

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ÁP DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRONG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Dương Văn Tân*

Trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp - ĐH Thái Nguyên

TÓM TẮT

Nhằm đánh giá hiệu quả áp dụng trò chơi vận động trong phát triển thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp - Đại học Thái Nguyên, tác giả đã dựa trên quá trình phân tích, tổng hợp tài liệu, thông qua phiếu phỏng vấn, quan sát sự phạm, thống kê toán học... để đánh giá thực trạng thể lực chung của sinh viên. Từ đó lựa chọn ra 08 trò chơi vận động phù hợp đưa vào thực nghiệm sự phạm trong các giờ dạy. Kết quả sau thực nghiệm cho thấy thể lực chung của sinh viên đã được cải thiện.

Từ khóa: *Thể lực, trò chơi vận động, trò chơi, thể dục, thể lực sinh viên.*

MỞ ĐẦU

Phát triển thể lực chung là cơ sở, nền tảng để tiếp tục nắm vững kỹ thuật - chiến thuật trong tất cả hoạt động các môn thể thao. Trò chơi vận động (TCVĐ) là một trong những phương tiện hữu hiệu nhằm phát triển các tố chất thể lực. TCVĐ có hình thức đa dạng, lôi cuốn được sinh viên tham gia, có tác dụng góp phần phát triển các tố chất vận động, tạo hứng thú tập luyện, nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và học tập các môn khoa học khác. Vì vậy, vấn đề đặt ra cần đa dạng hóa các loại hình bài tập trong giờ học môn giáo dục thể chất tránh những nội dung, hoạt động đơn điệu tăng hứng thú cho người học.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Khái quát trò chơi vận động

TCVĐ là phương tiện của giáo dục thể chất, là hoạt động có ý thức nhằm đạt được những kết quả, những mục đích có điều kiện đã được đặt ra. Trong khi thực hiện các nhiệm vụ của trò chơi, mỗi người trong từng “vai trò” của mình phải sử dụng các hoạt động như: nói, hát, trả lời, đi, chạy, nhảy, ném, vỗ, đập, leo... vv.

Trò chơi vận động là một hoạt động tập thể, giáo dục cho sinh viên những đức tính tốt đẹp như tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật cũng như những phẩm chất tốt đẹp khác.

Mỗi trò chơi vận động thường có những quy tắc, luật lệ nhất định, nhưng cách thức để đạt

được mục đích lại rất đa dạng. Vì vậy, khi đã tham gia trò chơi sinh viên thường vận dụng hết khả năng về sức lực sự tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của mình [1].

Thực trạng thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất (K53) trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp - Đại học Thái Nguyên (ĐHKTCN-ĐHTN)

Các tố chất thể lực được đánh giá bao gồm sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo. Tác giả đã sử dụng các test đánh giá thể lực của người Việt Nam đối chiếu với tiêu chuẩn của chương trình “ Điều tra, đánh giá tình trạng thể chất và xây dựng chỉ tiêu thể lực chung của người Việt Nam giai đoạn I, từ 6-20 tuổi”. Kết quả cho thấy thể lực của 47% sinh viên nam và 52% sinh viên nữ K53 trường ĐHKTCN – ĐHTN thấp hơn so với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực người Việt Nam. Từ đó tác giả thấy rằng cần phải có phương pháp tập luyện phù hợp nhằm nâng cao các tố chất thể lực cho gần 1200 sinh viên K53 nói riêng và sinh viên trường ĐHKTCN - ĐHTN nói chung [2].

Qua nghiên cứu về lý luận và khảo sát việc sử dụng TCVĐ trong giảng dạy của trường ĐHKTCN – ĐHTN, tác giả đã lựa chọn được 8 trò chơi vận động được chia làm 2 nhóm trong đó bao gồm: 4 trò chơi định hướng phản xạ, khéo léo, tập trung chú ý và 4 trò chơi phát triển các tố chất thể lực chung cho sinh viên trường ĐHKTCN [3],[4].

* Tel: 0985017000; Email: tantdtt@gmail.com

Cụ thể danh sách các trò chơi được mô tả trong bảng 1:

Sau khi đã xác định được 8 trò chơi phát triển thể lực chung cho sinh viên K53 trường ĐHKTCN - ĐHTN. Tác giả tiến hành thực nghiệm sư phạm để đánh giá hiệu quả của các trò chơi đối với sự phát triển các tố chất thể lực chung của sinh viên.

