

# Ứng dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Phenikaa trong chạy 100m

Nguyễn Thị Điểm\*

\* ThS. Khoa Khoa học Cơ bản, Trường Đại học Phenikaa

Received: 13/2/2023; Accepted: 16/2/2023; Published: 9/3/2023

**Abstract:** Health is a precious asset of every human being, to have health is not based on rejuvenating an old body but must foster and develop from a young age. In order to improve the general fitness of students at Phenikaa University, the article conducts a study to evaluate the effectiveness of using movement games to improve the general fitness of students in the 100m running course. .

**Keywords:** General fitness, movement games, 100m running, students, Phenikaa University.

## 1. Mở đầu

Trường Đại học Phenikaa được thành lập ngày 10/10/2007 là nơi đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, đa ngành, đa lĩnh vực có tiềm năng nghiên cứu khoa học, đổi mới sáng tạo công nghệ, đáp ứng nhu cầu phát triển lâu dài, bền vững của đất nước. Trường đang phấn đấu trở thành đại học đa ngành, xuất sắc trong đào tạo, nghiên cứu và hướng nghiệp; ươm mầm tài năng, tự do sáng tạo; gắn kết chặt chẽ với nhu cầu phát triển và tạo ra giá trị mới cho cộng đồng, trong vòng 2 thập niên sẽ lọt top 100 trường Đại học nghiên cứu tốt nhất Châu Á. Tại trường SV được tôn trọng được tự do sáng tạo để nâng cao hiệu quả học tập và nghiên cứu.

Nhận biết được tầm quan trọng của GDTC trong trường học nên trong quá trình xây dựng và phát triển, lãnh đạo Nhà trường rất quan tâm tới công tác giáo dục thể chất (GDTC), góp phần bồi dưỡng thể hệ trẻ phát triển toàn diện, trở thành những chủ nhân tương lai xây dựng và bảo vệ đất nước. Chạy cự ly ngắn 100m là một nội dung bắt buộc đối với SV Trường Đại học Phenikaa. Tuy vậy, thực tiễn hiệu quả giảng dạy cự ly ngắn 100m cho các em lại chưa đạt được hiệu quả như mong muốn.

Để nâng cao thể lực chung cho các em SV ngay từ khi bước vào cánh cổng Đại học, góp phần giúp các em có thể lực tốt để đáp ứng các hoạt động học tập, nghiên cứu sau này việc nghiên cứu đánh giá thực trạng, đề xuất giải pháp nâng cao thể lực cho các em là vấn đề cần thiết và cấp thiết. Thêm vào đó chạy 100m là học phần tiên quyết trong chương trình, không đòi hỏi cơ sở vật chất, kỹ thuật phức tạp mà lại mang lại hiệu quả cao trong huấn luyện. Từ những ý do trên bài báo tiến hành nghiên cứu: “Ứng dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho SV Trường

Đại học Phenikaa trong chạy 100m.”

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Mục đích nghiên cứu

Thông qua việc đánh giá thực trạng thể lực của SV trường Đại học Phenikaa bài báo tiến hành đề xuất sử dụng một số trò chơi vận động để phát triển thể lực chung cho các em đồng thời tiến hành thực nghiệm để đánh giá hiệu quả nâng cao thể lực chung cho SV.

### 2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

- Đánh giá thực trạng thể lực chung của SV Trường Đại học Phenikaa.

- Đề xuất giải pháp và thực nghiệm để tìm đánh giá hiệu quả việc nâng cao thể lực chung cho SV Trường Đại học Phenikaa.

### 2.3. Phương pháp nghiên cứu

Để thực hiện các nhiệm vụ nghiên cứu trên bài báo dùng các phương pháp sau: Quan sát sư phạm; Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn và tọa đàm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê. Trong phương pháp kiểm tra sư phạm bài báo sử dụng các tiêu chí đánh giá thể lực chung của Bộ Giáo dục Đào tạo.

### 2.4. Kết quả nghiên cứu

2.4.1. Thực trạng thể lực chung của SV Trường Đại học Phenikaa trong chạy cự ly ngắn 100m.

2.4.1.1. Tổ chức quản lý và hoạt động thể dục thể thao

Căn cứ các văn bản về công tác GDTC, Trường Đại học Phenikaa xác định GDTC là nhiệm vụ chung của nhà trường. Dưới sự chỉ đạo của Ban giám hiệu, phòng Đào tạo, phối hợp chặt chẽ cùng các phòng ban, khoa phụ trách và toàn thể giáo viên trong trường tạo điều kiện tối ưu để gây dựng và phát triển

phong trào thể dục thể thao của SV. Nhà trường đã đầu tư cơ sở vật chất hiện đại nhằm đáp ứng nhu cầu học tập chính khóa và ngoại khóa của SV bao gồm 02 sân bóng đá, 02 sân bóng rổ, 02 sân bóng chuyền, 01 bể bơi bốn mùa, 01 sân tennis, và nhà thi đấu đa năng với trang bị hiện đại.

