Bởi các bài tập thể lực hiện nay đang sử dụng chủ yếu là điền kinh và thể dục là các bài tập có chu kỳ, được tập lặp đi lặp lại nhiều lần nên gây sự nhàm chán cho người tập vì vậy đã làm giảm hiệu quả hoạt động giáo dục thể chất.

Để góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương tỉnh Phú Thọ, đề tài tiến hành: **“Ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương”**

Để giải quyết các vấn đề trên, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm; toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn trò chơi vận động nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

Để xác định những yêu cầu khi lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển các tố chất thể lực chung. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn chuyên gia. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: đề tài đã lựa chọn được 18 trò chơi vận động ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao tố chất thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương, đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ trên 83.33% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ cần thiết, gồm:

* **Nhóm trò chơi vận động rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý:**

Trò chơi 1: Chia nhóm.

Lượng vận động: Thời gian chơi 10 phút.

Học sinh tập trung chú ý nghe hiệu lệnh của quản trò. Khi có hiệu lệnh của quản trò học sinh nhanh chóng di chạy vào ghép nhóm.

Trò chơi 2: Bịt mắt bắt dê.

Lượng vận động: Thời gian chơi 10 phút.

Người làm dê tập trung chú ý nghe tiếng kêu (hoặc còi) của dê để đi tìm và bắt dê. Có thể cho nhiều người làm dê và nhiều người đi bắt.

Trò chơi 3: Đi xe đạp chậm.

Lượng vận động: Đi xe đạp chậm 20m

1. Khoa: Nghệ thuật và Thể dục thể thao, Trường Đại học Hùng Vương

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các trò chơi vận động nâng cao tố chất thể lực chung cho SV trường Đại học Hùng Vương (n = 36)

TT	Trò chơi	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
				Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Trò chơi 1	30	83.33	24	80.00	2	6.67	4	13.33
2	Trò chơi 2	28	77.78	21	75.00	3	10.71	4	14.29
3	Trò chơi 3	11	30.56	4	36.36	5	45.45	2	18.18
4	Trò chơi 4	31	86.11	23	74.19	3	9.68	5	16.13
5	Trò chơi 5	32	88.89	24	75.00	5	15.63	3	9.38
6	Trò chơi 6	10	27.78	3	30.00	4	40.00	3	30.00
7	Trò chơi 7	29	80.56	25	86.21	4	13.79	0	0.00
8	Trò chơi 8	30	83.33	24	80.00	2	6.67	4	13.33
9	Trò chơi 9	12	33.33	5	41.67	4	33.33	3	25.00
10	Trò chơi 10	31	86.11	26	83.87	3	9.68	2	6.45
11	Trò chơi 11	28	77.78	24	85.71	2	7.14	2	7.14
12	Trò chơi 12	32	88.89	27	84.38	4	12.50	1	3.13
13	Trò chơi 13	31	86.11	25	80.65	4	12.90	2	6.45
14	Trò chơi 14	10	27.78	3	30.00	2	20.00	5	50.00
15	Trò chơi 15	33	91.67	27	81.82	3	9.09	3	9.09
16	Trò chơi 16	30	83.33	25	83.33	3	10.00	2	6.67
17	Trò chơi 17	29	80.56	21	72.41	6	20.69	2	6.90
18	Trò chơi 18	14	38.89	6	42.86	4	28.57	4	28.57
19	Trò chơi 19	27	75.00	23	85.19	4	14.81	0	0.00
20	Trò chơi 20	30	83.33	26	86.67	3	10.00	1	3.33
21	Trò chơi 21	28	77.78	24	85.71	3	10.71	1	3.57
22	Trò chơi 22	31	86.11	25	80.65	4	12.90	2	6.45
23	Trò chơi 23	33	91.67	28	84.85	4	12.12	1	3.03

Khi có hiệu lệnh của trọng tài người chơi bắt đầu di chuyển về trước sao cho chậm nhất có thể. Người chơi không được chạm chân xuống đất trong quá trình thi. Ai về đích sau cùng là người thắng cuộc.

Trò chơi 4: Bịt mắt đập bóng.

