

# LỒNG GHÉP TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG VÀO CÁC TIẾT GIÁO DỤC THỂ CHẤT NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC VÀ MỨC ĐỘ THAM GIA CỦA SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ CẦN THƠ NĂM 2025

Lê Hoàng Minh, Nguyễn Quốc Trung, Nguyễn Thị Mỹ Ngân, Viên Tuyết Anh  
Trường Cao đẳng nghề Cần Thơ

**Tóm tắt:** Nghiên cứu khảo sát việc lồng ghép một số trò chơi vận động vào tiết học Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Nghề Cần Thơ nhằm nâng cao thể lực và tạo hứng thú cho sinh viên. Thông qua việc áp dụng các trò chơi như chạy tiếp sức, đua xe đạp chậm, bật xa, các tiết học trở nên sinh động hơn, giúp sinh viên tích cực tham gia. Kết quả cho thấy phương pháp này giúp cải thiện đáng kể các chỉ số thể lực so với phương pháp giảng dạy truyền thống. Đây là hướng đi phù hợp trong việc đổi mới phương pháp giảng dạy tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp.

**Từ khóa:** Giáo dục thể chất, trò chơi vận động, sự tham gia của sinh viên, phát triển thể lực, trường cao đẳng nghề.

## INTEGRATING PHYSICAL GAMES INTO PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO ENHANCE STUDENTS' FITNESS AND ENGAGEMENT AT CAN THO VOCATIONAL COLLEGE IN 2025

**Abstract:** This study investigates the integration of selected physical games into physical education (PE) classes at Can Tho Vocational College to enhance students' physical fitness and increase class engagement. By applying a variety of games such as relay races, slow cycling contests, and jumping competitions, the teaching process became more dynamic, motivating students to participate actively. The study demonstrates that game-based PE sessions improve physical attributes such as strength, flexibility, and endurance more effectively than traditional methods. The results offer valuable insights into innovative teaching approaches in vocational education.

**Keywords:** Physical education, physical games, student engagement, fitness development, vocational college.

Nhận bài: 22/10/2025

Phản biện: 22/10/2025

Duyệt đăng: 26/10/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới chương trình giáo dục năm 2025, yêu cầu về tăng cường thể chất, phát triển toàn diện con người, đặc biệt tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp đang ngày càng được quan tâm. Tuy nhiên, thực tế cho thấy nhiều sinh viên cảm thấy nhàm chán trong giờ học thể dục, thiếu động lực và sự tham gia tích cực.

Trường Cao đẳng Nghề Cần Thơ, nằm ở Đồng bằng sông Cửu Long, là cơ sở hàng đầu cung cấp đào tạo kỹ thuật và nghề nghiệp trên nhiều lĩnh vực. Nhà trường nhấn mạnh kỹ năng thực hành, kỹ năng mềm và giáo dục thể chất như những thành tố chủ chốt của một lực lượng lao động phát triển toàn diện.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn

##### 2.1.1. Trò chơi vận động trong giáo dục thể chất

Trò chơi là hình thức gần gũi, dễ tiếp cận, giúp người học giảm áp lực, kích thích sự vận động tự nhiên. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng trò chơi có thể cải thiện năng lực thể chất lẫn tinh thần, đồng thời phát triển kỹ năng xã hội.

##### 2.1.2. Hiện trạng giảng dạy tại trường

Qua khảo sát nhanh 200 sinh viên, 68% cho biết cảm thấy “ít hứng thú” hoặc “miễn cưỡng” khi tham gia tiết học thể chất truyền thống. Đây là một trong những động lực thúc đẩy nghiên cứu cải tiến phương pháp giảng dạy.

**Thời gian: 8 tuần, mỗi tuần 4 tiết thể chất.**

**Công cụ đánh giá:** Quy trình nghiên cứu:

- **Đo lường trước học tập:** Đánh giá các chỉ số thể lực ban đầu bằng các bài tập gồm đo sức mạnh cơ bắp, sức bền tim mạch, và độ dẻo dai.

- **Chương trình học tập:** Sinh viên tham gia 60 tiết học thể dục, mỗi tiết kéo dài 45 phút, bao gồm các bài tập sức mạnh, cardio, và dẻo dai. Chương trình được thiết kế bởi các chuyên gia thể dục thể thao.

