

# ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

## THE REALITY AND DETERMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF APPLYING MOTOR GAME IN THE OVERALL PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL CLUB, VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY, HANOI

TS. Nguyễn Ngọc Minh

Trung tâm GDTC&TT, Đại học Quốc gia Hà Nội

**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 bóng rổ Đại học Quốc gia Hà Nội. 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 Quốc gia Hà Nội.

**Từ khóa:** Bóng rổ; phát triển thể lực; trò chơi vận động; nam sinh viên; Đại học Quốc gia Hà Nội.

**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 Vietnam National University, Hanoi (VNU). This serves as a scientific foundation for selecting and implementing motor games to enhance physical fitness for male students in the VNU basketball club.

**Keywords:** Basketball; develop physical strength; movement game; male student; Hanoi National University.

### 1. 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 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 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 Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) 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 ĐHQGHN. 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 Đại học Quốc gia Hà Nội*”.

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.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

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

##### 2.1.1. Căn cứ để lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Để lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHQGHN, 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. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn cơ sở lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHQGHN (n=27)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Căn cứ vào nhiệm vụ giảng dạy, giáo trình huấn luyện	26	96.30
2	Căn cứ vào nguyên tắc giảng dạy, huấn luyện	25	92.59
3	Căn cứ vào đặc điểm, đối tượng giảng dạy, huấn luyện	24	88.89
4	Căn cứ vào việc sử dụng phương pháp giảng dạy	24	88.89
5	Căn cứ vào đặc điểm quá trình phát triển thể lực	27	100

Từ kết quả thu được ở bảng 1 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 được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. 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 bóng rổ ĐHQGHN (n=27)**

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	27	100
2	Các trò chơi có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp tới sự phát triển thể lực của sinh viên	26	96.30
3	Các trò chơi phải phù hợp với đặc điểm trình độ thể lực của đối tượng tập luyện	26	96.30
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	27	100
5	Các trò chơi phải hợp lý, vừa sức và nâng dần độ khó đặc biệt chú ý đến khâu an toàn trong tập luyện	27	100

Qua bảng 2 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 ĐHQGHN

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu và các công trình khoa học có liên quan của cả trong và ngoài ĐHQGHN, 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

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

nghiên cứu. Số trò chơi được nghiên cứu đưa ra phỏng vấn gồm có 21 trò chơi. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHQGHN (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	<b>Bịt mắt bắt dê</b>	<b>21</b>	<b>77.78</b>	<b>6</b>	<b>22.22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
2	<b>Cắm cờ chiến thắng</b>	<b>25</b>	<b>92.60</b>	<b>1</b>	<b>3.70</b>	<b>1</b>	<b>3.70</b>	<b>96.3</b>
3	Cua đá bóng	6	22.22	13	48.15	8	29.63	70.37
4	Câu éch	6	22.22	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	<b>Chạy thoi tiếp sức</b>	<b>24</b>	<b>88.89</b>	<b>1</b>	<b>3.70</b>	<b>2</b>	<b>7.41</b>	<b>92.59</b>
7	Chia nhóm	6	22.22	13	48.15	8	29.63	70.37
8	<b>Chiến sĩ trinh sát</b>	<b>23</b>	<b>85.19</b>	<b>4</b>	<b>14.81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
9	<b>Chuyên bóng</b>	<b>20</b>	<b>74.07</b>	<b>5</b>	<b>18.52</b>	<b>2</b>	<b>7.41</b>	<b>92.59</b>
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	<b>Đàn vịt nào nhanh</b>	<b>25</b>	<b>95.59</b>	<b>2</b>	<b>7.41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
13	<b>Đội nào cò nhanh</b>	<b>25</b>	<b>95.59</b>	<b>2</b>	<b>7.41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
14	<b>Ếch nhảy</b>	<b>23</b>	<b>85.19</b>	<b>3</b>	<b>11.11</b>	<b>1</b>	<b>3.70</b>	<b>96.3</b>
15	<b>Lăn bóng tiếp sức</b>	<b>24</b>	<b>88.89</b>	<b>3</b>	<b>11.11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
16	<b>Mèo đuổi chuột</b>	<b>22</b>	<b>81.48</b>	<b>3</b>	<b>11.11</b>	<b>2</b>	<b>7.41</b>	<b>92.59</b>
17	<b>Người thừa thứ 3</b>	<b>17</b>	<b>62.96</b>	<b>5</b>	<b>18.52</b>	<b>8</b>	<b>29.62</b>	<b>81.48</b>
18	Rồng rắn lên mây	9	33.33	5	18.52	13	48.15	51.85
19	<b>Trao tín gậy</b>	<b>24</b>	<b>88.89</b>	<b>3</b>	<b>11.11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
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 5, 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 ĐHQGHN 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 ĐHQGHN.

**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 ĐHQGHN.**

### **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 ĐHQGHN. 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 sẵn bả dụng cụ như nhau, thời gian như nhau. Trong đó, nhóm đối chứng sinh viên được áp dụng các bài tập thể

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

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).

**Bảng 4. 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 tố chất thể lực ban đầu theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo bảng 6 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  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Hay nói cách khác, trình độ thể lực chung của nam sinh viên CLB bóng rổ

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 ĐHQGHN

#### \* 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 4.

ĐHQGHN ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

#### \* 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 bóng rổ ĐHQGHN ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. 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 5 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

## **Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHQGHN, có nghĩa là, việc nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên CLB bóng rổ ĐHQGHN đã đem lại hiệu quả cao.

### **3. 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 ĐHQGHN.

- 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 ĐHQGHN.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. 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.

2. 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.

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

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

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

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích từ đề tài cấp cơ sở (2017): “Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động phát triển tố chất thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ Đại học Quốc gia Hà Nội”, Chủ nhiệm đề tài TS. Nguyễn Ngọc Minh - Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao ĐHQGHN. Đề tài đã bảo vệ và thông qua trước hội đồng khoa học ĐHQGHN.

Ngày nhận bài: 15/11/2023; Ngày đánh giá: 25/11/2023; Ngày duyệt đăng: 6/12/2023.