Lượng vận động: Chơi 3 tổ thắng 2

Khi có hiệu lệnh của trọng tài người đầu hàng đã được bịt mắt tay cầm gậy di chuyển lên về trước (cách bóng 5 m) để đập bóng. Sau khi đập trúng bóng thì nhanh chóng di chuyển về đưa gậy cho người tiếp theo. Luân phiên như vậy cho đến người cuối cùng đập bóng. Đội nào hoàn thành trước là đội dành chiến thắng.

Trò chơi 5: Người thừa thứ 3.

Lượng vận động: 10 phút

Lớp xếp thành vòng tròn, 2 người 1 cặp mặt quay vào trong vòng tròn, quản trò chọn 1 cặp lên chơi. Người nào được quản trò vỗ vào vai là người chạy, người còn lại là người đuổi, người chạy mệt muốn nghỉ thì đứng vào trước các cặp. Người thừa ra sẽ là người đuổi (người đuổi trước đó sẽ thành người chạy). Người chạy thành người đuổi khi bị người đuổi chạm vào người.

Trò chơi 6: Vượt chướng ngại vật.

Lượng vận động: Chơi 3 tổ thắng 2

Lớp chia thành 2 đội chơi. Khi có hiệu lệnh của trọng tài người chơi bắt đầu di chuyển từ vạch xuất phát di chuyển qua các chướng ngại vật đã có sẵn (quy định chướng ngại vật phải chạy vòng qua, chướng ngại vật phải nhảy qua,...) đội nào hoàn

thành nhanh nhất là đội dành chiến thắng.

** Nhóm trò chơi vận động phát triển tố chất thể lực chung gồm:*

Trò chơi 7: Mèo đuổi chuột.

Lượng vận động: 10 phút

Quản trò cho 1 bạn làm chuột, 1 bạn làm mèo và các bạn còn lại làm hàng, nắm tay nhau thành một vòng tròn, Chuột và Mèo sẽ quay lưng đứng giữa vòng. Quản trò sẽ hô "bắt đầu" và mọi người cùng hát bài Chuột và Mèo để Mèo bắt đầu đuổi chuột. Kết thúc bài ca Mèo Chuột, tất cả mọi người ngồi xuống. Nếu Mèo không bắt được chuột sẽ được coi là thua cuộc và đổi vai cho người khác.

Trò chơi 8: Kéo co.

Lượng vận động: Chơi 3 tổ.

Khi có hiệu lệnh của trọng tài 2 đội kéo dây. Đội nào kéo dây ở giữa (đã được đánh dấu) về qua vạch bên phía đội mình là chiến thắng.

Trò chơi 9: Cua đá bóng.

Lượng vận động: Chơi 2 hiệp mỗi hiệp 10 phút.

Người chơi di chuyển bằng 2 chân và 2 tay ở tư thế ngửa. Chơi theo luật bóng đá 5 người

Trò chơi 10: Chạy thoi tiếp sức.

Khi có lệnh cho trò chơi bắt đầu, những em số 1 ở bên A nhanh chóng chạy sang bên B và trao bóng cho bạn số 1 ở Bên B, rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên B. Em số 1 bên B khi nhận được bóng thì nhanh chóng vượt qua vạch giới hạn chạy sang bên A và trao bóng cho bạn số 2 ở bên A rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên A...Trò chơi cứ tiếp tục



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

như vậy một cách nhanh nhẹn cho đến hết lượt. Cặp hàng nào xong trước ít phạm quy thì cặp hàng đó thắng.

Trò chơi 11: Cướp cờ.

Lượng vận động: Chơi 3 hiệp.

Khi có hiệu lệnh của trọng tài người chơi nhanh chóng chạy lên để cướp cờ. Khi cầm cờ để chạy về mà không bị đối phương chạm vào người là chiến thắng.

Trò chơi 12: Vác đạn tảo thương.

Lượng vận động: Chơi 3 hiệp.

Khi có hiệu lệnh của trọng tài người chơi sẽ cồng hoặc vác đồng đội của mình chạy qua vạch giới hạn phía trên. Đến vạch giới hạn 2 người sẽ đổi lại (người vác thành người được vác) và nhanh chóng đi chuyển về vạch xuất phát. Đội nào nhanh hơn là dành chiến thắng.

