

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ HỌC SINH KHỐI LỚP 3, TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG TRẠCH 1, HUYỆN CẦN ĐỨC, TỈNH LONG AN

Huỳnh Hồng Ngọc, Lê Minh Chí
Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài viết này cung cấp các cơ sở khoa học, thực tiễn để đánh giá hiệu quả ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho học sinh nữ khối lớp 3, trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An. Thông qua việc lựa chọn và áp dụng các test kiểm tra phù hợp, nghiên cứu giúp xác định mức độ phát triển thể lực của học sinh nam khối lớp 3 sau thời gian tập luyện. Kết quả của nghiên cứu sẽ giúp nâng cao chất lượng giáo dục và sức khỏe của thể hệ học sinh, đóng góp tích cực vào sự phát triển bền vững của xã hội.

Từ khóa: Hiệu quả, ứng dụng, trò chơi, phát triển thể lực, học sinh, khối 3, tiểu học.

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF APPLYING SOME PHYSICAL ACTIVITY GAMES TO DEVELOP PHYSICAL FITNESS FOR FEMALE STUDENTS IN GRADE 3, LONG TRACH 1 PRIMARY SCHOOL, CAN DUOC DISTRICT, LONG AN PROVINCE

Abstract: This article provides a scientific and practical basis for evaluating the effectiveness of applying several physical activity games to improve the physical fitness of female third-grade students at Long Trach 1 Primary School, Can Duoc District, Long An Province. Through the selection and application of appropriate tests, the study helps determine the level of physical fitness development of male third-grade students after a period of training. The results of the study will help improve the quality of education and health of the next generation of students, contributing positively to the sustainable development of society.

Keywords: Effectiveness, application, game, physical development, students, grade 3, elementary school.

Nhận bài: 20/03/2026

Phản biện: 19/04/2026

Duyệt đăng: 24/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình giáo dục truyền thống thường tập trung chủ yếu vào khía cạnh học thuật, ít chú ý đến phát triển thể lực và sức khỏe của học sinh. Điều này có thể dẫn đến những vấn đề về sức khỏe và tinh thần trong tương lai. Trong khi đó, việc tích hợp các hoạt động vận động, đặc biệt là thông qua trò chơi, không chỉ tạo ra một môi trường học tập tích cực mà còn giúp học sinh phát triển toàn diện hơn. Thông qua việc nghiên cứu và ứng dụng các trò chơi vận động, chúng ta có thể đạt được sự cân bằng giữa khía cạnh học thuật và phát triển thể lực cho học sinh.

Xuất phát từ thực trạng đó, nghiên cứu sẽ nhấn mạnh vào việc áp dụng phương pháp giáo dục phù hợp với độ tuổi, cấp độ phát triển của học sinh khối lớp 3. Thông qua việc tìm hiểu, áp dụng các trò chơi vận động, giáo viên và người quản lý giáo dục có thể tối ưu hóa môi trường học tập, tạo điều kiện cho sự phát triển toàn diện của học sinh. Trong quá trình nghiên cứu sẽ tập trung làm rõ các vấn đề liên quan đến tình trạng thể chất và sức khỏe tinh thần của học sinh khối lớp 3, đặc biệt là trong bối cảnh hiện nay khi nhiều em có xu hướng dành nhiều thời gian cho các hoạt động thiết bị

điện tử. Vì lý do đó tác giả chọn “**Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh nữ khối lớp 3, trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An**”.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp như tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 60 học sinh nữ trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An, chia thành 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

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

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 nữ trước và sau quá trình thực nghiệm.

- 04 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).

- 02 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 cụ này.

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

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực của học sinh nữ khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An

- Nhóm thực nghiệm:

Sau thời gian thực nghiệm, thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực của nhóm thực nghiệm đều phát triển, tất cả các chỉ số đều tăng trưởng tốt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.045$ với $p < 0.05$ Cụ thể như sau:

