

## NGHIÊN CỨU BÀI TẬP TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NÂNG CAO TỔ CHẤT THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Ngọc Huy; Nguyễn Thị Thúy Hằng

*Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Đà Nẵng*

*Email: thuyhang12.2008@gmail.com*

**Tóm tắt:** Mục đích nghiên cứu là xây dựng và lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập và đã ứng dụng thực nghiệm ở học kỳ 2 (06 tháng) 30 nam sinh viên; đồng thời đã so sánh với 31 nam sinh viên trong cùng thời điểm học môn giáo dục thể chất mà không có ứng dụng các bài tập phát triển thể lực. Kết quả cho thấy rằng, các bài tập thể lực đã mang lại hiệu quả cao, sau 04 tháng các chỉ số thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến rõ rệt và có ý nghĩa thống kê  $p < 0.01$ . Đánh giá theo tiêu chí xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT thì sau thời gian thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn so với nhóm đối chứng.

**Từ khóa:** Bài tập, phát triển, thể lực, trò chơi, vận động sinh viên, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng.

**Abstract:** The purpose of the research is to develop and select a number of exercises to develop physical fitness for female students at Quang Nam University. During the research process, 18 exercises were selected and applied experimentally in the second semester (6 months) with 30 students; At the same time, compared with 31 students of the same Faculty at the same time studying physical education without applying physical development exercises. The results showed that the physical exercises were highly effective. After 6 months, the physical indexes of students in the experimental group had a clear and statistically significant increase; Before the experiment, the physical strength of students in the experimental and control groups was similar,  $P < 0.01$ . Assessed according to the physical fitness ranking criteria of the Ministry of Education and Training, after the experimental period, the experimental group had a higher success rate than the control group.

**Keywords:** Exercise, develop, physical, game, movements, student, University of education, University of Da Nang.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tế, chúng tôi thấy rằng một bộ phận giáo viên nhận thức chưa đầy đủ về lợi ích của trò chơi vận động (TCVD), lược bỏ các bài tập bổ trợ và đặc biệt là trò chơi vận động. Đa số các giáo viên chỉ chú trọng đến nội dung cơ bản của buổi tập mà bỏ qua các TCVD chỉ vì điều kiện khách quan khó tổ chức tập luyện, mặc dù họ biết rằng tập luyện TCVD thì hình thức đa dạng, lôi cuốn được học sinh hăng hái tham gia lại có tác dụng góp phần phát triển các tố chất vận động và đem đến hứng thú, vui chơi giải trí là rất cần thiết cho học sinh nhằm nâng cao hiệu quả GDTC và học tập văn hóa.

Vì vậy, vấn đề đặt ra cần đa dạng hóa các loại hình bài tập đặc biệt là các trò chơi vận động để sinh viên có thể tập luyện, mà không bị điều kiện cơ sở vật chất thiếu thốn chi phối.

Từ thực tiễn cho thấy cần phải áp dụng một hệ thống TCVĐ sao cho nội dung, hình thức dễ được thực hiện, không đòi hỏi tốn kém về kinh phí, trang thiết bị, thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy, sử dụng thêm các trò chơi vận động làm phương tiện chuyên môn cơ bản để phát triển thể lực cho các em. Thông qua trò chơi vận động các em có điều kiện hoàn thiện bản thân cả về thể chất và nhân cách. Bởi vì trò chơi mang lại hiệu quả đáng kể, nó được coi như là phương tiện hoàn thiện thể chất rèn luyện các phẩm chất đạo đức, tâm lý, ý chí... làm phong phú thêm đời sống tinh thần, giúp các em có tình cảm gắn bó yêu thương giúp đỡ lẫn nhau thông qua trò chơi các em củng cố những kỹ năng kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống. TCVĐ rất phong phú và đa dạng nội dung và hình thức có thể kiểm soát được lượng vận động không dẫn tới mệt mỏi quá sức cho các em.

Ở nước ta, những năm qua đã có một số công trình nghiên cứu tác dụng của TCVĐ nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên các cấp ở các địa phương khác nhau. Nhưng đối với sinh viên trường đại học sư phạm Đại học Đà Nẵng thì vấn đề này vẫn chưa có tác giả nào tiến hành nghiên cứu. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu bài tập trò chơi vận động nâng cao tố chất thể lực chung cho nam sinh viên trường đại học sư phạm – đại học Đà Nẵng”**

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Xác định các test đánh giá thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng (ĐHSP – ĐHDN)

Đề tài đã sử dụng các test được lựa chọn từ bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung áp dụng mới nhất cho SV ĐH, Cao đẳng ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT

- Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (giây); Chạy con thoi 4x10 (giây); Chạy tùy sức 5 phút (mét).

