

## HIỆU QUẢ CỦA TRÒ CHƠI DÂN GIAN TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐỐI VỚI THỂ LỰC VÀ SINH LÝ CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

TS. Nguyễn Thế Tinh, TS. Lê Trần Quang, ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa

*Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế*

**Tóm tắt:** Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán học thống kê để lựa chọn được 12 trò chơi như: Ô ăn quan; Mèo đuổi chuột; Rồng rắn lên mây; Kéo co; Cá sấu lên bờ; Một hai ba; Nhảy dây; Cướp cờ; Nhảy lò cò; Lùa vịt; Chơi ù; Đua thuyền và đã đánh giá được hiệu quả rõ rệt của các trò chơi dân gian trên khi áp dụng vào quá trình giảng dạy môn học Giáo dục thể chất đối với sự phát triển thể lực và cải thiện sinh lý của sinh viên Đại học Huế sau 15 tuần thực nghiệm.

**Từ khóa:** Giáo dục thể chất; Trò chơi dân gian; Thể lực, Đặc điểm sinh lý, Khoa Giáo dục thể chất; Đại học Huế.

**Abstract:** The process of researching the topic used methods of analyzing and synthesizing data, interviewing methods, experimental methods and mathematical and statistical methods to select 12 games such as: Mandarin Square Capturing; Cat chases mouse; dragon snake ; Tug of war; Crocodile ashore; One two Three; Skipping; Capture the flag; Hop; Drag the duck; Play buzzing; Racing boat and have evaluated the obvious effectiveness of the above folk games when applied to the teaching process of the subject of Physical Education for the physical development and physiological improvement of Hue University students after 15 weeks of experiment.

**Keywords:** Physical education; Folk games; Physical fitness, Physiological characteristics, Faculty of Physical Education; Hue university.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) của Đại học Huế (ĐH Huế) hiện nay là đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo nhưng trên thực tế, tỉ lệ sinh viên (SV) chưa đạt yêu cầu môn học GDTC còn khá cao. Có nhiều nguyên nhân gây ảnh hưởng đến kết quả đó của SV học tập môn học GDTC tại

ĐH Huế như: điều kiện thời tiết, mưa gió kéo dài, sân bãi, dụng cụ hạn chế, thời gian học tập các môn văn hóa chiếm nhiều thời gian, thời gian tập luyện ít,... nên ảnh hưởng đến việc hứng thú tập luyện cũng như thể lực và các chức năng sinh lý của SV. Vậy, làm thế nào để cải thiện các yếu tố thể lực và đặc điểm sinh lý của người học là vấn đề dành cho các nhà GDTC. Để thực hiện được mục tiêu đó cần tiếp tục đa dạng hóa các hình thức

tổ chức hoạt động; Quá trình dạy học cần tổ chức nhiều hoạt động vận động, tập luyện, trò chơi và thi đấu thể dục, thể thao phù hợp trên cơ sở đáp ứng nhu cầu, nguyện vọng, phát huy tính tự giác, khả năng tự học, tự rèn luyện của SV. Trong những hoạt động đó, có những trò chơi vận động, trò chơi dân gian, các bài tập bổ trợ... giúp SV phát huy hết các khả năng, tạo sự năng động, sáng tạo. Trong số đó, trò chơi dân gian là một trong những hoạt động góp phần thu hút được người học bởi tính hấp dẫn của nó, thông qua chơi các trò chơi người học có thể phát triển thể lực, cải thiện các đặc điểm tâm lý, sinh lý một cách hiệu quả. Để đánh giá: **“Hiệu quả của trò chơi dân gian trong chương trình môn học Giáo dục thể chất đối với thể lực và sinh lý của sinh viên Đại học Huế”**. Chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu, lấy số liệu và phân tích thông qua việc cho SV tham gia tập luyện các trò chơi dân gian đã được lựa chọn trong chương trình GDTC.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn các trò chơi dân gian trong chương trình môn học Giáo dục thể chất dành cho sinh viên Đại học Huế