Test chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là - 0.31

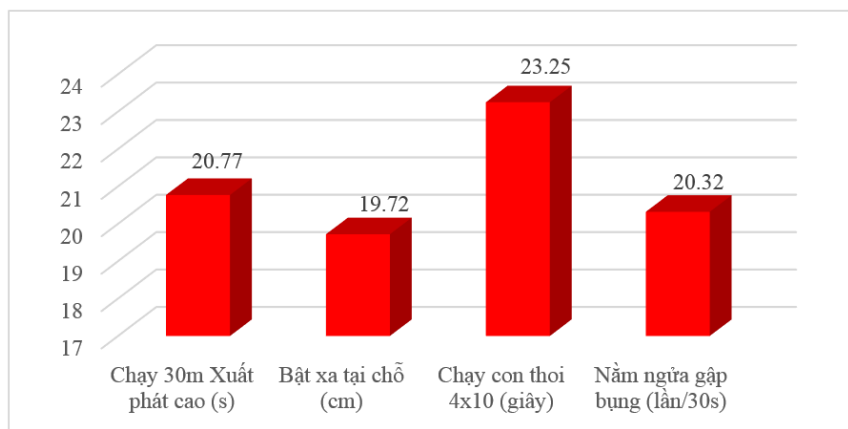
s, với nhịp tăng trưởng là $W = 4.11 \%$ Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 20.77 > t_{\text{bảng}} = 2.045$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là 11.37 cm, với nhịp tăng trưởng là $W = 8.15 \%$ Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 19.72 > t_{\text{bảng}} = 2.045$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

Test chạy con thoi (s): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là - 0.33 s, với nhịp tăng trưởng là $W = 2.37 \%$ Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 23.25 > t_{\text{bảng}} = 2.045$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

Test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là 1.70, với nhịp tăng trưởng là $W = 19.57 \%$. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 20.32 > t_{\text{bảng}} = 2.045$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Như vậy sau thời gian thực nghiệm tất cả các test thể lực của nhóm nữ thực nghiệm đều phát triển, trong đó nhịp tăng trưởng cao nhất là test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) với $W = 19.57 \%$ và thấp nhất là test chạy con thoi (s) với $W = 2.37 \%$.



Biểu Đồ 1: Biểu đồ thể hiện sự phát triển thể lực của học sinh nữ khối lớp 3 nhóm thực nghiệm

Sau một năm học tập, thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực của nhóm đối chứng sau thực nghiệm đều phát triển, nhịp tăng trưởng cụ thể như sau:

Test chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là - 0.02 s, với nhịp tăng trưởng là $W = 2.23 \%$ Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 2.34 > t_{\text{bảng}} = 2.045$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

Test bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là 3.13 cm, với nhịp tăng trưởng là $W = 2.32 \%$ Sự tăng

trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 9.52 > t_{\text{bảng}} = 2.045$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

Test chạy con thoi (s): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là - 0.15 s, với nhịp tăng trưởng là $W = 1.04 \%$ Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 12.33 > t_{\text{bảng}} = 2.045$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

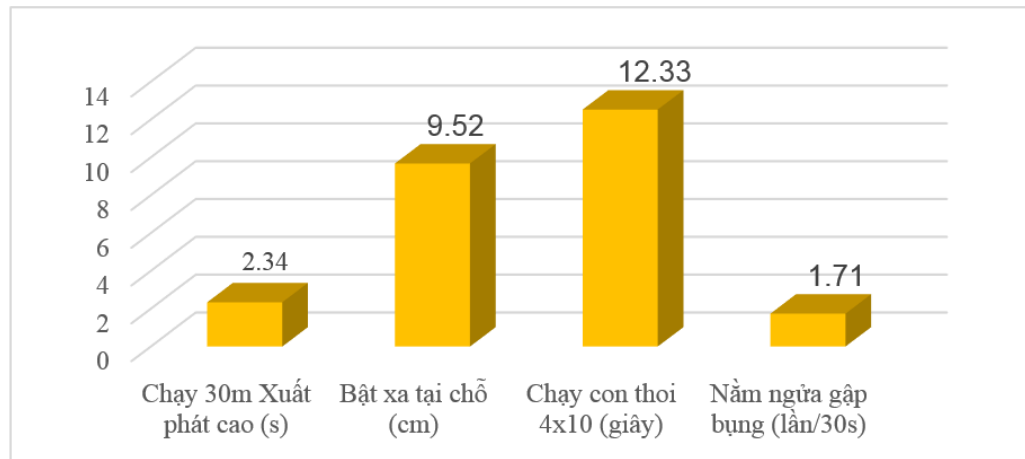
Test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là 0.13, với nhịp tăng trưởng là $W = 1.73 \%$. Sự tăng trưởng này không có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 1.71 < t_{\text{bảng}} = 2.045$ ở ngưỡng xác

suất $P > 0.05$, đồng thời giá trị ngưỡng xác suất P tương ứng là > 0.05 , nên sự khác biệt về thành tích Nằm ngửa gập bụng trước và sau thực nghiệm của nhóm nữ đối chứng không có ý nghĩa thống kê ở mức < 0.05 .