### 2. Đánh giá thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã xác định nhằm đánh giá mức độ đồng đều về trình độ thể lực chung giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nam nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=30)				Nhóm đối chứng (n=31)				t	p
		$\bar{x}$	$\sigma$	Số người đạt	Tỉ lệ	$\bar{x}$	$\sigma$	Số người đạt	Tỉ lệ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.06	0.24	17	<b>56.67</b>	5.05	0.11	20	<b>64.52</b>	0.14	>0,05

2	Bật xa tại chỗ (cm)	205.88	6.88	16	<b>53.33</b>	209.43	7.91	19	<b>61.29</b>	1.36	>0,05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.20	0.9	16	<b>53.33</b>	12.15	0.9	19	<b>61.29</b>	1.225	
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16.7	3.42	14	<b>46.67</b>	17.5	2.72	18	<b>58.06</b>	1.96	
5	Chạy 5 phút tùy sức (mét)	920.13	56.7	15	<b>50</b>	922.11	56.7	17	<b>54.84</b>	0.14	

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt,  $t$  tính < bảng ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, thể lực ban đầu của hai nhóm là tương đương nhau.

### 3. Lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

- Bài tập trò chơi vận động có sức lôi cuốn, được học sinh yêu thích, rất hấp dẫn bởi tính phong phú và đa dạng của chúng, có thể vận dụng giảng dạy cho mọi đối tượng người tập.

- Các bài tập trò chơi vận động dễ tổ chức tập luyện có thể điều chỉnh lượng vận động thông qua cách chơi, số lần lặp lại, cự ly di chuyển...

a. Căn cứ vào nhiệm vụ chung của chương trình GDTC cho sinh viên.

b. Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên.

c. Căn cứ vào các tác dụng và phân loại trò chơi để lựa chọn các bài tập trò chơi vận động cho sinh viên.

### Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các bài tập trò chơi vận động nâng cao tố chất thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đại học Đà Nẵng (n=28)

TT	Nhóm	Trò chơi	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nhóm trò chơi hỗ trợ các môn thể thao	Bóng chuyên sáu	26	92.86	2	7.14
2		Bóng rổ đơn giản	25	89.29	3	10.71
3		Bảo vệ gót chân	23	82.14	5	17.86
4		Cua đá bóng	24	85.71	4	14.29
5		Dẫn bóng luân cộc	28	100	0	0
6		<b>Chinh phục vạch đích</b>	<b>20</b>	<b>71.43</b>	<b>8</b>	<b>28.57</b>
7	Nhóm trò chơi phát triển sức nhanh, sức mạnh	Ai nhanh hơn	28	100	0	0
8		<b>Chong chóng</b>	<b>21</b>	<b>75</b>	<b>7</b>	<b>25</b>
9		Cướp cờ	26	92.86	2	7.14
10		Đấu tăng	27	96.43	1	3.57
11		Giăng lưới bắt cá	25	89.29	3	10.71
12		Nhảy lò cò	26	92.86	2	7.14

13	Nhóm trò chơi rèn luyện tư thể, kỹ năng vận động cơ bản, khả năng phối hợp vận động	<b>Tung đồng xu</b>	<b>19</b>	<b>67.86</b>	<b>9</b>	<b>32.14</b>
14		Vượt chướng ngại vật	25	89.29	3	10.71
15		Bóng qua hàm	28	100	0	0
16		Caro vận động	26	92.86	2	7.14
17		Bánh xe đồng đội	25	89.29	3	10.71
18		Làm theo hiệu lệnh	24	85.71	4	14.29

Như vậy, từ kết quả thu được ở bảng 2, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập trò chơi vận động ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao tố chất thể lực chung cho sinh viên trường Đại học sư phạm Đại học Đà Nẵng

#### 4. Ứng dụng các trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

Phương pháp thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

**Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 30 sinh viên nam nhóm S24GDTC2 TD 03. khoá Đại học 24 trường Đại học sư phạm - Đại học Đà Nẵng. Nhóm này giảng dạy theo chương trình của Quyết định số 2367/QĐ-ĐHĐN ngày 04 tháng 7 năm 2022 về việc ban hành quy định tổ chức giảng dạy, học tập môn GDTC trong Đại học Đà Nẵng. Thì còn được tập theo các bài tập trò chơi vận động đã được đề tài lựa chọn để nâng cao tố chất thể lực chung và được áp dụng trong từng giáo án của các môn học GDTC.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 31 sinh viên nam S24GDTC2 TD 04 khoá Đại học 24 trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng. Nhóm này tập theo chương trình của Quyết định số 2367/QĐ-ĐHĐN ngày 04 tháng 7 năm 2022 về việc ban hành quy định tổ chức giảng dạy, học tập môn GDTC trong Đại học Đà Nẵng.