Ban lãnh đạo khoa đã sát giúp đỡ, đề xuất ý kiến để cải tiến phương pháp giảng dạy và nâng cao trình độ chuyên môn, kỹ năng sư phạm cho các giảng viên chuyên trách. Ban chấp hành Đoàn trường đã thành lập các Câu lạc bộ Thể dục thể thao (TDTT), Bộ môn GDTC kết hợp với Đoàn thanh niên chịu trách nhiệm về công tác TDTT: Tổ chức, lập kế hoạch và điều hành các hoạt động Thể dục thể thao của các khoa và toàn trường.

**2.4.1.2. Thực trạng thể lực chung của SV Trường Đại học Phenikaa.**

Chương trình GDTC hiện tại triển khai theo chuẩn CDIO nâng cao tính tự học và sáng tạo của SV. Bao gồm ba học phần: GDTC 1 là bắt buộc (chạy 100m) và GDTC 2&3 là các môn thể thao tự chọn bao gồm cầu lông, đá cầu, bơi, Aerobic, bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ. Số lượng các môn thuộc khối kiến thức tự chọn khá phong phú và phù hợp với đặc điểm và nhu cầu SV cũng như xu hướng của xã hội. Môn Chạy 100m được đưa vào làm học phần điều kiện tiên quyết nhằm nâng cao thể lực chung cho SV toàn trường.

**2.4.1.3. Thực trạng sử dụng các trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung trong chạy cự ly ngắn 100m cho SV Trường Đại học Phenikaa.**

Phát triển các tố chất thể lực cho SV là nhiệm vụ cơ bản, trọng tâm của công tác GDTC. Các phương pháp và phương tiện GDTC rất đa dạng, việc tìm kiếm các phương pháp thay thế các bài tập thể lực đơn thuần gây hứng thú tập luyện là một đòi hỏi đối với các giảng viên trong việc tích cực hóa nội dung giảng dạy. Lý luận và phương pháp GDTC đã chỉ ra, trò chơi vận động (TCVD) là một trong những phương tiện phát triển các tố chất vận động cơ bản như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo, trong đó hiệu quả tác dụng nâng cao thể lực chung là một yêu cầu cấp thiết đối với SV khối không chuyên. Để tìm hiểu về mức độ sử dụng các tố chất vận động trong phát triển thể lực chung cho SV trường Đại học Phenikaa được tiến hành qua phỏng vấn các giảng viên. Kết quả được trình bày tại các bảng 2.1 và 2.2.

*Bảng 2.1. Mức độ thay thế các trò chơi vận động vào giờ học chạy cự ly ngắn 100m cho SV (n=30)*

Giai đoạn kỹ thuật chạy 100m	Mức độ thay thế			
	100%	50%	25%	Không thay thế
Giai đoạn xuất phát			X	
Giai đoạn chạy lao sau xuất phát			X	
Giai đoạn Chạy giữa quãng		X		
Giai đoạn về đích			X	

Qua bảng 2.1 cho thấy các giảng viên chỉ sử dụng các trò chơi vận động để thay thế các bài tập thể lực trong giảng dạy chạy cự ly ngắn 100m cho SV ở mức 25%. Điều này đã làm giảm sự hứng thú, tính tích cực của SV trong học tập.

*Bảng 2.2. Thực trạng các trò chơi vận động được sử dụng trong giờ học chạy cự ly ngắn 100m cho SV.*

STT	Trò chơi vận động	Tần xuất sử dụng			
		Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Không bao giờ
1	Vác đạn tái thương			X	
2	Chuyền bóng qua đầu		X		
3	Tránh bóng				X
4	Lăn bóng tiếp sức		X		
5	Người thừa thứ ba	X			
6	Hoàng Anh, Hoàng Yến			X	
7	Cướp cờ				X
8	Bóng chuyền sáu		X		

Qua bảng 2.2 ta thấy các trò chơi vận động được các giảng viên sử dụng chỉ ở mức thỉnh thoảng hoặc hiếm khi sử dụng, điều đó khẳng định thêm giáo viên chưa đổi mới cách thức và phương pháp học tập để nâng cao hiệu quả giờ học, làm cho các giờ học nhàm chán và khuôn mẫu, SV tập luyện chủ yếu là các bài tập thể lực đơn thuần.

**2.4.2. Thực trạng mức độ phát triển thể lực chung trong chạy cự ly ngắn 100m của SV Trường Đại học Phenikaa**

Để đánh giá thực trạng mức độ phát triển thể lực chung trong chạy cự ly ngắn 100m của SV bài báo đã lựa chọn và tiến hành kiểm tra 05 test (30m xuất phát cao, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4x10m, chạy 5 phút tùy sức) trên nhóm đối tượng là 50 SV K13 Trường Đại học Phenikaa thời điểm khi bắt đầu và kết thúc môn học. Quá trình nghiên cứu tác giả sử dụng phương pháp đối chứng để so sánh hiệu quả giảng dạy.

