

**NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN
TỔ CHẤT 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

Sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng trò chơi vận động trong giảng dạy của giảng viên và thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp - Đại học Thái Nguyên làm cơ sở cho việc lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp phát triển tổ chất thể lực chung cho sinh viên. Bước đầu ứng dụng các trò chơi vào giảng dạy cho thấy, các tiết học diễn ra hấp dẫn hơn, ý thức học tập được nâng lên, mức tăng trưởng thể lực chung của sinh viên diễn ra mạnh hơn.

Từ khóa: *Lựa chọn; Thể lực chung; trò chơi vận động; Trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp - Đại học Thái Nguyên.*

Ngày nhận bài: 15/11/2018; Ngày hoàn thiện: 30/01/2019; Ngày duyệt đăng: 20/3/2019

**STUDY TO CHOOSE PHYSICAL GAMES TO DEVELOPE HEALTH
OF STUDENTS AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
– THAI NGUYEN UNIVERSITY**

Duong Van Tan

TNU - University of Technology

ABSTRACT

Using the common scientific methods in studying sports, the study evaluates the actual use of physical games in teaching of teachers and health of students at Thai Nguyen University of Technology – Thai Nguyen University to build the foundation for choosing physical games suitable for developing health of students. Using physical games in teaching shows that the lessons are more interesting and students are more studious and student's health is better improved.

Key words: *choose ; health; physical games; University of Technology, Thai Nguyen University*

Received: 15/11/2018; Revised: 30/01/2019; Approved: 20/3/2019

* Corresponding author: *Tel: 0985017000; Email: tantdtttn@gmail.com*

MỞ ĐẦU

Trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp – Đại học Thái Nguyên (ĐHKTCN – ĐHTN) được thành lập từ năm 1965. Với hơn nửa thế kỷ thành lập và phát triển, Nhà trường luôn quan tâm, nỗ lực vì lợi ích và tương lai của sinh viên, giữ gìn và phát triển thương hiệu “Kỹ sư cơ điện” vốn đã nổi tiếng khắp các tỉnh thành trong cả nước. Bên cạnh việc coi trọng công tác đào tạo chuyên ngành thì Nhà trường cũng rất quan tâm đến phong trào thể dục thể thao (TDTT). Các phong trào TDTT không chỉ đem lại sức khỏe cho mọi người mà đó còn là nơi giao lưu, học hỏi, hợp tác giúp đỡ lẫn nhau giữa các đơn vị trong trường.

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. Và trò chơi vận động (TCVD) là một trong những phương tiện hữu hiệu để phát triển các tố chất thể lực.

Qua khảo sát cho thấy một số giảng viên nhận thức chưa đầy đủ về lợi ích của TCVD, lược bỏ các bài tập hỗ trợ và đặc biệt là TCVD vì cho rằng khó tổ chức tập luyện, mặc dù họ biết rằng TCVD chính là một phương tiện giáo dục và giải trí giúp cá nhân được rèn luyện, giúp tập thể có bầu không khí vui vẻ, thân ái, đoàn kết... Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề chúng

tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn một số TCVD và ứng dụng trong giờ học thể chất nhằm giúp sinh viên tăng cường các tố chất vận động, tạo hứng thú luyện tập, nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và học tập các môn khoa học khác.

ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng thực nghiệm trong quá trình nghiên cứu gồm 80 sinh viên chia thành 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp thống kê toán học.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Thực trạng việc sử dụng TCVD để phát triển thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp - Đại học Thái Nguyên

Để đánh giá thực trạng việc phát triển thể lực chung của sinh viên trường ĐHKTCN - ĐHTN chúng tôi tiến hành tìm hiểu việc sử dụng TCVD của sinh viên năm thứ nhất. Tiến hành phỏng vấn 12 giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất của trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1:

Bảng 1. Thực trạng việc sử dụng TCVD của giảng viên (n = 12)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả					
		Thường xuyên	Tỷ lệ %	Có sử dụng	Tỷ lệ %	Ít sử dụng	Tỷ lệ %
<i>Trò chơi được sử dụng</i>							
Trò chơi định hướng phân xạ khéo léo:							
1	- Bóng qua hàm						
	- Bóng chuyền sáu	3	25	2	17	7	58
	- Bịt mắt bắt dê						
	- Giăng lưới bắt cá						
Trò chơi phát triển sức mạnh chân:							
	- Mèo đuổi chuột	3	25	5	42	4	33
	- Chạy tiếp sức						
	- Lò cò một chân						

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả					
		Thường xuyên	Tỷ lệ %	Có sử dụng	Tỷ lệ %	Ít sử dụng	Tỷ lệ %
	Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, co kéo và sức mạnh tay: - Ném trúng đích - Kéo co - Đẩy xe bò - Cướp cờ	5	42	3	25	4	33
	Trò chơi phát triển kỹ năng phối hợp: - Bóng chuyền qua đầu - Giảng lưới bắt cá - Chuyền nhanh, nhảy nhanh	4	33	3	25	5	42
	Thời gian sử dụng trò chơi mỗi buổi tập						
2	Từ 10 – 15 phút	0	0	8	67	4	33
	Từ 5 – 10 phút	10	83	2	17	0	0
	Dưới 5 phút	0	0	0	0	0	0
	Số lần sử dụng trò chơi trong tuần:						
3	3 lần	0	0	0	0	0	0
	2 lần	0	0	0	0	0	0
	1 lần	8	67	3	25	1	8

Kết quả Bảng 1 cho thấy:

Thời gian chơi trò chơi trong mỗi buổi lên lớp phần lớn các giảng viên sử dụng là 5 - 10 phút, một số giảng viên sử dụng 10 - 15 phút.

Số lần sử dụng trò chơi trong một tuần còn quá ít, phần lớn thường xuyên sử dụng 1 lần/tuần (chiếm 67%) và không có giáo viên nào sử dụng 2, 3 lần/tuần.

Thực trạng thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHKTCN – ĐHTN

Bảng 2. Kết quả các test đánh giá thể lực chung của sinh viên Trường ĐHKTCN – ĐHTN (n=120)

STT	Test	Giới tính	Kết quả \bar{x}
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=85)	197
		Nữ (n=35)	139
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam (n=85)	34.75
		Nữ (n=35)	24.8
3	Đeo gập thân (cm)	Nam (n=85)	8.8
		Nữ (n=35)	9.5
4	Chạy 30m XPC (giây)	Nam (n=85)	4.93
		Nữ (n=35)	5.97
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam (n=85)	11.9
		Nữ (n=35)	12.8
6	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30giây)	Nam (n=85)	19.3
		Nữ (n=35)	10.32
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=85)	945.21
		Nữ (n=35)	722.3

Thực trạng thể lực của sinh viên các trường đại học của Đại học Thái Nguyên nói chung và Trường ĐHKTCN - ĐHTN nói riêng ở mức trung bình. Thể lực của sinh viên, hình thái cơ thể, nhịp tăng trưởng của hầu hết các chỉ số thể lực còn thấp [2].

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 và dựa trên 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” của Ủy ban TDTT (2001-2002) để đánh giá ngẫu nhiên 120 sinh viên năm thứ nhất [3].

Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

So với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể người Việt Nam, chúng tôi thấy rằng 47% sinh viên nam và 52% sinh viên nữ có thể lực thấp hơn so với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực người Việt Nam.

Từ kết quả nghiên cứu thông qua quá trình quan sát, khảo sát, phỏng vấn, đánh giá... chúng tôi thấy rằng cần thiết phải đưa một số TCVĐ vào chương trình giảng dạy nhằm nâng cao các tố chất thể lực chung cho sinh viên Trường ĐHKTCN - ĐHTN [4].

