

**THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI LỚP 3,
TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG TRẠCH 1, HUYỆN CẦN ĐƯỚC, TỈNH LONG AN**

Nguyễn Anh Thuận, Huỳnh Hồng Ngọc
Trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của học sinh khối lớp 3, trường tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An, làm cơ sở để phát triển thể lực cho học sinh tiểu học nói chung và học sinh khối 3 của trường nói riêng.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, học sinh khối lớp 3, tiểu học.

**PHYSICAL STATUS OF 3RD GRADE STUDENTS, LONG TRACH 1 PRIMARY
SCHOOL, CAN DUOC DISTRICT, LONG AN PROVINCE**

Nguyen Anh Thuan, Huynh Hong Ngoc
Ho Chi Minh City University of physical Education and Sports

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the study assessed the physical fitness of grade 3 students at Long Trach 1 Primary School, Can Duoc District, Long An Province, as a basis for developing physical fitness for primary school students in general and grade 3 students of the school in particular.

Keywords: Current status, physical strength, grade 3, primary school students.

Nhận bài: 21/08/2025

Phản biện: 14/09/2025

Duyệt đăng: 18/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để giáo dục con người toàn diện mỗi học sinh trước hết phải có sức khỏe. Sức khỏe là cơ sở để tiếp thu khoa học kỹ thuật, sau khi ra trường góp phần phục vụ công cuộc xây dựng đất nước, cơ sở của khoa học sức khỏe là việc phát triển các tổ chất thể lực. Nhiệm vụ của GDTC trong các nhà trường, một mặt trang bị cho học sinh những kỹ năng, kỹ xảo vận động. Song mặt quan trọng hơn là phát triển ở họ những tổ chất thể lực cần thiết, góp phần tạo nên sự phát triển thể chất tốt cho học sinh. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của công tác giáo dục tổ chất thể lực cho học sinh, tiến hành đánh giá: “*Thực trạng thể lực của học sinh khối lớp 3, trường tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An*”

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định Test đánh giá thể lực cho học sinh khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu, Phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 60 học sinh nam và 60 học sinh nữ khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An.

Khách thể phỏng vấn: Gồm 20 giáo viên, cán bộ quản lý, nhà chuyên môn trong và ngoài nhà trường.

Nghiên cứu sử dụng 4 trong 6 test theo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên) để tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh trước và sau quá trình thực nghiệm.

*** Bốn test được sử dụng gồm:**

- + Chạy 30m Xuất phát cao (giây)
- + Bật xa tại chỗ (cm)
- + Chạy con thoi 4x10 (giây)
- + Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây).

*** Hai test không được sử dụng gồm:**

+ Lực bóp tay thuận (kg) vì: Điều kiện cơ sở vật chất không đáp ứng, các em học sinh chưa được sử dụng dụng cụ này.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m) vì: Năm học 2024 – 2025 đa phần các em ít vận động, dư cân ngay từ đầu năm học các em không đủ thể lực để kiểm tra sự phạm với test này.

2.2. Thực trạng thể lực của học sinh khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An

2.2.1. Thực trạng thể lực của học sinh Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An trước thực nghiệm

Bảng 1: Thực trạng thể lực của học sinh nam trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước tỉnh Long An trước thực nghiệm (n = 60)

Stt	Tên Test	Tham số			
		$\bar{X}$	S	C_v	ε
1	Chạy 30m Xuất phát cao (giây)	6.83	0.14	2.06	0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	141.70	6.77	4.70	0.02
3	Chạy con thoi 4x10 (giây)	13.75	0.26	1.87	0.01
4	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây)	7.95	0.56	7.05	0.03

Hệ số biến thiên các test thể lực của học sinh nam khối lớp 3 Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An có độ đồng nhất cao ($C_v = 1.87\% - 7.05\% < 10\%$) và đại diện cho tập hợp mẫu ($\varepsilon < 0,05$).

Thành tích của các test đánh giá được thực

trạng thể lực chung của nam học sinh khối lớp 3 Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An có tính đại diện cho tập hợp mẫu, cho thấy các học sinh có tố chất thể lực đồng đều tạo điều kiện cho quá trình học tập và nghiên cứu sau này.