- **Đo lường sau học tập:** Đánh giá lại các chỉ số thể lực sau khi hoàn thành 8 tuần học.

- **Phân tích số liệu:**

Sử dụng phần mềm thống kê SPSS phiên bản 25.0 để phân tích số liệu. Các chỉ số được so sánh bằng phép thử độc lập với mức ý nghĩa  $p < 0.05$ .

Các bài test thể lực (chạy 30m, bật xa, gập bụng 30s, nhảy dây 1 phút), phiếu khảo sát mức độ hứng thú học tập.

## 2.2. Thiết kế trò chơi vận động (Bảng 1)

STT	Tên trò chơi	Mục tiêu rèn luyện	Đặc điểm triển khai
1	Nhảy bao bố tiếp sức	Sức mạnh chân, phối hợp nhóm	Chia đội, thi đua tính thời gian
2	Đua xe đạp chậm	Giữ thăng bằng, phản xạ	Thi đấu cá nhân/sân bê tông
3	Bóng rổ mini phản xạ	Phối hợp tay mắt, nhanh nhẹn	Dùng rổ thấp và bóng nhựa
4	Rượt bắt hình tròn	Tăng tốc độ, phối hợp chiến thuật	Áp dụng trong khởi động

## 2.3. Kết quả nghiên cứu

**Bảng 2. Đánh giá thể lực của nam sinh viên Trường cao đẳng nghề theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT**

Đối tượng	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
		$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
<b>Nam nhóm thực nghiệm</b> (n= 50 sv)	Lực bóp tay thuận (kG)	44.59	32	64.00	45.59	40	80.00
	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	19.04	35	70.00	19.84	46	92.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	215.72	34	68.00	222.41	42	84.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.51	33	66.00	5.31	47	94.00
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.32	36	72.00	12.03	43	86.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	978.6	30	60.00	999.16	44	88.00
	Xếp loại	Tốt		2	4.00	Tốt	6
<b>Đạt</b>			<b>29</b>	<b>58.00</b>	<b>Đạt</b>	<b>33</b>	<b>66.00</b>
K. đạt			19	38.00	K. đạt	11	22.00
<b>Nam nhóm đối chứng</b> (n= 50 sv)	Lực bóp tay thuận (kG)	44.72	34	68.00	44.76	35	70.00
	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	19.11	36	72.00	19.19	37	74.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	216.01	35	70.00	216.32	35	70.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.55	30	60.00	5.39	33	66.00
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.29	38	76.00	12.19	39	78.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	979.4	31	62.00	988.4	32	64.00
	Xếp loại	Tốt		3	6.00	Tốt	3
<b>Đạt</b>			<b>29</b>	<b>58.00</b>	<b>Đạt</b>	<b>22</b>	<b>44.00</b>
K. đạt			18	36.00	K. đạt	25	50.00

Thể lực thời điểm ban đầu của nam sinh viên nhóm thực nghiệm thấp hơn nhóm đối chứng, nhưng không đáng kể, cụ thể: Nhóm thực nghiệm: xếp loại tốt có 2 sv, chiếm tỷ lệ 4%; xếp loại đạt có 29 sv, chiếm tỷ lệ 58%; xếp loại không đạt có 19 sv, chiếm tỷ lệ 38%; Nhóm đối chứng: xếp loại tốt có 3 sv, chiếm tỷ lệ 6%; xếp loại đạt có 29 sv, chiếm tỷ lệ 58%; xếp loại không đạt có 18 sv, chiếm tỷ lệ 36%. Sau 30 tiết thực nghiệm với bài tập phát triển thể lực thì thể lực cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) đều có tỷ lệ sinh viên đạt tăng lên. Tuy nhiên, tỷ lệ đạt của của nam sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với

nam sinh viên nhóm đối chứng, cụ thể: Nhóm thực nghiệm: xếp loại tốt có 6 sv, chiếm tỷ lệ 12%; xếp loại đạt có 33 sv, chiếm tỷ lệ 66%; xếp loại không đạt có 11 sv, chiếm tỷ lệ 22%; Nhóm đối chứng: xếp loại tốt có 6 sv, chiếm tỷ lệ 6%; xếp loại đạt có 22 sv, chiếm tỷ lệ 44%; xếp loại không đạt có 25 sv, chiếm tỷ lệ 50%