*(Xem tiếp trang 151)*

tin và từng bước khẳng định thương hiệu của nhà trường phổ thông hiện nay.

**Tài liệu tham khảo**

1. Nguyễn Dục Quang (2011). Giáo dục giá trị văn hóa truyền thống cho học sinh nhà trường, Kỷ yếu Hội thảo Quốc gia về khoa học giáo dục Việt Nam, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Trang 213, 214
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), “Chỉ thị về việc phát động phong trào thi đua Xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực trong các trường phổ thông giai đoạn 2008-2013”. Hà Nội
3. Nguyễn Thị Ngoãn (2009), Biện pháp xây dựng văn hóa nhà trường, Luận văn thạc sĩ quản lý giáo dục, Trường ĐH Thái Nguyên.
4. Vũ Thị Quỳnh (2018), Phát triển văn hóa nhà trường Cao đẳng sư phạm vùng đồng bằng sông

Hồng trong bối cảnh đổi mới giáo dục, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam

5. Thực trạng quản lý phát triển văn hóa nhà trường ở các trường cao đẳng sư phạm vùng đồng bằng sông Hồng. “http://vjes.vnies.edu.vn/sites/default/files/bai21\_04\_2017.pdf
6. Quản lý hiệu quả văn hóa nhà trường: Nghiên cứu trường hợp trường THPT Tạ Uyên, huyện Yên Mô, tỉnh Ninh Bình. “https://repository.vnu.edu.vn/handle/VNU\_123/108301
7. Chất lượng công chức quản lý văn hóa của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.”http://elb.lic.neu.edu.vn/bitstream/DL\_123456789/8767/1/TT.LATS.1408.pdf
8. Peterson K.D - Deal T.E (2009), The shaping School Culture Fieldbook. Publisher Jossey Bass

**Ứng dụng các trò chơi vận động.....( tiếp theo trang 114)**

Tác giả lấy ngẫu nhiên 100 SV chia thành 2 nhóm. Nhóm 1 gồm 50 sv được tập luyện với phương pháp cũ, nhóm 2 gồm 50 sv tập luyện với phương pháp ứng dụng trò chơi vận động trong giảng dạy chạy 100m. Kết quả được thể hiện ở bảng 2.3

*Bảng 2.3. Thực trạng mức độ phát triển thể lực chung của SV Trường Đại học Phenikaa trong chạy cự ly ngắn 100m (n=50)*

Stt	Test	Nhóm đối chứng x ± δ (n = 50)	Nhóm thực nghiệm x ± δ (n = 50)	T	P
1	Nằm ngửa gập bụng	15,85 ± 1,96	17,02 ± 2,37	2,7	>0.05
2	Bật xa tại chỗ	148,53 ± 16,38	155,32 ± 15,78	2,1	>0.05
3	Chạy 30m XPC	6,95 ± 0,83	6,57 ± 0,72	2,4	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m	13,42 ± 1,37	12,83 ± 1,23	2,3	>0.05
5	Chạy 5phút tùy sức	870,12 ± 83,45	904,72 ± 75,11	2,2	>0.05

Qua bảng 2.3 ta thấy kết thúc thực nghiệm các tổ chỉ số thể lực của các em ở nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0,05. Kết quả đã khẳng định việc áp dụng phương pháp giảng dạy, có thể thay thế các bài thể lực đơn thuần bằng các trò chơi vận động đã phát huy hiệu quả. Cần phát huy và ứng dụng những giải pháp này để nâng cao hứng thú học tập, góp phần phát triển thể lực chung cho SV trong tiến trình giảng dạy.

**3. Kết luận**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực chung trong chạy 100m cho SV Trường Đại học Phenikaa:

- Đội ngũ giảng viên còn mỏng chưa đáp ứng được khối lượng giảng dạy.
- Mức độ ứng dụng trò chơi vận động thay thế các bài tập thể lực đơn thuần thấp chưa phát huy được tích cực học tập và hứng thú học tập của SV là nguyên nhân chính gây hạn chế kết quả học tập nội dung chạy cự ly ngắn 100m.

**Tài liệu tham khảo**

1. Lê Văn Lãm (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm (2008), *Thế dục thể thao trường học*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp và cộng sự (2003), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Phạm Vĩnh Thông (1999), *Trò chơi vận động và vui chơi giải trí*, NXB Giáo dục.
5. Trần Đồng Lâm (1996), *100 trò chơi vận động cho học sinh tiểu học*, NXB Giáo dục.
6. Vũ Đức Thu (1999), *Lý luận và phương pháp GDTC*, NXB TĐTT.