

ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

Lục Hưng Quốc
Thạc sĩ, Trường đại học Tân Trào

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ thể thao trường đại học Tân Trào. Bước đầu, các trò chơi vận động mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả nhất định trong việc nâng cao thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ thể thao trường đại học Tân Trào.

Từ khóa: Thể thao; phát triển thể lực; trò chơi vận động; nam sinh viên; trường đại học Tân Trào

APPLICATION OF MOTOR SKILLS AND GAMES TO DEVELOP GENERAL FITNESS FOR MALE STUDENTS OF THE SPORTS CLUB OF TAN TRAO UNIVERSITY

Abstract: Based on theoretical and practical research, using standard methods in the field of physical education and sports, the study applied movement games to develop physical fitness for male students in the sports club of Tan Trao University. Initially, the movement games selected and implemented in practice have shown certain effectiveness in improving the physical fitness of male students in the sports club of Tan Trao University.

Keywords: Sports; physical development; athletic games; male students; Tan Trao University

Nhận bài: 28/12/2025

Phản biện: 19/01/2026

Duyệt đăng: 23/01/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các phương tiện giáo dục tổ chất thể lực, trò chơi vận động là một phương tiện giáo dục tổ chất thể lực chung đơn giản và đem hiệu quả cao. Tuy nhiên, qua khảo sát thực tế công tác giáo dục thể chất trong nhà trường cho thấy rằng, một bộ phận giảng viên nhận thức chưa đầy đủ về lợi ích của trò chơi vận động, lược bỏ các bài tập bổ trợ và đặc biệt là trò chơi vận động. Đa số các giảng viên chỉ chú trọng đến nội dung chính của buổi tập mà bỏ qua các trò chơi vận động chỉ vì điều kiện khách quan khó tổ chức tập luyện, mặc dù họ biết rằng tập luyện trò chơi vận động là hình thức đa dạng, lôi cuốn được sinh viên hăng hái tham gia lại có tác dụng góp phần phát triển các tổ chất thể lực chung và đem đến hứng thú, vui chơi giải trí là rất cần thiết cho sinh viên góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất (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. Việc sử dụng trò chơi vận động vào chương trình giảng dạy nói chung và cho nam sinh viên câu lạc bộ (CLB) thể thao trường đại học Tân Trào (ĐH TT) nói riêng là nhu cầu bức thiết. Từ đó, mang lại sức khỏe và tinh thần tập thể vững mạnh, mang lại niềm vui trong quá trình học tập và luyện tập TDTT các CLB thể thao trường đại học Tân Trào. Xuất phát từ những thực tiễn nêu trên, dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung

cho nam sinh viên câu lạc bộ thể thao trường đại học Tân Trào”.

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

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Căn cứ để lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu
Để lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào, tác giả đã tiến hành thực hiện các nguyên tắc cũng như các đặc điểm trong giảng dạy cả về mặt lý luận và thực tiễn giảng dạy cho sinh viên.

Việc lựa chọn các trò chơi vận động có yêu cầu như sau:

- Các trò chơi vận động lựa chọn phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ đặt ra trong chương trình giảng dạy.
- Các trò chơi vận động có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp tới sự phát triển thể lực của sinh viên.
- Các trò chơi vận động phải phù hợp với đặc điểm trình độ thể lực của đối tượng tập luyện.
- Các trò chơi vận động phải khắc phục được những yếu tố ảnh hưởng tới việc tiếp thu kỹ thuật động tác tâm sinh lý của người tập.
- Các trò chơi vận động phải hợp lý, vừa sức

và nâng dần độ khó đặc biệt chú ý đến khâu an toàn trong tập luyện.

Sau khi xác định các yêu cầu lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực

chung cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, các chuyên gia và các quản lý. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định yêu cầu lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Các trò chơi lựa chọn phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ đặt ra trong chương trình giảng dạy, huấn luyện	20	100
2	Các trò chơi có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp tới sự phát triển thể lực của sinh viên	19	95.00
3	Các trò chơi phải phù hợp với đặc điểm trình độ thể lực của đối tượng tập luyện	19	95.00
4	Các trò chơi phải khắc phục được những yếu tố ảnh hưởng tới việc tiếp thu kỹ thuật động tác tâm sinh lý của người tập	20	100

Qua bảng 1 cho thấy, các yêu cầu lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu đều được các chuyên gia, giảng viên và các nhà quản lý tán thành cao với số ý kiến lựa chọn đạt từ 95.00% - 100%.

