

# LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP VÀ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

Tôn Thanh Hải<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu tin cậy, tác giả đã tiến hành nghiên cứu lựa chọn các bài tập và trò chơi vận động phù hợp nhằm phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội. Kết quả nghiên cứu lựa chọn được 11 bài tập và 7 trò chơi vận động phù hợp với đối tượng và xây dựng kế hoạch thực nghiệm đã cho hiệu quả tốt trong việc phát triển thể lực cho sinh viên.

**Từ khóa:** Bài tập thể chất, trò chơi vận động, thể lực chung, sinh viên, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội.

## Select exercises and games to develop general physical fitness for students at Hanoi University of Culture

### Summary:

Through the use of reliable research methods, the study selected appropriate exercises and physical games to develop general physical fitness for students of Hanoi University of Culture. The selected research results were 11 exercises and 7 physical games are suitable for the subject and built an experimental plan that gave good results in developing physical strength for students.

**Keywords:** Physical exercise, movement games, general physical fitness, students, Hanoi University of Culture.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Văn hóa Hà Nội (ĐHVHHN) là cơ sở đào tạo và nghiên cứu đa ngành thuộc các lĩnh vực nhân văn, du lịch, báo chí và thông tin, phục vụ cho sự nghiệp phát triển văn hóa, kinh tế - xã hội của đất nước. Phần đầu đến năm 2030 trở thành trường đại học hàng đầu tại Việt Nam trong đào tạo văn hóa và du lịch, có năng lực hội nhập cao với hệ thống giáo dục đại học trong khu vực.

Trước những đòi hỏi ngày càng cao của công tác giáo dục thể chất (GDTC), Trường ĐHVHHN xác định mục tiêu GDTC không chỉ dừng lại ở việc phát triển thể lực, phong trào thể thao mà còn thúc đẩy mỗi SV phát huy năng lực cá nhân, hướng tới hoàn thành các mục tiêu đào tạo cao hơn: giỏi về chuyên môn, khỏe về thể chất, bền vững về tinh thần và ý chí.

Nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn GDTC, nghiên cứu xác định cần liên tục đổi mới lý luận, phương tiện và phương pháp GDTC phù hợp với hội nhập thể giới và nhu

cầu xã hội ngày càng cao. Trong đó, phương tiện giảng dạy và học được xác định là nền tảng cơ bản trong các môn học vận động. Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu tin cậy, tác giả tiến hành lựa chọn các phương tiện phát triển thể lực (bài tập, trò chơi vận động) phù hợp và có hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho SV trong quá trình học môn GDTC tại Trường ĐHVHHN năm học 2023-2024.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực của sinh viên

Để đánh giá trình độ thể lực của SV trong quá trình học môn GDTC tại Trường ĐHVHHN, thông qua tham khảo bộ tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ GD&ĐT quy định và ban

<sup>(1)</sup>ThS, Khoa Kiến thức cơ bản - Trường ĐHVHHN; Email: haitt@huc.edu.vn

hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT; Căn cứ tình hình thực tế, nghiên cứu xác định sử dụng 5/6 test gồm: 1) Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); 2) Bật xa tại chỗ (cm); 3) Chạy 30m XPC (s); 4) Chạy con thoi 4x10m (s); 5) Chạy tỳ sức 5 phút (m).

**2. Lựa chọn bài tập và trò chơi vận động phát triển thể lực cho SV Trường ĐHVHHN**

Để lựa chọn được các bài tập phát triển thể lực phù hợp với thực tiễn của SV Trường ĐHVHHN, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn theo các bước.

Thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu, chúng tôi đã tổng hợp được 20 bài tập và 12 trò chơi vận động phù hợp với mục đích nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khách quan và làm tăng độ tin cậy của kết quả, nghiên cứu tiến hành ứng dụng phương pháp chuyên gia. Đối tượng phỏng vấn là 38 giảng viên môn GDTC tại Trường ĐHVHHN và một số trường đại học lân cận; có thâm niên công tác  $\geq 10$  năm, trình độ từ Thạc sỹ chuyên môn trở lên. Kết quả phỏng vấn đánh giá theo thang 3 mức độ: Rất quan trọng, quan trọng và không quan trọng.