Bảng 2: Thực trạng thể lực của học sinh nữ trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An trước thực nghiệm (n = 60)

Stt	Tên Test	Tham số			
		$\bar{X}$	S	C_v	ε
1	Chạy 30m Xuất phát cao (giây)	7.82	0.20	2.62	0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	134.02	4.50	3.36	0.01
3	Chạy con thoi 4x10 (giây)	14.29	0.47	3.28	0.01
4	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây)	7.92	0.69	8.72	0.03

Hệ số biến thiên các test thể lực của học sinh nữ khối lớp 3 Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An có độ đồng nhất cao ($C_v = 2.62\% - 8.72\% < 10\%$) và đại diện cho tập hợp mẫu ($\varepsilon < 0,05$).

Thành tích của các test đánh giá được thực trạng thể lực chung của nữ học sinh khối lớp 3 Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long

An có tính đại diện cho tập hợp mẫu, cho thấy các học sinh có tố chất thể lực đồng đều tạo điều kiện cho quá trình học tập và nghiên cứu sau này.

Đối chiếu thể lực của học sinh nữ Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An với quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3: Đối chiếu thực trạng thể lực của học sinh trường Tiểu học Long Trạch 1 với Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo

Stt	Tên Test	Phân Loại theo QĐ 53			
		$\bar{X}$	Đạt	Tốt	Đối chiếu với QĐ 53
Nam (n = 60)					
1	Chạy 30m Xuất phát cao (giây)	6.83	$\leq 7,00$	$< 6,00$	Đạt
2	Bật xa tại chỗ (cm)	141.70	≥ 127	> 142	Đạt
3	Chạy con thoi 4x10 (giây)	13.75	$\leq 14,10$	$< 13,10$	Đạt
4	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây)	7.95	≥ 6	> 11	Đạt
Nữ (n = 60)					
1	Chạy 30m Xuất phát cao (giây)	7.82	$< 7,00$	$\leq 8,00$	Đạt
2	Bật xa tại chỗ (cm)	134.02	≥ 118	> 133	Tốt
3	Chạy con thoi 4x10 (giây)	14.29	$\leq 14,30$	$< 13,30$	Đạt
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	7.92	≥ 5	> 8	Đạt

Thể lực của học sinh Trường Tiểu học Long Trạch 1 đều xếp loại Đạt so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Trong đó test bật xa tại chỗ (cm) của nhóm nữ có thành tích tốt hơn so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT

2.2.2. Về học sinh nam nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An

Để so sánh đánh giá thực trạng thể lực chung của nam học sinh khối 3 Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành so sánh hai giá trị trung bình thành tích các test đánh giá thể lực chung của hai nhóm và thu được kết quả cho thấy, thành tích các test đánh giá thể lực chung nam học sinh khối 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$), ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, ($t_{0.05} = 2.002$).

Hay nói cách khác, thành tích tất cả các test đánh giá thể lực chung nam học sinh khối 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có khác biệt về trình độ ban đầu.

2.2.3. Về học sinh nữ nhóm đối chứng vào nhóm thực nghiệm của Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An

Để so sánh đánh giá thực trạng thể lực chung của nữ học sinh khối 3 Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh hai giá trị trung bình thành tích các test đánh giá thể lực chung của hai nhóm và thu được kết quả cho thấy, thành tích các test đánh giá thể lực chung nữ học sinh khối 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$), ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, ($t_{0.05} = 2.002$).

Hay nói cách khác, thành tích tất cả các test đánh giá thể lực chung nữ học sinh khối 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có khác biệt về trình độ ban đầu.

III. KẾT LUẬN

Thành tích các test thể lực của học sinh nam và nữ khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có độ đồng nhất cao và đại diện cho tập hợp mẫu. Sự khác biệt giá trị trung bình của 2 nhóm có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa thống kê. Như vậy thể lực của hai nhóm lúc ban đầu là tương đương nhau, không có khác biệt về trình độ ban đầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ sách Giáo dục thể chất lớp 3, Chân Trời Sáng Tạo, Phạm Thị Lệ Hằng.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), “Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/9/2008, Quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), “Quyết định số 14/2001/QĐ-BGD&ĐT, ngày 3/5/2001, Quy chế Giáo dục thể chất và y tế trường học”.
4. Phạm Tiến Bình (2000), “TCVD trong trường phổ thông”, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Huỳnh Văn Bảy và cộng sự (2005), “Nghiên cứu thực trạng phát triển thể chất của học sinh phổ thông (6-17 tuổi) thuộc khu vực thành phố Hồ Chí Minh và một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long”, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
6. Lương Ánh Ngọc (2011), “Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11-14 tuổi dưới tác động của TDTT trường học tại Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Việt Nam.