Nghiên cứu lựa chọn TCVĐ phát triển tố chất thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHKTCN - ĐHTN

Cơ sở khoa học để lựa chọn TCVĐ ứng dụng để phát triển các tố chất thể lực

Yêu cầu khi lựa chọn TCVĐ

- TCVĐ có sức lôi cuốn, được sinh viên 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.

- TCVĐ là nội dung bài tập qui định, hiện có trong chương trình giảng dạy của sinh viên.

TCVĐ có tác dụng tổng hợp đối với người tập nâng cao tố chất thể lực như sức nhanh, mạnh, bền và khéo léo.

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

- Thông qua lý luận, phương pháp giáo dục thể chất và nội dung trò chơi tác giả xác định cơ sở để lựa chọn trò chơi, phát triển các tố chất thể lực chung cho sinh viên trường ĐHKTCN - ĐHTN.

Dựa vào các nhiệm vụ chung của chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên

Thông qua tập luyện TDTT, góp phần bồi dưỡng ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong khỏe mạnh, khẩn trương, tinh thần dũng cảm và khắc phục khó khăn. Góp phần đẩy mạnh quá trình phát triển toàn diện, cân đối của cơ thể. Nâng cao toàn diện các tố chất phù hợp với đời sống và đặc điểm tâm lý, sinh lý. Truyền thụ một số kiến thức, kỹ năng phổ thông cơ bản và tương đối hoàn chỉnh về một số môn TDTT.

Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên

Khi lựa chọn trò chơi phải phù hợp với trình độ phát triển về tố chất thể lực, chức năng hình thái cơ thể, quá trình phát triển về thần kinh và tâm lý của sinh viên.

Tác dụng và phân loại trò chơi để lựa chọn các TCVĐ cho sinh viên

TCVĐ có đặc điểm chung là tính ganh đua cao và có sự phối hợp trong hoạt động và tác động qua lại giữa những người cùng chơi.

Về hình thức trò chơi trong giáo dục thể chất cho sinh viên được chia làm ba nhóm chính: Trò chơi mô phỏng, trò chơi thể thao đơn giản và trò chơi thể thao. Xét về tính chất của trò chơi người ta lại có thể chia ra các trò chơi các động tác cơ bản, trò chơi phát triển các tố chất thể lực, các trò chơi tĩnh và trò chơi động.

Căn cứ vào việc tổng hợp các tài liệu, căn cứ vào cơ sở lựa chọn trò chơi đã trình bày ở trên, tác giả bước đầu xác định các quy định khi lựa chọn TCVĐ cho sinh viên Trường ĐHKTCN - ĐHTN như sau:

Thứ nhất, các trò chơi được lựa chọn phải có tính mục đích rõ ràng.

Thứ hai, nội dung, phương thức hoạt động của trò chơi phải phù hợp với trình độ và đặc điểm phát triển của sinh viên.

Thứ ba, trò chơi phải đảm bảo tính phát triển toàn diện.

Thứ tư, trò chơi phải phù hợp với điều kiện sân bãi dụng cụ.

Thứ năm, phải lựa chọn các trò chơi đảm bảo các yêu cầu cơ bản của một TCVĐ hoàn chỉnh: Tên gọi của trò chơi; Đối tượng sử dụng; Thời điểm sử dụng; Mục đích (hoặc mục tiêu) của trò chơi; Các dụng cụ cần chuẩn bị...[1], [5].