Bảng 1. Danh sách trò chơi vận động

| TT | Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý | Trò chơi phát triển tố chất thể lực |
|----|--|-------------------------------------|
| 1 | Bóng qua hãm | Mèo đuổi chuột |
| 2 | Bịt mắt bắt dê | Kéo co |
| 3 | Lăn bóng tiếp sức | Chạy tiếp sức |
| 4 | Bóng chuyền sáu | Cướp cờ |

Chọn ngẫu nhiên 02 nhóm trong đó 01 nhóm thực nghiệm và 01 nhóm đối chứng, mỗi nhóm có 30 sinh viên.

Tiến hành kiểm tra thể lực của sinh viên hai nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test đánh giá thể lực của người Việt Nam trong chương trình điều tra thể chất nhân dân. Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm không có sự khác biệt hay nói cách khác, sự phát triển các tố chất thể lực chung của hai nhóm là tương đương nhau (bảng 2).

Sau khi lựa chọn nhóm thực nghiệm một cách ngẫu nhiên với sinh viên, chúng tôi tiến hành thực nghiệm với nội dung và kế hoạch như sau:

- Nhóm đối chứng thực hiện theo giáo án dạy thông thường.
- Nhóm thực nghiệm, đưa thêm TCVD vào giáo án giảng dạy.

Bảng 2. Thực trạng thể lực trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

| TT | Các chỉ tiêu và test | Nam | | | | Nữ | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|-------|--------|----------------------|----------|-------------------------|----------|-------|--------|
| | | Nhóm đối chứng (n=21) | | Nhóm thực nghiệm (n=20) | | t | P | Nhóm đối chứng (n=9) | | Nhóm thực nghiệm (n=10) | | t | P |
| | | \bar{X} | σ | \bar{X} | σ | | | \bar{X} | σ | \bar{X} | σ | | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 192,4 | 15,01 | 198,3 | 14,07 | 0,431 | > 0,05 | 146,7 | 14,34 | 145,74 | 15,13 | 0,375 | > 0,05 |
| 2 | Lực bóp tay thuận (kg) | 38,22 | 3,02 | 37,72 | 2,42 | 0,427 | > 0,05 | 24,44 | 1,86 | 25,6 | 1,75 | 0,643 | > 0,05 |
| 3 | Đeo gập thân (cm) | 8,38 | 0,56 | 8,46 | 0,31 | 0,762 | > 0,05 | 9,6 | 0,28 | 9,3 | 0,59 | 0,359 | > 0,05 |
| 4 | Chạy 30m XPC (giây) | 5,87 | 0,43 | 5,67 | 0,45 | 0,361 | > 0,05 | 7,52 | 0,52 | 7,28 | 0,54 | 0,269 | > 0,05 |
| 5 | Chạy con thoi 4x10m (giây) | 13,31 | 0,87 | 13,5 | 0,68 | 0,068 | > 0,05 | 13,75 | 1,14 | 14,6 | 0,98 | 0,541 | > 0,05 |
| 6 | Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây) | 15,12 | 1,22 | 15,5 | 1,26 | 0,456 | > 0,05 | 12,71 | 1,22 | 13,24 | 1,42 | 0,965 | > 0,05 |
| 7 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 954,54 | 86,45 | 945,27 | 86,53 | 0,985 | > 0,05 | 799,6 | 82,01 | 832,4 | 84,71 | 0,541 | > 0,05 |

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đánh giá hiệu quả áp dụng TCVD trong phát triển thể lực chung cho sinh viên K53 trường ĐHKTCN - ĐHTN

Sau thời gian 30 tiết thực nghiệm sư phạm, tác giả đã tiến hành kiểm tra đánh giá về mặt thể lực của nhóm sinh viên tham gia học tập chương trình thực nghiệm, đồng thời cũng tiến hành kiểm tra thể lực của nhóm đối chứng đã chọn, là những sinh viên học tập theo chương trình giáo dục thể chất thông thường. Kết quả như sau (bảng 3).

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ [5].

Bảng 3. *Thực trạng thể lực sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm*