#### 1.1. Cơ sở và nguyên tắc lựa chọn các trò chơi dân gian

Đề tài căn cứ vào những cơ sở lý luận và thực tiễn, bao gồm: Quan điểm, đường lối của Đảng, chính sách pháp luật của Nhà nước về công tác GDTC và thể thao trường học; Đặc điểm công tác GDTC trong các trường học tại Việt Nam; Căn cứ vào kết quả các công trình nghiên cứu có liên quan tới lĩnh vực GDTC, thể thao trường học cũng như phát triển thể chất cho SV.

Từ kết quả phân tích, tổng hợp các tài liệu về quản lý TDDT trường học, các giáo trình, sách giáo khoa về trò chơi dân gian và tham khảo các kết quả nghiên cứu của các tác giả đi trước đề tài rút ra nhận định rằng: để

lựa chọn được các trò chơi dân gian phù hợp với SV ĐH Huế nhất thiết phải tuân thủ một số nguyên tắc cơ bản đó là: Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn; Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi; Nguyên tắc đảm bảo sự phát triển; Nguyên tắc đảm bảo sự phù hợp đối tượng giáo dục;

#### 1.2. Kết quả lựa chọn các trò chơi dân gian trong chương trình môn học Giáo dục thể chất dành cho sinh viên Đại học Huế

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn công tác GDTC tại ĐH Huế, qua trao đổi phỏng vấn với các chuyên gia và giảng viên, đề tài đề xuất 60 trò chơi dân gian cho SV ĐH Huế trong giờ học GDTC để đưa ra phỏng vấn và xin các ý kiến chuyên gia, giảng viên tán đồng từ 80% trở lên thì lựa chọn và đưa vào ứng dụng kiểm nghiệm tính hiệu quả. Nội dung phỏng vấn tập trung vào việc thu thập các ý kiến đánh giá và lựa chọn các trò chơi dân gian phù hợp với SV ĐH Huế trong điều kiện thực tế hiện nay. Từ kết quả bảng phỏng vấn và các nguyên tắc thì đề tài đã lựa chọn được 12 trò chơi dân gian có trên 80% ý kiến cho rằng phù hợp với điều kiện thực tiễn về cơ sở vật chất và các điều kiện đảm bảo để tổ chức cho SV ĐH Huế trong giờ học GDTC, bao gồm: Trò chơi Ô ăn quan; Trò chơi Mèo đuổi chuột; Trò chơi Rồng rắn lên mây; Trò chơi Kéo co; Trò chơi Cá sấu lên bờ; Trò chơi Một hai ba; Trò chơi Nhảy dây; Trò chơi Cướp cờ; Trò chơi Nhảy lò cò; Trò chơi Lùa vịt; Trò chơi Chơi ù và Trò chơi Đua thuyền.

### 2. Tổ chức ứng dụng các trò chơi dân gian trong chương trình môn học Giáo dục thể chất dành cho sinh viên Đại học Huế

#### 2.1. Đối tượng ứng dụng

Đề tài lựa chọn ngẫu nhiên trong số SV học môn GDTC trong học kỳ 1 năm học 2020-2021 tại Khoa GDTC - ĐH Huế, với số lượng như sau:

Bảng 1. Số lượng sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Nhóm	Lớp	Tổng số	Nam	Nữ
Thực nghiệm	Y1D1 (năm thứ 1)	34	17	17
	D1B1 (năm thứ 1)	35	14	21
	PPTLTDTT14A (năm thứ 1)	33	14	19
<b>Tổng</b>		<b>102</b>	<b>45</b>	<b>57</b>
Đối chứng	YHDP1 (năm thứ 1)	45	18	27
	CX15B (năm thứ 1)	39	2	37
	<b>Tổng</b>	<b>84</b>	<b>20</b>	<b>64</b>

### 2.2. Nội dung ứng dụng đối với nhóm thực nghiệm

Ứng dụng các trò chơi dân gian vào quá trình dạy học môn GDTC gồm: Ô ăn quan; Mèo đuổi chuột; Rồng rắn lên mây; Kéo co; Cá sấu lên bờ; Một hai ba; Nhảy dây; Cướp cờ; Nhảy lò cò; Lùa vịt; Chơi ù; Đua thuyền.