Nguyên tắc đặt ra lựa chọn các bài tập, trò chơi có tỷ lệ lựa chọn ở mức Rất quan trọng  $\geq 80\%$  của các chuyên gia và phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của Trường ĐHVHHN. Kết quả đã xác định được 11 bài tập và 7 trò chơi vận động phù hợp với thực tế. Các bài tập gồm:

*06 bài tập phát triển sức mạnh:* (1)- Bật xa tại chỗ; (2)- Co cơ bụng; (3)- Nằm chống sấp bật co chân liên tục sang 2 bên; (4)- Đứng lên ngồi xuống; (5)- Bật cóc 2x20m; (6)- Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh;

*03 bài tập phát triển sức nhanh:* (7)- Chạy 30 xuất phát cao; (8)- Chạy con thoi 4 x 10m; (9)- Nhảy dây với tốc độ tối đa 20s;

*01 bài tập phát triển sức bền:* (10)- Chạy tỳ sức 5’);

*01 bài tập phát triển năng lực mềm dẻo khéo léo và phối hợp vận động:* (11)- Đá lăng chân).

*07 trò chơi vận động gồm:* (12)- Người thừa thứ ba; (13)- Trò chơi bắt bóng ma; (14)- Trò chơi nhảy ngựa; (15)- Trò chơi bóng chuyền 6; (16)- Bịt mắt bắt dê; (17)- Lăn bóng tiếp sức; (18)- Cướp cờ.

Kết quả lựa chọn cho thấy, các bài tập có sự

thiên lệch trong việc phát triển sức mạnh và các kỹ năng vận động thông qua các trò chơi vận động. Tuy nhiên, để đảm bảo giá trị khoa học và giá trị nhận thức của các chuyên gia, nghiên cứu tiếp tục đưa các bài tập vào thực nghiệm thực tiễn để đánh giá kết quả ứng dụng thực tế.

**3. Tổ chức ứng dụng thực nghiệm các bài tập và trò chơi vận động phát triển thể lực cho SV Trường ĐHVHHN**

Căn cứ vào chương trình và kế hoạch giảng dạy thực tế môn GDTC tại Trường ĐHVHHN, thời gian thực nghiệm thuộc học kỳ II năm học 2023-2024, lớp thực nghiệm được xác định là 03 và được chọn ngẫu nhiên. Các lớp được phân chia thành các nhóm, trong đó có nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NĐC) của nam và nữ SV (nam SV NTN =26; nam SV NĐC =27; nữ SV NTN =22; nữ SV NĐC =23). Tổng thời gian thực nghiệm là 15 buổi học môn GDTC thực hành cơ bản với thời lượng 100’ mỗi buổi (2 tiết).

Trong đó, NTN ứng dụng các bài tập và trò chơi được lựa chọn thay thế vào phần thể lực theo kế hoạch giảng dạy hiện hành. Các bài tập và trò chơi được thiết kế với 1 bài tập và 01 trò chơi trong 1 giáo án; các bài tập và trò chơi được thiết kế không trùng lặp liên tục nhằm tạo ra tính hấp dẫn cho NTN. NĐC tập luyện thể lực theo kế hoạch giảng dạy hiện hành.

Hoạt động kiểm tra trình độ thể lực của các nhóm đối tượng thực nghiệm được thiết kế thống nhất về tổ chức, nội dung và phương pháp tính thành tích kiểm tra tại thời điểm trước thực nghiệm (tuần 1) và sau thực nghiệm (tuần dự trữ sau tuần 15) theo kế hoạch giảng dạy tại Trường ĐHVHHN học kỳ II năm học 2023-2024.

Trước thực nghiệm (TTN) nghiên cứu tiến hành đánh giá đối tượng nhằm xác định mức độ tương đồng của các nhóm đối tượng. Kết quả kiểm tra đánh giá thu được ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: thành tích kiểm tra của nam, nữ SV Trường ĐHVHHN đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  tại  $p > 0.05$ . Như vậy trình độ thể lực của hai nhóm là tương đương nhau, việc phân nhóm đối tượng là khách quan và đảm bảo để tiếp tục các hoạt động nghiên cứu thực nghiệm sự phạm so sánh song song.

**4. Đánh giá hiệu quả sau thực nghiệm**



**Bảng 1. So sánh trình độ thể lực giữa hai nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Test	Nam SV		t	p	Nữ SV		t	p
		NTN (n=26)	NĐC (n=27)			NTN (n=22)	NĐC (n=23)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	198.1±9.1	199.3±9.6	0.96	>0.05	149.8±8.2	150.2±8.8	0.87	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	5.86±0.42	5.93±0.45	0.76	>0.05	6.86±0.56	6.93±0.62	0.86	>0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	15.5±1.6	15.9±1.7	1.28	>0.05	14.3±1.7	14.6±1.5	1.14	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.56±0.87	12.63±0.83	0.98	>0.05	13.62±0.92	13.46±0.91	0.98	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	924.6±43.2	925.7±42.8	1.53	>0.05	832.2±32.2	833.6±34.5	1.53	>0.05