| TT | Các chỉ tiêu và test | Nam | | | | t | P | Nữ | | | | t | P |
|----|------------------------------------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|-------|--------|----------------------|----------|-------------------------|----------|-------|--------|
| | | Nhóm đối chứng (n=21) | | Nhóm thực nghiệm (n=20) | | | | Nhóm đối chứng (n=9) | | Nhóm thực nghiệm (n=10) | | | |
| | | \bar{X} | σ | \bar{X} | σ | | | \bar{X} | σ | \bar{X} | σ | | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 204,1 | 14,01 | 224,5 | 14,07 | 0,431 | > 0,05 | 156,3 | 14,34 | 171,63 | 15,13 | 0,375 | > 0,05 |
| 2 | Lực bóp tay thuận (kg) | 43,01 | 4,02 | 46,25 | 2,42 | 0,427 | > 0,05 | 28,56 | 1,86 | 32,8 | 1,75 | 0,643 | > 0,05 |
| 3 | Đeo gập thân (cm) | 9,37 | 0,36 | 9,86 | 0,31 | 0,762 | > 0,05 | 9,9 | 0,28 | 10,5 | 0,59 | 0,359 | > 0,05 |
| 4 | Chạy 30m XPC (giây) | 5,23 | 0,43 | 4,92 | 0,45 | 0,361 | > 0,05 | 6,86 | 0,52 | 5,82 | 0,54 | 0,269 | > 0,05 |
| 5 | Chạy con thoi 4x10m (giây) | 12,25 | 0,97 | 11,94 | 0,68 | 0,068 | > 0,05 | 12,83 | 1,14 | 12,2 | 0,98 | 0,541 | > 0,05 |
| 6 | Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây) | 18,06 | 1,12 | 22,3 | 1,26 | 0,456 | > 0,05 | 13,56 | 1,22 | 16,12 | 1,42 | 0,965 | > 0,05 |
| 7 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 988,76 | 78,45 | 1012,21 | 86,53 | 0,985 | > 0,05 | 846,7 | 82,01 | 912,3 | 84,71 | 0,541 | > 0,05 |

Để có thể xác định rõ hơn hiệu quả của TCVD trong giờ dạy, chúng tôi tính mức độ tăng trưởng các tổ chất thể lực thông qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (bảng 4):

Bảng 4. *Nhịp tăng trưởng các tổ chất thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm*

| TT | Các chỉ tiêu test | Kết quả | | | | | | | |
|--------------------|------------------------------------|-------------------------|-------|-----------------------|-------|-------------------------|-------|----------------------|------|
| | | Nam | | | | Nữ | | | |
| | | Nhóm thực nghiệm (n=20) | | Nhóm đối chứng (n=21) | | Nhóm thực nghiệm (n=10) | | Nhóm đối chứng (n=9) | |
| Trị số tăng trưởng | W (%) | Trị số tăng trưởng | W (%) | Trị số tăng trưởng | W (%) | Trị số tăng trưởng | W (%) | | |
| 1. | Bật xa tại chỗ (cm) | 26,2 | 12,4 | 11,7 | 6,0 | 25,89 | 16,3 | 9,6 | 6,3 |
| 2. | Lực bóp tay thuận (kg) | 9,03 | 21,5 | 4,79 | 11,8 | 7,2 | 24,6 | 4,12 | 15,5 |
| 3. | Đeo gập thân (cm) | 1,04 | 11,3 | 0,99 | 11,15 | 1,2 | 12,1 | 0,3 | 3,07 |
| 4. | Chạy 30m XPC (giây) | 0,75 | 14,2 | 0,64 | 11,15 | 1,46 | 22,3 | 0,66 | 9,17 |
| 5. | Chạy con thoi 4x10m (giây) | 1,56 | 12,26 | 1,06 | 8,3 | 2,4 | 17,9 | 0,92 | 6,9 |
| 6. | Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây) | 6,8 | 25,4 | 2,94 | 17,7 | 2,88 | 19,6 | 0,85 | 6,47 |
| 7. | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 66,94 | 6,8 | 34,22 | 3,5 | 79,9 | 9,16 | 47,1 | 5,72 |

Qua số liệu thống kê ở bảng 4 cho thấy:

Sinh viên Nam nhóm thực nghiệm (W=14,8%) có mức tăng trưởng các tổ chất thể lực tốt hơn so với nhóm đối chứng (W=8,35%).

Sinh viên Nữ nhóm thực nghiệm (W=17,42%) có mức tăng trưởng các tổ chất thể lực tốt hơn so với nhóm đối chứng (W=7,59%).

Như vậy có thể thấy trò chơi vận động trong giờ học giáo dục thể chất đã phát huy tác dụng, thể chất của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng theo tiêu chuẩn RLL (Run-length limited) của người Việt.

Để xác định trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm đạt được ở mức nào so với mặt chung của toàn quốc, tác giả đã đối chiếu kết quả trên với tiêu chuẩn thể lực người Việt Nam của chương trình điều tra thể chất nhân dân giai đoạn I, từ 6-20 tuổi (2001-2002) đã đưa ra.

