

PHÁT TRIỂN HỨNG THÚ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT QUA CÁC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG CHO HỌC SINH HỆ TRUNG CẤP TRƯỜNG CAO ĐẲNG LAI CHÂU

Dương Văn Dũng
Phòng Đào tạo, trường Cao đẳng Lai Châu

Tóm tắt: Bài viết tập trung nghiên cứu việc ứng dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển hứng thú học tập môn Giáo dục Thể chất cho HS. Dựa trên các định hướng đổi mới giáo dục của Đảng và Nhà nước, nghiên cứu đã phân tích thực trạng và đưa ra các giải pháp sáng tạo trong giảng dạy môn học này. Kết quả cho thấy, việc lồng ghép trò chơi vận động không chỉ tạo sự hứng khởi, thu hút HS tham gia tích cực mà còn nâng cao hiệu quả đào tạo thể chất, đáp ứng yêu cầu phát triển toàn diện cho HS trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

Từ khóa: Giáo dục Thể chất, Trò chơi vận động, Hứng thú học tập, học sinh, Cao đẳng Lai Châu, Đổi mới giáo dục.

DEVELOPING INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION THROUGH MOVEMENT GAMES FOR INTERMEDIATE-LEVEL STUDENTS AT LAI CHAU COLLEGE

Duong Van Dung
Training Department, Lai Chau College

Abstract: The article focuses on studying the application of movement games to enhance students' interest in Physical Education. Based on the educational innovation guidelines set forth by the Party and the State, the research analyzes the current teaching situation and proposes creative solutions for delivering this subject effectively. The results demonstrate that integrating movement games not only fosters enthusiasm and encourages active participation among students but also improves physical education outcomes, meeting the requirements for comprehensive student development in the context of modern education.

Keywords: Physical Education, Movement Games, Learning Interest, Students, Lai Chau College, Educational Innovation.

Nhận bài: 12/12/2024

Phản biện: 03/01/2025

Duyệt đăng: 08/01/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục Thể chất là một phần quan trọng trong chương trình đào tạo tại các cơ sở giáo dục đại học, góp phần phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần cho HS sinh viên. Theo Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 của Hội nghị Trung ương 8 khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, mục tiêu của giáo dục thể chất là không chỉ nâng cao sức khỏe mà còn rèn luyện phẩm chất, ý chí và năng lực thích ứng cho HS trước yêu cầu của xã hội hiện đại. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy môn GDTC tại nhiều trường trường cao đẳng dạy nghề vẫn gặp nhiều khó khăn trong việc thu hút sự quan tâm và hứng thú của HS.

Nhiều HS sinh viên coi GDTC là môn học phụ, thiếu động lực tham gia tích cực. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng học tập mà còn làm giảm hiệu quả của các mục tiêu rèn luyện sức khỏe mà môn học đặt ra. Trước thực trạng này, việc tìm kiếm các phương pháp giảng dạy sáng tạo, phù hợp với tâm lý HS sinh viên là cần thiết để tăng cường hứng thú học tập. Theo Chỉ thị số 36-CT/TW ngày 30/5/2014 của Ban Bí thư về tăng cường, phát triển thể dục, thể thao trong thời kỳ mới, cần đẩy mạnh các hoạt động giáo dục thể

chất theo hướng sinh động, lôi cuốn, tạo điều kiện để người học phát huy tiềm năng vận động.

Trò chơi vận động được xem là một phương pháp hiệu quả trong việc tạo môi trường học tập tích cực và hấp dẫn, giúp HS hứng thú hơn với môn học. Không chỉ góp phần nâng cao kỹ năng vận động, trò chơi còn khơi gợi tinh thần đồng đội, sự sáng tạo và tính kỷ luật của người học. Do đó, nghiên cứu và ứng dụng các trò chơi vận động vào giảng dạy môn GDTC tại trường Cao đẳng Lai Châu không chỉ phù hợp với định hướng đổi mới của Đảng và Nhà nước mà còn đáp ứng được nhu cầu thực tế, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để nghiên cứu sâu về nội dung trên, chúng tôi sử dụng phương pháp nghiên cứu: PP tổng hợp và phân tích tài liệu, PP quan sát sư phạm, PP phỏng vấn bằng phiếu hỏi, PP thống kê toán học. Nghiên cứu được tiến hành trên 80 học sinh hệ trung cấp, trường Cao đẳng Lai Châu.