**Bảng 2. So sánh trình độ thể lực giữa hai nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm**

T T	Test	Nam SV		t	p	Nữ SV		t	p
		NTN (n=26)	NĐC (n=27)			NTN (n=22)	NĐC (n=23)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	221.3±9.1	199.3±9.6	2.98	<0.05	165.8±6.3	151.3±8.5	2.36	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	4.9±0.42	5.6±0.45	3.12	<0.05	6.1±0.62	6.83±0.85	3.22	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	20.2±1.6	15.9±1.7	3.23	<0.05	17.8±1.3	15.3±1.6	3.53	<0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.96±0.87	12.33±0.83	3.06	>0.05	12.74±0.85	13.32±0.89	3.39	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1002.6±45.3	935.9±43.8	3.42	>0.05	886.2±28.3	838.6±31.2	3.82	>0.05

**Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của 2 nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm TN		t	W%	Nhóm ĐC		t	W%
		TTN	STN			TTN	STN		
<b>Nam SV</b>									
1	Bật xa tại chỗ (cm)	198.1±9.1	221.3±9.1	3.24	3.26	199.3±9.6	199.3±9.6	1.29	1.62
2	Chạy 30m XPC (s)	5.86±0.42	4.9±0.42	3.65	3.14	5.93±0.45	5.6±0.45	1.35	1.41
3	Nằm ngửa gập bụng (1/30s)	15.5±1.6	20.2±1.6	3.15	3.73	15.9±1.7	15.9±1.7	1.76	1.98
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.56±0.87	11.96±0.87	3.95	3.28	12.63±0.83	12.33±0.83	1.85	1.73
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	924.6±43.2	1002.6±45.3	3.32	3.62	925.7±42.8	935.9±43.8	1.64	1.23
<b>Nữ SV</b>									
1	Bật xa tại chỗ (cm)	149.8±8.2	165.8±6.3	2.87	3.17	150.2±8.8	151.3±8.5	1.18	1.45
2	Chạy 30m XPC (s)	6.86±0.56	6.1±0.62	3.16	3.65	6.93±0.62	6.83±0.85	1.45	1.38
3	Nằm ngửa gập bụng (1/30s)	14.3±1.7	17.8±1.3	3.34	3.82	14.6±1.5	15.3±1.6	1.62	1.46
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.62±0.92	12.74±0.85	3.68	3.12	13.46±0.91	13.32±0.89	1.61	1.54
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	832.2±32.2	886.2±28.3	3.46	3.56	833.6±34.5	838.6±31.2	1.24	1.43

Sau thực nghiệm 01 học kỳ, cả 2 nhóm đối tượng tiếp tục được kiểm tra trình độ thể lực để xác định mức độ tác động của các bài tập do nghiên cứu lựa chọn với kế hoạch giảng dạy hiện hành. Kết quả thu được ở bảng 2.

Từ kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy: thể lực của NTN sau thực nghiệm ứng dụng các bài tập và trò chơi do nghiên cứu lựa chọn đã có sự khác biệt rõ ràng so với NĐC ( $p < 0.05$ ).

Nhằm xác định chính xác mức độ khác biệt giữa 2 nhóm, chúng tôi đã tiến hành xác định nhịp độ tăng trưởng của cả hai nhóm, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau TN, nhịp độ tăng trưởng thể lực ở cả hai nhóm nghiên cứu đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên NTN có mức tăng trưởng tốt hơn hẳn so với NĐC. Cụ thể: Nam SV NTN tăng từ 3,14→3,73% so với NĐC chỉ tăng từ 1,23→1,98%; Nữ SV NTN tăng từ 3.12→3.82% so với NĐC chỉ tăng từ 1.38→1.54%.

### KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã tổng hợp và lựa chọn thành công 11 bài tập và 7 trò chơi vận động phát triển thể lực cho SV trong quá trình học

môn GDTC tại Trường ĐHVHHN. Kết quả thực nghiệm và so sánh thu được cho thấy trình độ thể lực của NTN có sự tăng trưởng tốt hơn NĐC. Kết quả chứng minh các bài tập và trò chơi vận động do nghiên cứu tổng hợp đã có hiệu quả thực tế trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/9//2008 V/v: Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi (Thời điểm năm 2001)*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Hoàng Công Dân (2001), “Nghiên cứu cải tiến tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên Đại học Mở - Địa chất cơ sở nhóm nghề đặc thù”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC và sức khỏe trong nhà trường các cấp*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.