Kết quả cụ thể như sau:

Bảng 5. Đối chiếu kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm với tiêu chuẩn thể lực người Việt Nam của sinh viên nhóm thực nghiệm

| TT | Các chỉ tiêu và test | Giới tính | \bar{x} | $\pm \sigma$ | Tiêu chuẩn thể lực người VN | | |
|----|---------------------------------|------------|-----------|--------------|-----------------------------|---------------|--------|
| | | | | | Tốt | Trung bình | Kém |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | Nam (n=20) | 224,5 | 16,24 | > 170 | 152 - 170 | < 152 |
| | | Nữ (n=10) | 171,63 | 15,7 | >158 | 142 - 158 | <142 |
| 2 | Lực bóp tay thuận (kg) | Nam (n=20) | 46,25 | 3,22 | >21,2 | 17,4 - 21,2 | <17,4 |
| | | Nữ (n=10) | 32,8 | 2,14 | >20,6 | 16,9 - 20,6 | <16,9 |
| 3 | Đeo gập thân (cm) | Nam (n=20) | 9,86 | 0,76 | >8 | 3 - 8 | <3 |
| | | Nữ (n=10) | 10,5 | 0,89 | >9 | 3-9 | <3 |
| 4 | Chạy 30m XPC (giây) | Nam (n=20) | 4,92 | 0,41 | < 5,54 | 5,54 - 5,59 | >5,59 |
| | | Nữ (n=10) | 5,82 | 0,52 | <5,59 | 5,59 - 6,65 | >6,65 |
| 5 | Chạy con thoi 4x10m (giây) | Nam (n=20) | 11,94 | 1,18 | < 11,12 | 11,12 - 12,20 | >12,20 |
| | | Nữ (n=10) | 12,2 | 1,09 | <12,20 | 12,20- 12,29 | >12,29 |
| 6 | Nằm ngửa gập bụng (số lần/giây) | Nam (n=20) | 22,3 | 1,27 | >18 | 13-18 | <13 |
| | | Nữ (n=10) | 16,12 | 1,23 | >15 | 10-15 | <10 |
| 7 | Chạy tuý sức 5 phút (m) | Nam (n=20) | 1012,21 | 95,03 | >940 | 820-940 | <820 |
| | | Nữ (n=10) | 912,3 | 87,6 | >840 | 730-840 | <730 |

KẾT LUẬN

Đề tài đã đánh giá được thực trạng thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất trường ĐHKTCN-ĐHTN.

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 08 trò chơi vận động nhằm góp phần phát triển các tố chất thể lực chung cho sinh viên K53 trường ĐHKTCN - ĐHTN.

Khi áp dụng các TCVĐ vào giảng dạy thì mức tăng trưởng thể lực diễn ra mạnh hơn ở các nhóm thực nghiệm. Điều đó chứng tỏ TCVĐ đã có những hiệu quả nhất định đối với sự phát triển thể lực chung của sinh viên.

ĐỀ XUẤT

Nhà trường tạo điều kiện để áp dụng kết quả nghiên cứu của đề tài nhằm nâng cao chất lượng học tập và thể lực cho sinh viên

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Tri (1999), *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí và Nguyễn Danh Thái (chủ biên) (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Nam Hà, Nguyễn Thị Thủy (2018), "Đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên Đại học Thái Nguyên", *Tạp chí Khoa học & Công nghệ*, 179 (03), tr. 127-131
4. Nguyễn Ngọc Bình, Nguyễn Văn Thanh, Dương Tô Quỳnh (2017), "Lựa chọn môn học giáo dục thể chất theo hướng sinh viên tự chọn của trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh Đại học Thái Nguyên", *Tạp chí Khoa học & Công nghệ*, 163 (03/1), tr. 99-104.
5. Hoàng Duy Tường (2018), "Giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Y Dược – Đại học Thái Nguyên", *Tạp chí Khoa học & Công nghệ*, 179 (03), tr. 37-43.

SUMMARY

**AN ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS IN APPLICATION OF GAMES
IN GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT FOR STUDENTS
AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY****Duong Van Tan****TNU - University of Technology*

To assess the effectiveness in application of games for general physical development for students at Thai Nguyen Science and Technology University the author have analyzed, synthesized literatures and information as well as used tools including surveys, observations and statistics...In order to evaluate students' general physical status, the author finally selected 8 games that are appropriate to be used in physical education lessons. Results show that students' general physical strength has been greatly improved with the use of games in physical education.

Key words: *physical strength, exercising games, games, students' physical development.*

Ngày nhận bài: 17/5/2018; Ngày phản biện: 05/6/2018; Ngày duyệt đăng: 29/6/2018

* Tel: 0985017000; Email: tantdttn@gmail.com