2.2. Thực trạng chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) của trường Cao đẳng Lai Châu

Chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) tại

trường Cao đẳng Lai Châu được xây dựng nhằm mục tiêu rèn luyện thể lực và nâng cao sức khỏe cho HS, đáp ứng yêu cầu phát triển toàn diện theo định hướng của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, thực trạng triển khai chương trình vẫn còn tồn tại một số hạn chế cần được cải thiện.

Nội dung giảng dạy: Chương trình tập trung vào các môn thể thao cơ bản như bóng đá, bóng chuyền, điền kinh và các bài tập thể lực. Tuy nhiên, nội dung còn mang tính truyền thống, thiếu sự đổi mới, chưa phù hợp với sở thích và nhu cầu thực tế của HS. Một số nội dung giảng dạy còn nặng về lý thuyết, ít chú trọng đến thực hành hoặc các hoạt động vận động sáng tạo, dẫn đến việc HS cảm thấy nhàm chán và thiếu động lực tham gia.

Phương pháp giảng dạy: Phương pháp giảng dạy chủ yếu là các bài tập cố định, chưa linh hoạt, ít sử dụng trò chơi vận động hay các hoạt động nhóm để tạo hứng thú. Giảng viên chưa áp dụng nhiều công nghệ hỗ trợ hoặc các phương pháp giảng dạy hiện đại, làm giảm sự hấp dẫn của tiết học GDTC.

Cơ sở vật chất: Dù nhà trường đã đầu tư xây

dựng các sân bãi, phòng tập và trang thiết bị phục vụ GDTC, nhưng một số cơ sở vật chất vẫn còn hạn chế, chưa đáp ứng đủ nhu cầu học tập của toàn bộ HS.

Thái độ và hứng thú của HS sinh viên: Một bộ phận lớn HS tham gia GDTC theo hình thức bắt buộc, không coi đây là một môn học quan trọng, dẫn đến việc học tập thiếu tích cực. Hứng thú học tập môn GDTC của HS còn thấp, phần lớn coi đây là môn phụ, dẫn đến tình trạng vắng mặt hoặc tham gia không đầy đủ.

Đánh giá kết quả học tập: Hệ thống đánh giá chủ yếu dựa trên kết quả bài kiểm tra thể lực, chưa đa dạng hóa các hình thức đánh giá như đánh giá quá trình, kỹ năng nhóm hay sự tiến bộ cá nhân.

2.3. Lựa chọn một số trò chơi vận động cho sinh viên Đại học Mỏ - Địa chất

Tôi tiến hành lựa chọn 10 trò chơi vận động cho HS thông qua nghiên cứu tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn giáo viên, phỏng vấn HS để đưa ra những định lượng vận động phù hợp với đối tượng nghiên cứu, kết quả khảo sát cụ thể như sau:

Bảng1: Kết quả khảo sát lựa chọn trò chơi vận động (n=80)

STT	Tên trò chơi vận động	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường
1	Kéo co	52	20	8
		65%	25%	10%
2	Chạy tiếp sức	16	29	35
		20%	36,2%	43,8%
3	Bóng ném	14	21	45
		17,5%	26,2%	56,3%
4	Bóng đá nhỏ (Mini Soccer)	45	27	8
		56,3%	33,7%	10%
5	Chuyền bóng bằng thìa (Relay with Spoon and Ball)	34	36	10
		42,5%	45%	12,5%
6	Nhảy bao bố	54	19	7
		67,5%	23,7%	8,8%
7	Người thừa thứ 3	43	15	22
		53,7%	18,7%	27,6%
8	Mèo đuổi chuột	35	26	19
		43,7%	32,5%	23,8%
9	Đi cà kheo	22	41	17
		27,5%	51,2%	21,3%
10	Cướp cờ	17	54	9
		21,2%	67,5%	11,3%