### 2.3. Kế hoạch ứng dụng

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế bố trí.

+ Nhóm thực nghiệm (TN): Đề tài đã tiến hành thực nghiệm 15 tuần từ tháng 9/2020 đến tháng 12/2020, mỗi tuần tổ chức 1-3 trò chơi (chiếm 15-30 phút/giáo án), mỗi trò chơi được tổ chức 2-3 lần trong 1 học kỳ và xây dựng tiến trình thực hiện như sau:

Bảng 2. Tiến trình thực hiện đối với nhóm thực nghiệm

Trò chơi dân gian	Giáo án														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ô ăn quan	x					x								x	
Mèo đuổi chuột			x				x				x				
Rồng rắn lên mây				x					x						x
Kéo co		x								x			x		
Cá sấu lên bờ				x								x			
Một hai ba					x		x								x
Nhảy dây	x										x			x	
Cướp cờ	x									x					x
Nhảy lò cò					x		x					x			
Lùa vịt		x				x							x		
Chơi ù		x	x								x				
Đua thuyền				x								x			x

### 3. Đánh giá hiệu quả của trò chơi dân gian trong chương trình môn học Giáo dục thể chất đối với thể lực và sinh lý của sinh viên Đại học Huế

#### 3.1. Kết quả kiểm tra đánh giá các chỉ số thể lực và sinh lý của SV ĐH Huế trước

#### thực nghiệm

Đề tài đã tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực và chức năng sinh lý ban đầu của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (đầu tháng 9/2020), kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá các chỉ số thể lực và sinh lý của nữ SV ĐH Huế trước thực nghiệm

TT			Nhóm ĐC (n=64)		Nhóm TN (n=57)		t	P
			$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Thể lực	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6,56	0,54	6,72	0,35	1,383	0,176
2		Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16,9	1,76	15,7	0,95	1,609	0,082
3		Bật xa tại chỗ (cm)	157,5	10,2	159,5	12,3	1,726	0,179
4		Chạy 5 phút tùy sức (m)	840	45	835	30	1,644	0,093
5	Chức năng sinh lý	Dung tích phổi (ml)	2539,45	55,12	2554,82	47,14	1,736	0,083
6		Tần số nhịp tim (lần/phút)	75,85	3,92	76,05	2,83	1,537	0,098
7		Huyết áp tối đa (mmHg)	122,15	10,05	123,55	11,23	1,822	0,125
8		Huyết áp tối thiểu (mmHg)	78,32	3,20	79,25	2,29	1,442	0,098

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá các chỉ số thể lực và sinh lý của nam SV ĐH Huế trước thực nghiệm

TT		Chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=20)		Nhóm TN (n=45)		t	P
			$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Thể lực	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5,34	0,14	5,71	0,31	1,684	0,083
2		Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19,9	1,54	20,7	1,15	1,706	0,189
3		Bật xa tại chỗ (cm)	217,6	14,6	212,5	13,4	1,826	0,149
4		Chạy 5 phút tùy sức (m)	985	35	990	40	1,734	0,133
5	Chức năng sinh lý	Dung tích phổi (ml)	3239,45	52,14	3254,82	42,17	1,836	0,095
6		Tần số nhịp tim (lần/phút)	74,85	5,92	74,05	6,84	1,735	0,142
7		Huyết áp tối đa (mmHg)	122,43	10,15	123,56	10,21	1,792	0,075
8		Huyết áp tối thiểu (mmHg)	79,85	5,22	80,93	5,27	1,442	0,138

Kết quả thu được được trình bày ở bảng 3 và bảng 4 cho thấy: Trước thực nghiệm, tình trạng thể chất và chức năng sinh lý của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$  ở ngưỡng  $P > 0.05$ , có nghĩa là trước thực nghiệm, tình trạng thể chất và sinh lý của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay sự phân nhóm hoàn toàn khách quan, đảm bảo yêu cầu tổ chức thực nghiệm.