Tiến hành lựa chọn TCVĐ để phát triển thể lực chung cho sinh viên

Căn cứ vào điều kiện cụ thể của đối tượng và tình hình thực tế của Nhà trường. Bên cạnh đó, thông qua việc đọc các tài liệu tham khảo như: Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, các sách viết về giáo dục thể chất cho sinh viên, TCVĐ... Đồng thời qua quan sát sự phạm các giờ giảng dạy thể dục của giảng viên Trường ĐHKTCN - ĐHTN, chúng tôi đã tổng hợp được một số trò chơi để phát triển thể lực chung cho sinh viên. Tiến hành phỏng vấn tham khảo ý kiến đánh giá của các giảng viên về mức độ quan trọng đối với các trò chơi. Số trò chơi được sử dụng phỏng vấn gồm 16 trò chơi. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Lựa chọn TCVĐ để phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường ĐHKTCN - ĐHTN (n=25)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số phiếu	%	Số phiếu	%	Số phiếu	%		
I	Trò chơi rèn luyện định hướng phân xạ, khéo léo và tập trung chú ý								
1	Bóng qua hàm	20	80.0	3	12.0	2	8.0	0	0
2	Bịt mắt bắt dê	23	92.0	2	8.0	0	0	0	0
3	Lăn bóng tiếp sức	22	88.0	2	8.0	1	4.0	0	0
4	Bóng chuyền qua đầu	10	40.0	9	36.0	6	24.0	0	0
5	Bóng chuyền sáu	22	88.0	2	8.0	1	4.0	0	0
6	Ném trúng đích	18	72.0	5	20.0	2	8.0	0	0
7	Người thừa thứ 3	20	80.0	3	13.0	2	8.0	0	0
8	Chuyền nhanh, nhảy nhanh	12	48.0	6	24	7	28	0	0
II	Trò chơi phát triển tố chất thể lực								
9	Mèo đuổi chuột	25	100	0	0	0	0	0	0
10	Kéo co	25	100	0	0	0	0	0	0
11	Cua đá bóng	15	60.0	6	24.0	4	16.0	0	0
12	Chạy tiếp sức	25	100	0	0	0	0	0	0
13	Lò cò tiếp sức	12	48.0	7	28.0	6	24.0	0	0
14	Giăng lưới bắt cá	18	72.0	5	20.0	2	8.0	0	0
15	Đội nào cò nhanh	10	40.0	9	36.0	6	24.0	0	0
16	Cướp cờ	25	100	0	0	0	0	0	0

Qua kết quả của Bảng 3 cho thấy: Các trò chơi có số thứ tự: 1, 2, 3, 5 thuộc nhóm trò chơi rèn luyện định hướng phân xạ, khéo léo, tập trung chú ý và các trò chơi 9, 10, 12, 16 thuộc nhóm trò chơi phát triển tố chất thể lực đều đạt từ 88.0% đến 100% ý kiến tán thành. Các trò chơi còn lại đều có số phiếu tán thành < 80.0%. Vì vậy chúng tôi đã lựa chọn 08 trò chơi để tiến hành thực nghiệm. Những trò chơi được chúng tôi lựa chọn được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Danh sách trò chơi vận động

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

Thực nghiệm sư phạm

Thời gian thực nghiệm: học kì I năm học 2017-2018 đối với sinh viên K53.

Các TCVD được bố trí tiến hành đầu giờ của mỗi buổi học.

Chọn ngẫu nhiên 02 nhóm trong đó 01 nhóm thực nghiệm và 01 nhóm đối chứng, mỗi nhóm 40 sinh viên gồm cả nam và nữ.

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

Một số hình ảnh thực nghiệm trong quá trình đưa TCVD vào giờ giảng (hình 1, hình 2)