2.2. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu và các công

trình khoa học có liên quan của cả trong và ngoài nhà trường, qua việc quan sát sự phạm các giờ giảng dạy GDTC. Đề tài đã tổng hợp được một số trò chơi có nội dung phù hợp với mục đề ra để tiến hành phỏng vấn và tham khảo ý kiến đánh giá về mức độ quan trọng đối với các trò chơi được áp dụng nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Số trò chơi được nghiên cứu đưa ra phỏng vấn gồm có 15 trò chơi. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào (n=20)

TT	Tên trò chơi	Kết quả phỏng vấn						Tỷ lệ tán thành %
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		
		n	%	n	%	n	%	
1	Cắm cờ chiến thắng	18	90.00	1	5.00	1	5.00	95.00
2	Cua đá bóng	4	20.00	9	45.00	7	35.00	65.00
3	Chạy thoi tiếp sức	17	85.00	2	10.00	1	5.00	95.00
4	Chia nhóm	5	25.00	9	45.00	6	30.00	70.00
5	Chiến sĩ trinh sát	16	80.00	4	20.00	0	0	100
6	Chuyền bóng	15	75.00	4	20.00	1	5.00	95.00
7	Đánh chuyền	9	45.00	3	15.00	8	40.00	60.00
8	Thả đĩa baba	7	35.00	2	10.00	11	55.00	45.00
9	Đội nào cò nhanh	19	95.00	1	5.00	0	0	100
10	Ếch nhảy	17	85.00	2	10.00	1	5.00	95.00
11	Lăn bóng tiếp sức	18	90.00	2	10.00	0	0	100
12	Mèo đuổi chuột	16	80.00	3	15.00	1	5.00	95.00
13	Người thừa thứ 3	14	70.00	4	20.00	2	10.00	90.00
14	Rồng rắn lên mây	7	35.00	3	15.00	10	50.00	50.00
15	Trao tín gậy	18	90.00	2	10.00	0	0	100

Thông qua bảng 2, đề tài đã lựa chọn ra được 10 trò chơi có số người tán thành cao chiếm tỷ lệ 90.00% đến 100%, nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào đó là các trò chơi được in đậm và có thứ tự là 1, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 15.

Sau khi lựa chọn ra được 10 trò chơi vận động nghiên cứu tiến hành biên soạn giáo án giảng dạy. Quá trình thực hiện trò chơi được nghiên cứu sắp xếp vào phần phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào. Tổ chức thực nghiệm

Với mục đích xác định hiệu quả của trò chơi vận động trong việc nâng cao thể lực chung cho sinh viên, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trên 30 nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào. Đối tượng nghiên cứu được chia làm hai nhóm:

- Nhóm 1: Là nhóm đối chứng gồm có 15 sinh viên.
- Nhóm 2: Là nhóm thực nghiệm gồm có 15 sinh viên.

Trong quá trình thực nghiệm, cả hai nhóm đều học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của nhà trường với các điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ như nhau, thời

gian như nhau. Trong đó, nhóm đối chứng sinh viên được áp dụng các bài tập thể lực như cũ mà câu lạc bộ thể thao trường Đại học Tân Trào. Còn nhóm thực nghiệm được sử dụng các trò chơi vận động (như đã nêu ở trên). Việc sử dụng các trò chơi vận động trong quá trình thực nghiệm tùy thuộc vào nội dung chính của từng giáo án mà nghiên cứu đã biên soạn.

Đề tài sử dụng 4/6 test kiểm tra theo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT để đánh giá trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu bao gồm: Test 1: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Test 2: Bật xa tại chỗ (cm); Test 3: Chạy 30m XPC (s); Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m). Trong quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua các Test nêu trên ở các thời điểm: Trước thực nghiệm và sau khi kết thúc thực nghiệm. Kết quả được nghiên cứu trình bày ở những phần dưới đây.

2.3. Đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào

2.3.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 4 test như đã nêu ở phần trên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm đánh giá trình độ thể lực chung của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.5	2.72	16.7	3.42	1.96	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	209.43	7.91	205.88	6.88	1.36	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.05	0,24	5.06	0.28	0.14	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	922.11	56.72	920.13	56.70	0.14	>0.05

Kết quả kiểm tra các tổ chất thể lực ban đầu theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo bảng 3 cho thấy sự khác biệt về các tổ chất thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa với tính < tbảng ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực chung của nam sinh viên CLB thể thao trường đại học

Tân Trào ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

2.3.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 3 tháng thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.5	2.42	20.7	3.12	7.56	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	218	21.81	228	9.83	3.65	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.99	0.12	4.22	0.12	2.34	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	941.12	57.73	1051.15	57.75	7.39	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm trình độ thể lực chung nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng, trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu đã được cải thiện rõ rệt. Tuy nhiên, ở tất cả các test đánh giá, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, điều đó khẳng định rõ hiệu quả của các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào, có nghĩa là, việc nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao

thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào đã đem lại hiệu quả cao.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 10 trò chơi vận động phù hợp trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào. Sau quá trình thực nghiệm các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB thể thao trường đại học Tân Trào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 01/11/2008 Ban hành Quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng giáo dục đại học*.

Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguyễn Văn Chi (2014), *"Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động phát triển tố chất thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật trường Đại học Vinh"*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học chuyên ngành GDTC TDTT Hà Nội.

Nguyễn Văn Trạch (2012), *Lý luận và phương pháp thể thao trường học*, NXB TDTT Hà Nội.

Phạm Xuân Thành (2014), *Giáo trình Trò chơi*, NXB TDTT Hà Nội