Trò chơi 13: Nhảy ếch.

Lượng vận động: Chơi 3 hiệp.

Xếp thành hàng ngang mỗi người cách nhau 1 dang tay. Khi có hiệu lệnh của quản trò người chơi cúi người 2 tay chống gối. Người cuối hàng nhanh chóng nhảy trông qua lưng các bạn của đội định lên đầu hàng. Luân phiên lần lượt từng người thực hiện. Đội nào nhanh hơn là đội chiến thắng.

Trò chơi 14: Chuyển bóng qua đầu.

Lượng vận động: Chơi 3 hiệp.

Chia lớp thành 2 đội xếp thành hàng dọc. Khi có hiệu lệnh của trọng tài 2 người đầu hàng nhanh chóng cầm bóng bằng 2 tay đưa qua đầu mình, ra phía sau cho người thứ 2 lần lượt như vậy cho đến người cuối hàng, người cuối hàng nhận bóng nhanh chóng chạy lên đầu hàng và thực hiện như vậy cho đến khi tất cả các thành viên của đội ai cũng được nhận bóng và chạy lên đầu hàng 1 lần.

Trò chơi 15: Lò cò tiếp sức.

Lượng vận động: Chơi 3 hiệp. Lò có 20m

Khi có hiệu lệnh của trọng tài người đầu hàng lò cò lên vòng qua đích lò cò về vạch xuất phát, sau đó lần lượt từng người trong đội thực hiện.

Trò chơi 16: Bảo vệ gót chân.

Lượng vận động: Chơi 3 hiệp

2 người chơi ngồi trên mũi bàn chân. Tìm cách chạm vào gót chân của đối phương. Bên nào để đối phương chạm vào gót chân của mình là thua.

Trò chơi 17: Bóng chuyền sáu

Lượng vận động: Chơi 5 phút

Trọng tài tung bóng cho hai đội tranh bóng. Khi nhận được bóng, nhanh chóng chuyển ngay cho

đồng đội và quả bóng đó được chuyền liên tục qua tay của đồng đội trong sáu lần người nhận được bóng phải hô đúng con số mà số lần bóng được chuyền đi. Người cuối cùng nhận được bóng, hô sáu rồi đập bóng xuống đất là kết thúc một lần chơi và thắng một điểm, sau đó trọng tài lại tung bóng cho chơi tiếp, đến khi kết thúc thời gian quy định của cuộc chơi.

Trò chơi 18: Chim sỏ lồng.

Lượng vận động: Chơi 10 phút

Khi trọng tài cho tiến hành chơi, mọi người làm chim chạy tung tăng trong vòng tròn, song không được chạy gần các lồng chim (có thể kết hợp với trò chơi “chim bay, cò bay” để áp dụng với những người làm chim, cho trò chơi thêm vui vẻ, sinh động). Sau đó, trọng tài đột nhiên hô “vào lồng”, mọi người làm chim nhanh chóng vào lồng chim gần nhất chui vào, mỗi lồng chim chỉ cho phép một chim chui vào. Sai tiếng hô của trọng tài vài ba giây, trọng tài thổi còi ra hiệu kết thúc thời gian chim chui vào lồng. người nào thừa ra, người đó phải lò cò một vòng tròn xung quanh sân chơi hoặc một hình phạt nào đó. Sau một thời gian chơi ta cho đổi người, để sao cho mỗi người chơi làm chim một lần.

2.2. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương.

Đánh giá thực trạng và kết quả nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 4/6 test theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm: Nằm ngửa gập bụng 30 giây, Chạy 30m XPC (s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 5 phút tùy sức (m).

2.3. Tổ chức thực nghiệm

- **Phương pháp thực nghiệm:** Thực nghiệm so sánh song song

- **Thời gian thực nghiệm:** Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng 12 giáo án, vào thời gian tập chính khóa của trường, thời gian tập từ 30– 35 phút/ buổi.