Dựa trên kết quả khảo sát, các trò chơi vận động như Nhảy bao bố, Kéo co, và Bóng đá nhỏ (Mini Soccer) được đánh giá rất cao với tỷ lệ "Rất phù hợp" lần lượt là 67,5%, 65%, và 56,3%, cho thấy đây là những trò chơi phổ biến, dễ tổ chức và phù hợp với đông đảo HS nhờ tính vui nhộn và khả năng tạo không khí hứng khởi. Trò chơi Cướp cờ nổi bật ở mức độ "Phù hợp" cao nhất với 67,5%, cho thấy sức hấp dẫn của trò chơi này nhờ yếu tố chiến thuật và tinh thần đồng đội. Trong khi đó, các trò chơi như Bóng ném và Chạy tiếp sức có tỷ lệ "Bình thường" cao nhất, lần lượt là

56,3% và 43,8%, phản ánh mức độ hấp dẫn thấp hoặc khó khăn trong việc tổ chức thực tế. Một số trò chơi như Đi cà kheo và Chuyên bóng bằng thìa tuy có mức độ "Phù hợp" khá cao nhưng vẫn cần cải tiến để tăng tính phổ biến. Nhìn chung, các trò chơi vận động quen thuộc, mang tính tương tác nhóm cao và dễ thực hiện là những lựa chọn ưu tiên, trong khi các trò chơi yêu cầu kỹ năng chuyên biệt cần được điều chỉnh để phù hợp hơn với thực tế giảng dạy và nhu cầu của HS.

Qua khảo sát chúng tôi lựa chọn 8 trò chơi như sau:

Bảng 2: Kết quả khảo sát lựa chọn trò chơi vận động

Kéo co	Người thừa thứ 3
Bóng đá nhỏ (Mini Soccer)	Mèo đuổi chuột
Chuyên bóng bằng thìa (Relay with Spoon and Ball)	Đi cà kheo
Nhảy bao bố	Cướp cờ

Dưới đây là số liệu so sánh kết quả test đánh giá thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm:

Bảng 3: Kết quả so sánh kết quả test đánh giá thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

STT	Test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (TB ± SD)	Nhóm đối chứng (TB ± SD)	t-value	p-value
1	Nam gập ngựa bụng 30S	25.3 ± 3.2 (trước), 32.8 ± 3.5 (sau)	25.1 ± 3.0 (trước), 26.0 ± 3.1 (sau)	6.27	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	182.5 ± 8.7 (trước), 195.3 ± 9.2 (sau)	181.8 ± 9.1 (trước), 183.0 ± 9.0 (sau)	5.12	<0.01
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.15 ± 0.32 (trước), 4.85 ± 0.28 (sau)	5.14 ± 0.30 (trước), 5.10 ± 0.31 (sau)	4.39	<0.01
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.28 ± 0.52 (trước), 10.65 ± 0.45 (sau)	11.25 ± 0.50 (trước), 11.20 ± 0.48 (sau)	6.03	<0.01

Kết quả so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trong các bài test thể lực trước và sau thực nghiệm cho thấy sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, minh chứng cho hiệu quả của các biện pháp thực nghiệm.

Nam gập ngựa bụng 30 giây: Số lần thực hiện của nhóm thực nghiệm tăng rõ rệt từ mức trung bình 25,3 lần trước thực nghiệm lên 32,8 lần sau thực nghiệm. Trong khi đó, nhóm đối chứng chỉ cải thiện nhẹ từ 25,1 lên 26,0 lần. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$), cho thấy nhóm

thực nghiệm đã cải thiện đáng kể sức bền cơ bụng nhờ các biện pháp can thiệp.

Bật xa tại chỗ: Nhóm thực nghiệm có sự cải thiện vượt trội, với khoảng cách bật xa tăng từ 182,5 cm trước thực nghiệm lên 195,3 cm sau thực nghiệm. Nhóm đối chứng chỉ tăng nhẹ từ 181,8 cm lên 183,0 cm. Kết quả này khẳng định nhóm thực nghiệm đã phát triển rõ rệt sức mạnh cơ chân, và sự khác biệt giữa hai nhóm có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$).

Chạy 30m xuất phát cao: Thời gian chạy

trung bình của nhóm thực nghiệm giảm từ 5,15 giây trước thực nghiệm xuống 4,85 giây sau thực nghiệm, phản ánh sự cải thiện tốc độ đáng kể. Ngược lại, nhóm đối chứng chỉ giảm nhẹ từ 5,14 giây xuống 5,10 giây. Sự khác biệt giữa hai nhóm tiếp tục có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$), chứng minh hiệu quả của thực nghiệm trong việc nâng cao khả năng bút tốc.