#### 5. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường ĐHSP - ĐHĐN, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau khi kết thúc thời gian thực nghiệm. Kết quả kiểm tra và đánh giá thể lực được trình bày ở bảng.

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

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=30)				Nhóm đối chứng (n=31)				t	p
		$\bar{x}$	$\sigma$	Số người đạt	Tỉ lệ	$\bar{x}$	$\sigma$	Số người đạt	Tỉ lệ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.72	0.11	22	<b>73.33</b>	4.99	0.12	20	<b>64.51</b>	2.34	<0,01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	225	9.83	23	<b>76.67</b>	210	8.81	20	<b>64.51</b>	3.65	
3	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	11.23	0,5	20	<b>66.67</b>	11.35	0,7	19	<b>61.29</b>	2.29	

4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	23.7	3.12	21	<b>70</b>	18.5	2.42	19	<b>61.29</b>	7.56	<0,01
5	Chạy 5 phút tùy sức (mét)	948.5	57.85	19	<b>63.33</b>	931.1	57.73	18	<b>58.06</b>	7.39	

Qua kết quả tại bảng 3 đề tài có thể nhận thấy: Kết quả kiểm tra ở các test giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt (tính > bảng ở ngưỡng xác suất  $P < 0.01$ ), điều đó chứng tỏ rằng, sau khi tiến hành thực nghiệm, thể lực của 2 nhóm đã có sự khác biệt. Ở bảng 3.10 cho thấy điểm trung bình của các nội dung kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm đều đạt ở mức độ khá và tốt so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên do BGD-ĐT quy định. Để có thể xác định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã được thực nghiệm, đề tài tiến hành tính mức độ tăng trưởng các tổ chất thể lực thông qua kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

**Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm**

TT	Nội dung test	Nhóm					
		Đối chứng			Thực nghiệm		
		Trước TN (x)	Sau TN (x)	W	Trước TN (x)	Sau TN (x)	W
1	Chạy 30m XPC (s)	5.05	4.99	9.19%	5.06	4.72	10.35%
2	Bật xa tại chỗ (cm)	209.43	210	7.68%	205.88	225	9.29%
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.15	11.35	5.56%	12.20	11.23	6.17%
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.5	18.5	10.02%	16.7	23.7	12.65%
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	922.11	931.1	3.37%	920.13	948.5	4.05%

Từ kết quả bảng 4 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm kết thúc quá trình tập luyện trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, tính > bảng, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.01$ . Nhịp độ tăng trưởng của học sinh nữ của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ khoảng 3% - 6.72%. Test có nhịp độ tăng trưởng cao nhất là lực bóp tay thuận và nằm ngửa gập bụng.

Hay nói một cách khác, việc ứng dụng chương trình tập luyện với các bài tập được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho học sinh nữ sinh viên Trường ĐHSPT – ĐHQĐHN.

### KẾT LUẬN

*Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên của đề tài, cho phép đi đến một số kết luận sau:*

- Thực trạng công tác GDTC của trường Đại học Sư phạm Đại học Đà Nẵng được duy trì và triển khai theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, song còn nhiều hạn chế và tồn tại.

- Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập 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 Sư phạm Đại học Đà Nẵng

- Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 03 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập trò chơi vận động đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển tố chất thể lực chung, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ) và kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho đối tượng nghiên cứu ( $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  đến  $P < 0.01$ ).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ban chấp hành Trung ương khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế.*
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*
- [3]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 91 - 103, 161 – 169.
- [4]. Trần Đức Dũng (2002), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn, nội dung kiểm tra đánh giá kỹ năng chuyên môn cơ bản các môn thực hành tại trường Đại học TĐTT I*, Đề án nghiên cứu khoa học cấp ngành, Trường Đại học TĐTT I
- [5]. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (2003), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 457 – 467
- [6]. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Tri (1999), *Giáo trình trò chơi vận động* (Sách dùng cho sinh viên Đại học TĐTT), Nxb TĐTT, Hà Nội
- [7]. Mai Văn Muôn (1989), *Trò chơi xưa và nay*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

*Bài nộp ngày 16/7/2025, phản biện ngày 03/9/2025, duyệt in ngày 19/9/2025*