- **Đối tượng thực nghiệm:** Gồm 250 khoa Đại học 19 và được chia thành 2 nhóm:

+ **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 125 sinh viên (40 nữ) khoa Đại học 19 Trường Đại học Hùng Vương. Nhóm này được áp dụng các trò chơi vận động do đề tài lựa chọn, các trò chơi này được coi là những trò chơi chính, sắp xếp khoa học trong chương trình giảng dạy và trong từng giáo án của môn học được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

+ **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 125 sinh viên (42

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
			Nhóm ĐC ($n_{nam} = 83,$ $n_{nữ} = 42$)	Nhóm TN ($n_{nam} = 85,$ $n_{nữ} = 40$)		
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Nam	18 ± 3.76	18 ± 4.54	0.364	>0.05
		Nữ	12.70 ± 2.96	13.03 ± 2.75	0.469	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5,60 ± 0.33	5,57 ± 0.43	0.596	>0.05
		Nữ	6.98 ± 0.24	7.13 ± 0.14	0.469	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	209 ± 6.78	207 ± 7.86	0.586	>0.05
		Nữ	151.9 ± 6.55	150.20 ± 7.30	0.523	>0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Nam	960 ± 48.02	950 ± 49.01	0.551	>0.05
		Nữ	848.20 ± 46.02	838.85 ± 40.04	0.328	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
			Nhóm ĐC ($n_{nam} = 83,$ $n_{nữ} = 42$)	Nhóm TN ($n_{nam} = 85,$ $n_{nữ} = 40$)		
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Nam	20 ± 3.76	25 ± 4.27	4.01	> 0.05
		Nữ	15.70± 2.96	18.05± 2.96	3.92	> 0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5,20 ± 0.33	4,45 ± 0.56	3.15	> 0.05
		Nữ	6.27± 0.24	6.03± 0.34	3.54	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	223± 6.78	236±7.52	4.01	> 0.05
		Nữ	158.9± 6.46	162.20± 7.29	4.16	> 0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Nam	996 ± 48.03	1075 ± 49.19	4.28	> 0.05
		Nữ	890.20±46.05	945.85±41.21	5.42	> 0.05

nữ) khoá Đại học 19 Trường Đại học Hùng Vương. Nhóm này được áp dụng các trò chơi vận động đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy môn học do Khoa: Nghệ thuật và Thể dục thể thao. Các trò chơi vận động này đã được áp dụng trong chương trình môn học, và trong các giáo án giảng dạy của môn học đã được áp dụng tại trường.

- **Địa điểm thực nghiệm:** Trường Đại học Hùng Vương

2.4. Kết quả thực nghiệm

Sinh viên ở cả 2 nhóm (đối chứng và thực nghiệm) trước khi thực nghiệm sự phạm đều được tiến hành kiểm tra sự phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ thể lực chung của cả hai nhóm thông qua các test đánh giá trình độ thể lực chung theo các test đã được lựa chọn.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (cả nam và nữ) không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, các đối tượng thực nghiệm đã được các giảng viên trang bị một cách tương đối đầy đủ về kiến thức, kỹ năng của các trò chơi rèn luyện tố chất thể lực chung trong chương trình giảng dạy các môn học giáo dục thể chất, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua các test đã xác định. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (ở cả nam và nữ) đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 18 trò chơi vận động thuộc 02 nhóm nhằm ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện phát triển tố chất thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương, bao gồm:

- Nhóm trò chơi vận động rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý (6 Trò chơi).

- Nhóm trò chơi vận động phát triển tố chất thể lực chung (12 Trò chơi).

Quá trình thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả của các trò chơi này trong việc nâng cao thể lực chung của đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Văn Lãm, *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb TĐTT, 2008.
2. Đào Bá Trì, *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb TĐTT, 1985.
3. PGS.TS. Lưu Quang Hiệp, *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, 2003.
4. Lưu Quang Hiệp, *Y học TĐTT*, Nxb TĐTT, 2000.
5. Đồng Văn Triệu, *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TĐTT, 2000.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài NCKH “Ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương”, Cao Huy Tiến, Đại học Hùng Vương, 2019.

Ngày nhận bài: 2/3/2023; **Ngày duyệt đăng:** 19/4/2023.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)