Chạy con thoi 4 x 10m: Thời gian thực hiện của nhóm thực nghiệm giảm đáng kể từ 11,28 giây trước thực nghiệm xuống 10,65 giây sau thực nghiệm, cho thấy sự cải thiện rõ rệt về khả

năng linh hoạt và sức bền. Trong khi đó, nhóm đối chứng chỉ giảm nhẹ từ 11,25 giây xuống 11,20 giây, sự thay đổi không đáng kể. Sự khác biệt giữa hai nhóm cũng có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$).

Nhìn chung, kết quả phân tích cho thấy các biện pháp thực nghiệm đã mang lại hiệu quả tích cực trong việc nâng cao thể lực, đặc biệt ở các kỹ năng như sức bền, sức mạnh cơ bắp, tốc độ và sự linh hoạt. Ngược lại, nhóm đối chứng không có sự cải thiện đáng kể, nhấn mạnh vai trò của các phương pháp can thiệp trong chương trình giảng dạy Giáo dục Thể chất.

Bảng 4: Kết quả so sánh mức độ hứng thú giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

STT	ND đánh giá	Rất hứng thú	Hứng thú	Bình thường	Ít hứng thú	Không hứng thú	Điểm trung bình
1	Trước thực nghiệm	7 8,7%	10 12,5%	50 62,5%	13 16,3%	0	2.8625
2	Sau thực nghiệm	29 36,2%	39 48,7%	8 10%	4 5,1%	0	1.8375

Kết quả đánh giá mức độ hứng thú học tập của HS trước và sau thực nghiệm cho thấy sự cải thiện đáng kể. Trước thực nghiệm, phần lớn HS chỉ đánh giá mức độ "Bình thường" (62,5%) và "Ít hứng thú" (16,3%), với điểm trung bình đạt 2.8625, phản ánh sự thiếu động lực học tập trong môn Giáo dục Thể chất. Tuy nhiên, sau khi áp dụng các biện pháp thực nghiệm, tỷ lệ HS đánh giá mức độ "Rất hứng thú" và "Hứng thú" đã tăng mạnh, lần lượt đạt 36,2% và 48,7%, trong khi tỷ lệ "Bình thường" và "Ít hứng thú" giảm đáng kể, chỉ còn 10% và 5,1%. Điểm trung bình sau thực nghiệm giảm xuống còn 1.8375, cho thấy mức độ hứng thú tổng thể đã cải thiện rõ rệt. Sự thay đổi này khẳng định hiệu quả của các biện pháp thực nghiệm trong việc nâng cao hứng thú học tập của HS đối với môn Giáo dục Thể chất.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc ứng dụng các trò chơi vận động trong giảng dạy môn Giáo dục Thể chất là một giải pháp hiệu quả để nâng cao hứng thú học tập cho HS hệ trung cấp trường Cao đẳng Lai Châu. Kết quả khảo sát và thực nghiệm cho thấy, sau khi áp dụng các trò chơi vận động, mức độ hứng thú học tập của HS tăng lên rõ rệt, với tỷ lệ đánh giá "Rất hứng thú" và "Hứng thú" cao hơn nhiều so với trước thực nghiệm. Những trò chơi vận động như Nhảy bao bố, Kéo co, và Cướp cờ không chỉ tạo sự vui nhộn, kích thích sự tham gia tích cực mà còn phát triển kỹ năng vận động và tinh thần đồng đội cho HS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2013). *Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo*. Hà Nội: Ban Chấp hành Trung ương.
- Ban Bí thư Trung ương Đảng (2014). *Chỉ thị số 36-CT/TW về tăng cường, phát triển thể dục, thể thao trong thời kỳ mới*. Hà Nội: Ban Bí thư.
- Lê Văn Lý (2019). *Phương pháp giảng dạy giáo dục thể chất trong trường đại học*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- Nguyễn Văn Nam & Trần Thị Hoa (2020). *Ứng dụng trò chơi vận động trong giảng dạy thể chất tại các trường đại học*. Tạp chí Giáo dục, Số 4, trang 15-20.
- Đặng Thị Minh & Trần Văn Hùng (2018). *Nghiên cứu thực trạng và giải pháp nâng cao hứng thú học tập giáo dục thể chất cho sinh viên*. Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, Số 10, trang 28-34.