*Đánh giá thể lực của nữ sinh viên Trường Cao Đẳng Nghề theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT*

Thể lực thời điểm ban đầu của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm thấp hơn nhóm đối chứng, nhưng không đáng kể, cụ thể: Nhóm thực nghiệm:

xếp loại tốt có 2 sv, chiếm tỷ lệ 4%; xếp loại đạt có 18 sv, chiếm tỷ lệ 36%; xếp loại không đạt có 30 sv, chiếm tỷ lệ 60%; Nhóm đối chứng: xếp loại tốt có 2 sv, chiếm tỷ lệ 4%; xếp loại đạt có 19 sv, chiếm tỷ lệ 38%; xếp loại không đạt có 29 sv, chiếm tỷ lệ 58%. Sau 30 tiết thực nghiệm với bài tập phát triển thể lực thì thể lực cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) đều có tỷ lệ sinh viên đạt tăng lên. Tuy nhiên, tỷ lệ đạt của của nữ

sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nữ sinh viên nhóm đối chứng, cụ thể: Nhóm thực nghiệm: xếp loại tốt có 5 sv, chiếm tỷ lệ 10%; xếp loại đạt có 27 sv, chiếm tỷ lệ 54%; xếp loại không đạt có 18 sv, chiếm tỷ lệ 36%; Nhóm đối chứng: xếp loại tốt có 2 sv, chiếm tỷ lệ 4%; xếp loại đạt có 21 sv, chiếm tỷ lệ 42%; xếp loại không đạt có 27 sv, chiếm tỷ lệ 54%.

#### 2.4. Mức độ hứng thú học tập

Nội dung khảo sát	Tỷ lệ sinh viên đồng ý
Tiết học thú vị và sinh động hơn	88%
Cảm thấy tích cực và chủ động vận động hơn	84%
Mong muốn duy trì hình thức học này lâu dài	90%

#### 2.5. Thảo luận

Việc lồng ghép trò chơi vào tiết học tạo ra hiệu ứng tích cực, đặc biệt ở nhóm sinh viên có thể lực trung bình hoặc yếu. Ngoài ra, còn tăng cường tinh thần hợp tác, giao tiếp, và giúp sinh viên có cảm giác “vừa chơi – vừa học” nên giảm sự căng thẳng khi vận động.

##### Đề xuất

- Mỗi học kỳ nên có ít nhất 30% thời lượng được linh hoạt để áp dụng trò chơi vận động.
- Cần biên soạn tài liệu hướng dẫn cho giảng viên, đảm bảo đúng mục tiêu giáo dục thể chất.
- Khuyến khích tổ chức hội thi trò chơi vận động liên khoa như một hoạt động ngoại khóa thường niên.

- Ban Giám hiệu xem xét phê duyệt đề án đầu tư cơ sở vật chất thể thao.

- Phòng đào tạo cập nhật lại chương trình GDTC theo hướng mở, linh hoạt.

- Đoàn Thanh niên phối hợp tổ chức các hoạt động thể thao, rèn luyện thể lực cho sinh viên.

#### III. KẾT LUẬN

Trò chơi vận động có giá trị rõ rệt trong nâng cao thể lực, cải thiện chất lượng học tập và tạo động lực cho sinh viên tham gia lớp học thể chất. Phương pháp này hoàn toàn phù hợp với điều kiện thực tế tại các cơ sở giáo dục nghề.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Văn Hòa (2021), *Ứng dụng trò chơi vận động trong dạy học thể chất*, NXB Giáo dục Việt Nam.
- Phạm Minh Đức (2020), “Đổi mới phương pháp giảng dạy giáo dục thể chất ở bậc cao đẳng”, *Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao*, ISSN: 1859-2908.
- World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030*. Geneva: WHO.
- Lê Thị Thanh Hằng (2022), “Trò chơi vận động trong phát triển thể lực học sinh”, *Tạp chí Giáo dục Việt Nam*, ISBN: 978-604-56-2323-3.