### 3.2. Kết quả kiểm tra đánh giá các chỉ số thể lực và sinh lý của SV ĐH Huế sau thực nghiệm

Sau 15 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả sau thực nghiệm (tháng 12/2020). Mục đích của kiểm tra là so sánh và đánh giá hiệu quả của các trò chơi dân gian đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn giảng dạy và học tập môn GDTC cho sinh viên Đại học Huế. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá các chỉ số thể lực và sinh lý của nữ SV ĐH Huế sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Nhóm ĐC (n=64)		Nhóm TN (n=57)		t	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Thể lực	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.39	0.22	6.28	0.31	3,024	0,037
2		Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.5	0.61	17.04	0.85	2,306	0,041
3		Bật xa tại chỗ (cm)	162.2	5.68	171.8	8.59	2,822	0,038
4		Chạy 5 phút tùy sức (m)	865	30	895	45	3,134	0,045
5	Chức năng sinh lý	Dung tích phổi (ml)	2656.45	92.98	2788.25	139.41	2,873	0,025
6		Tần số nhịp tim (lần/phút)	74.22	2.60	70.39	3.52	2,733	0,026
7		Huyết áp tối đa (mmHg)	118.92	4.16	112.34	5.62	2,743	0,023
8		Huyết áp tối thiểu (mmHg)	76.32	2.67	75.78	3.79	2,434	0,037

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá các chỉ số thể lực và sinh lý của nam SV ĐH Huế sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Nhóm ĐC (n=20)		Nhóm TN (n=45)		t	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Thể lực	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.19	0.29	5.38	0.40	2,382	0,022
2		Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	20.6	1.13	23.6	1.77	2,239	0,031
3		Bật xa tại chỗ (cm)	226.9	12.48	235.02	17.63	2,745	0,024
4		Chạy 5 phút tùy sức (m)	1025	55	1085	80	2,644	0,028
5	Chức năng sinh lý	Dung tích phổi (ml)	3343.23	183.88	3485.14	261.39	2,736	0,027
6		Tần số nhịp tim (lần/phút)	72.85	4.01	70.12	5.26	2,533	0,034
7		Huyết áp tối đa (mmHg)	117.98	6.49	113.29	8.50	3,822	0,043
8		Huyết áp tối thiểu (mmHg)	76.79	4.22	74.26	5.57	2,542	0,037

Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6 cho thấy: Sau thực nghiệm, tình trạng thể chất và các chỉ số của chức năng sinh lý với sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$  ở ngưỡng  $P < 0.05$ , có nghĩa là tình trạng thể chất và sinh lý của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt. Như vậy, có thể

thấy việc ứng dụng các trò chơi dân gian mà đề tài đã lựa chọn trong giờ ngoại khóa đã tác động tích cực đến sự phát triển thể chất, sinh lý của sinh viên Đại học Huế.

Để thấy rõ sự khác biệt đó, đề tài đã tiến hành tính toán sự tăng trưởng thể chất và cải thiện sinh lý của nam, nữ sinh viên Đại học Huế sau thực nghiệm: Kết quả được trình bày qua bảng 7 sau đây:

Bảng 7. Sự tăng trưởng thể chất và cải thiện sinh lý của SV Đại học Huế sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Đối chứng (n=84)						Thực nghiệm (n=102)					
		Nam (n=20)			Nữ (n=64)			Nam (n=45)			Nữ (n=57)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Chạy 30m xuất phát cao	5.34	5.19	2.85	6.56	6.39	2.63	5.71	5.38	5.95	6.72	6.28	6.77
2	Nằm ngửa gập bụng	19.9	20.6	03.46	16.9	17.5	3.49	20.7	23.6	13.09	15.7	17.04	8.19
3	Bật xa tại chỗ	217.6	226.9	4.18	157.5	162.2	2.94	212.5	235.02	10.06	159.5	171.8	7.43
4	Chạy 5 phút tuý sức	985	1025	3.98	840	865	2.93	990	1085	9.16	835	895	6.94
5	Dung tích phổi	3239.45	3343.23	3.15	2539.45	2656.45	4.50	3254.82	3485.14	6.83	2554.82	2788.25	8.74
6	Tần số nhịp tim	74.85	72.85	2.71	75.85	74.22	2.17	74.05	70.12	5.45	76.05	70.39	7.73
7	Huyết áp tối đa	122.43	117.98	3.70	122.15	118.92	2.68	123.56	113.29	8.67	123.55	112.34	9.50
8	Huyết áp tối thiểu	79.85	76.79	3.91	78.32	76.32	2.59	80.93	74.26	8.60	79.25	75.78	4.48

Kết quả sau 15 tuần thực nghiệm, các chỉ số thể lực và sinh lý của nhóm ĐC và nhóm TN đều có nhịp tăng trưởng, tuy nhiên, nhóm TN có sự tăng trưởng đáng kể hơn ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra và tăng cao hơn hẳn nhóm ĐC, chứng tỏ các trò chơi dân gian đã được lựa chọn và ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc cải thiện thể lực và các chức năng sinh lý cho sinh viên nhóm TN, điều này cũng khẳng định các trò chơi dân gian đã lựa chọn có tác động hiệu quả hiệu quả về mặt thể chất và sinh lý của SV ĐH Huế.

### KẾT LUẬN

Sau 15 tuần thực nghiệm, ứng dụng 12 trò chơi dân gian trong chương trình môn

học GDTC thấy rằng tình trạng thể lực và đặc điểm sinh lý của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$  ở ngưỡng  $P < 0.05$ , có nghĩa là tình trạng thể lực và các chức năng sinh lý của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN đã có sự khác biệt và đều có nhịp tăng trưởng, tuy nhiên, nhóm TN có sự tăng trưởng đáng kể hơn ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra và tăng cao hơn hẳn nhóm ĐC, chứng tỏ các trò chơi dân gian đã được lựa chọn và ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc cải thiện tình trạng thể lực và đặc điểm sinh lý cho sinh viên nhóm TN và điều này cũng khẳng định các trò chơi dân gian đã lựa chọn có hiệu quả trong quá trình giảng dạy GDTC cho SV ĐH Huế.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đặng Thành Hưng (2000), *Dạy học hiện đại lí luận biện pháp kĩ thuật*, Nxb ĐHQG Hà Nội, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Thị Vân Hương (2005), *Tổ chức trò chơi dân gian nhằm giáo dục môi trường cho học sinh tiểu học*, Tạp chí giáo dục, số 108.
- [3]. Trần Đồng Lâm (1997), *100 Trò chơi vận động cho học sinh tiểu học*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- [4]. Phạm Vĩnh Thông, Phạm Mạnh Hùng, Phạm Hoàng Dương (2002), *Trò chơi dân gian của trẻ em Việt Nam*, Nxb Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
- [5]. Hà Nhật Thăng, Nguyễn Đức Quang, Lưu Thu Thủy (2001), *Tổ chức hoạt động vui chơi ở tiểu học nhằm phát triển tâm lực, trí tuệ và thể lực cho học sinh*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (1999), *136 trò chơi vận động dân gian Việt Nam và Châu Á*, Nxb trẻ, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn và cộng sự (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [8]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

*Bài nộp ngày 30/8/2022, phản biện ngày 10/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022*