

ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỎ - ĐỊA CHẤT

Lê Viết Tuấn

Bộ môn GDTC – Trường ĐH Mỏ - Địa chất

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 chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ Đại học Mỏ - Địa chất. 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 bóng rổ Đại học Mỏ - Địa chất.

Từ khóa: Bóng rổ; phát triển thể lực; trò chơi vận động; nam sinh viên; Đại học Mỏ - Địa chất.

THE REALITY AND DETERMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF APPLYING MOTOR GAME IN THE OVERALL PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL CLUB, UNIVERSITY OF MINING AND GEOLOGY

Abstract: Based on surveys, theoretical research, and the practical application of motor games in physical development for students, as well as the current activities of the men's basketball club at University of Mining and Geology, Hanoi (HUMG). This serves as a scientific foundation for selecting and implementing motor games to enhance physical fitness for male students in the HUMG basketball club.

Keywords: Basketball; develop physical strength; movement game; male student; University of mining and geology.

Nhận bài: 14/01/2026

Phản biện: 06/02/2026

Duyệt đăng: 10/02/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các phương tiện giáo dục tổ chức thể lực, trò chơi vận động là một phương tiện giáo dục tổ chức 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 hỗ 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 chức 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) bóng rổ Trường Đại học Mỏ - Địa chất (ĐHMĐC) 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 tại các CLB bóng rổ (ĐHMĐC). 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 bóng rổ ĐHMĐC”. 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 sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHMĐC

2.1.1. 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 bóng rổ ĐHMĐC, đề tài 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.

Từ kết quả thu được cho thấy: 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 khảo sát 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 96.3% - 100%.

2.1.2. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHMĐC

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu và các công trình khoa học có liên quan của cả trong và ngoài ĐHMĐC, 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 21 trò chơi.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHMĐC (n=27)

| TT | Tên trò chơi | Kết quả phỏng vấn | | | | | | Tỷ lệ tán thành % |
|----|-----------------------|-------------------|-------|------------|-------|------------------|-------|-------------------|
| | | Rất quan trọng | | Quan trọng | | Không quan trọng | | |
| | | n | % | n | % | n | % | |
| 1 | Bịt mắt bắt dê | 21 | 77.78 | 6 | 22.22 | 0 | 0 | 100 |
| 2 | Cắm cờ chiến thắng | 25 | 92.60 | 1 | 3.7 | 1 | 3.7 | 96.3 |
| 3 | Cua đá bóng | 6 | 22.23 | 13 | 48.15 | 8 | 29.63 | 70.37 |
| 4 | Câu ếch | 6 | 22.23 | 15 | 55.56 | 6 | 22.22 | 77.78 |
| 5 | Công an bắt gián điệp | 10 | 37.04 | 11 | 40.74 | 6 | 22.22 | 77.78 |
| 6 | Chạy thoi tiếp sức | 24 | 88.89 | 1 | 3.7 | 2 | 7.41 | 92.59 |
| 7 | Chia nhóm | 6 | 22.22 | 13 | 48.15 | 8 | 29.63 | 70.3 |
| 8 | Chiến sĩ trinh sát | 23 | 85.19 | 4 | 14.81 | 0 | 0 | 100 |
| 9 | Chuyền bóng | 20 | 74.07 | 5 | 18.52 | 2 | 7.41 | 92.59 |
| 10 | Đánh chuyền | 13 | 48.15 | 5 | 18.52 | 9 | 33.33 | 66.67 |
| 11 | Thả đĩa baba | 10 | 37.04 | 3 | 11.11 | 14 | 51.85 | 48.15 |
| 12 | Đàn vịt nào nhanh | 25 | 95.55 | 2 | 7.41 | 0 | 0 | 100 |
| 13 | Đội nào cò nhanh | 25 | 95.55 | 2 | 7.41 | 0 | 0 | 100 |
| 14 | Ếch nhảy | 23 | 85.19 | 3 | 11.11 | 1 | 3.7 | 96.3 |
| 15 | Lăn bóng tiếp sức | 24 | 88.89 | 3 | 11.11 | 0 | 0 | 100 |
| 16 | Mèo đuổi chuột | 22 | 81.48 | 3 | 11.11 | 2 | 7.41 | 92.59 |
| 17 | Người thừa thứ 3 | 17 | 62.96 | 5 | 18.52 | 8 | 29.62 | 81.48 |
| 18 | Rồng rắn lên mây | 9 | 33.33 | 5 | 18.52 | 13 | 48.15 | 51.85 |
| 19 | Trao tín gậy | 24 | 88.89 | 3 | 11.11 | 0 | 0 | 100 |
| 20 | Thả đĩa baba | 10 | 37.04 | 3 | 11.11 | 14 | 51.85 | 48.15 |
| 21 | Vác đạn tải thương | 11 | 40.74 | 2 | 7.41 | 14 | 51.85 | 48.15 |

Thông qua bảng trên, đề tài đã lựa chọn ra được 12 trò chơi có số người tán thành cao chiếm tỷ lệ 81.48% đến 100%, nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ đó là các trò chơi được in đậm và có thứ tự là 1, 2, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19. Sau khi lựa chọn ra được 12 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 bóng rổ ĐHMĐC.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHMĐC

2.2.1. 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 bóng rổ ĐHMĐC. 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 Trung tâm 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 Trung tâm thường áp dụng từ trước tới nay. 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.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHMĐC

*** 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 các tố chất thể lực ban đầu theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho thấy sự khác biệt về các tố chất thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa với $t < t$ bảng ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực chung của nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHMĐC ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 12 trò chơi vận động phù hợp trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHMĐC.

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 bóng rổ ĐHMĐC.

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.

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.

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

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

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