Hình 1. Bóng qua hầm

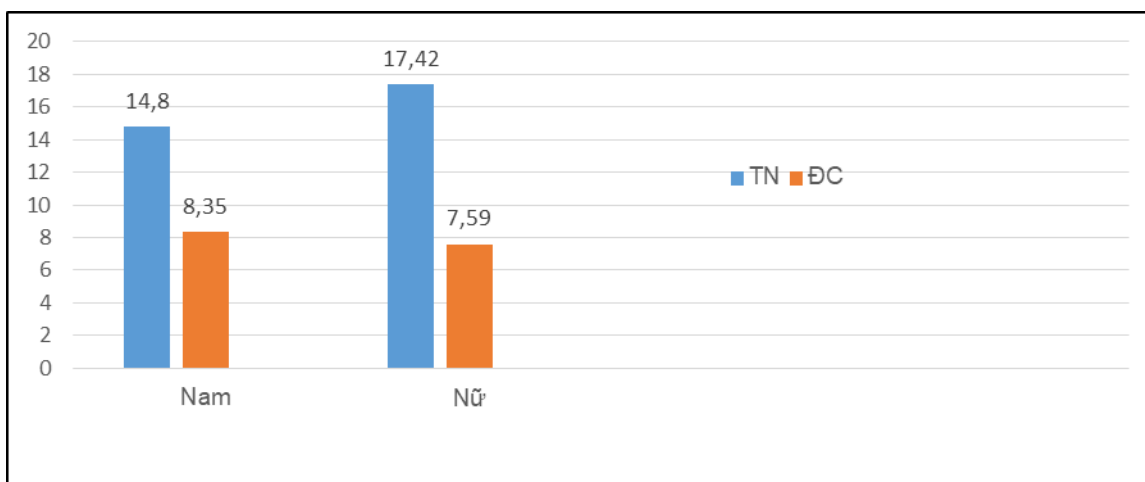


Hình 2. Chạy tiếp sức

Phương pháp đánh giá:

Phương pháp phân tích định tính: dựa trên sự quan sát những biểu hiện tích cực của sinh viên trong giờ dạy như sự tập trung chú ý, trạng thái tâm lí, biểu hiện cảm xúc trên nét mặt của sinh viên... Cho thấy sinh viên rất hứng thú khi có thêm TCVD trong giờ học.

Phương pháp phân tích định lượng: dựa trên kết quả của bài kiểm tra thể lực cho thấy nhịp độ tăng trưởng của sinh viên nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng.



Biểu đồ 1. Nhip tăng trưởng các tổ chất thể lực của sinh viên

Như vậy có thể thấy việc lựa chọn đưa TCVD vào giờ học giáo dục thể chất của sinh viên Trường ĐHKTCN - ĐHTN 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) do Viện Khoa học TDTT sử dụng trong đề án điều tra thực trạng thể lực người Việt.

KẾT LUẬN

Bài báo đã đánh giá được thực trạng việc sử dụng TCVD của giảng viên trong giờ dạy và thực trạng thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHKTCN-ĐHTN.

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 08 TCVD gồm: Bóng qua hàm ; Bịt mắt bắt dê; Lăn bóng tiếp sức; Bóng chuyền sáu; Mèo đuổi chuột; Kéo co; Chạy tiếp sức và cướp cờ góp phần phát triển các tổ chất thể lực chung cho sinh viên K53 Trường ĐHKTCN - ĐHTN.

Ứng dụng các TCVD vào giảng dạy cho thấy, các giờ học diễn ra hấp dẫn hơn, ý thức học tập của sinh viên được nâng lên, mức tăng trưởng thể lực diễn ra mạnh hơn ở các nhóm thực nghiệm. Điều đó chứng tỏ đưa TCVD vào giờ dạy đã có những hiệu quả nhất định đối với sinh viên.

LỜI CẢM ƠN

Tác giả xin chân thành cảm ơn trường ĐHKTCN - ĐHTN đã tài trợ cho nghiên cứu này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Ngọc Bích, Nguyễn Văn Thanh, Dương Tố Quỳnh, *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 - ĐHTN Thái Nguyên, 163(03/1), tr. 99-104, 2017.
- [2]. Nguyễn Nam Hà, Nguyễn Thị Thủy, *Đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên Đại học Thái Nguyên*, Tạp chí Khoa học & Công nghệ - ĐHTN Thái Nguyên, 179(03), tr. 127-131, 2018.
- [3]. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Trì, *Giáo trình trò chơi vận động*, Nxb TDTT, Hà Nội, 1999.
- [4]. Dương Văn Tân, *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*, Tạp chí Khoa học & Công nghệ - ĐHTN Thái Nguyên, 183(07), tr. 159-163, 2018.
- [5]. Hoàng Duy Tường, *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 - ĐHTN Thái Nguyên, 179 (03), tr. 37-43, 2018.