Nói cách khác, dù có tăng trưởng $W = 1.73\%$ nhưng sự tăng trưởng này có thể chỉ là do ngẫu nhiên chứ chưa đủ mạnh để khẳng định là có thật

từ góc độ thống kê. Con số tăng trưởng này không đáng kể.

Như vậy sau thời gian thực nghiệm tất cả các test thể lực của nhóm nữ đối chứng đều phát triển, trong đó nhịp tăng trưởng cao nhất là test Bật xa tại chỗ (cm) với $W = 2.32\%$ và thấp nhất là test chạy 30m XPC (s) với $W = 0.23\%$



Biểu Đồ 2: Biểu đồ thể hiện sự phát triển thể lực của học sinh nữ khối lớp 3 nhóm đối chứng

2.3. So sánh nhịp độ tăng trưởng trung bình của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Sau thời gian tháng áp dụng chương trình thực nghiệm, kết quả thu được từ các test đánh giá thể lực của học sinh nữ khối lớp 3 tại Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An cho thấy:

- Nhóm thực nghiệm:

Tất cả các test đều có sự tăng trưởng rõ rệt và có ý nghĩa thống kê.

- Chạy 30m XPC: cải thiện 0.31s, $W = 4.11\%$
- Bật xa tại chỗ: cải thiện 11.37cm, $W = 8.15\%$
- Chạy con thoi: cải thiện 0.33s, $W = 2.37\%$
- Gập bụng: cải thiện 1.70 lần, $W = 19.57\%$

Test gập bụng một lần nữa có nhịp tăng trưởng cao nhất – phản ánh kết quả rõ rệt của các trò chơi có tác dụng lên cơ bụng, sức bền.

- Nhóm đối chứng:

- Chạy 30m XPC: 0.02 s, $W = 0.23\%$
- Bật xa tại chỗ: 3.13 cm, $W = 2.32\%$
- Chạy con thoi: 0.15 s, $W = 1.04\%$
- Nằm ngửa gập bụng: 1.13 lần, $W = 1.73\%$

Có sự cải thiện ở các chỉ số, tuy nhiên mức độ tăng trưởng thấp hơn và 1 chỉ số không có ý nghĩa thống kê.

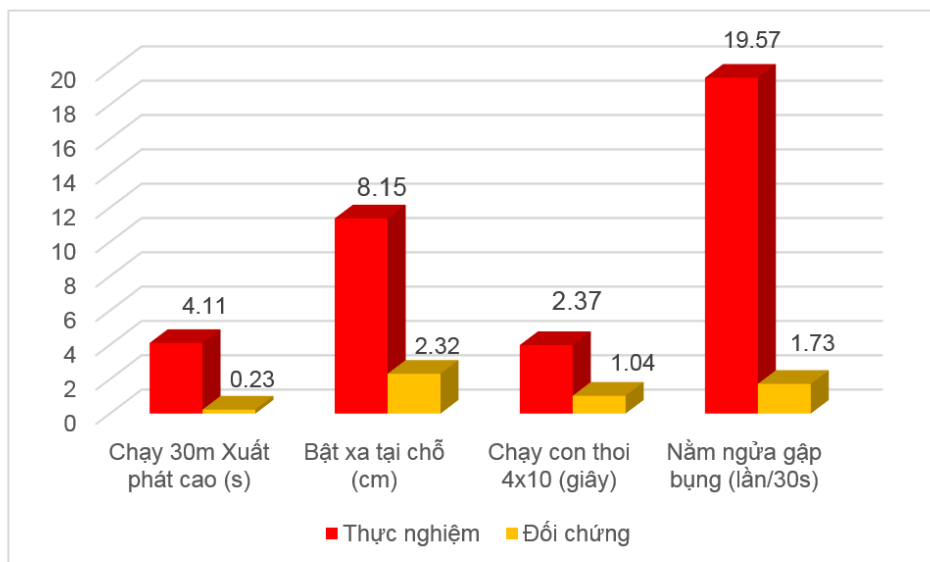
- Nằm ngửa gập bụng: không có ý nghĩa thống kê ($W = 1.73\%$, $t = 1.71 < 2.045$).

Có cải thiện ở cả 4 test và đều đạt ý nghĩa thống kê. Tuy nhiên, mức tăng trưởng thấp, trong đó:

Các test còn lại (Chạy 30m XPC, bật xa, chạy con thoi) tuy có cải thiện và có ý nghĩa thống kê, nhưng $W\%$ đều thấp hơn đáng kể so với nhóm thực nghiệm.

Điều này cho thấy tác động tích cực của chương trình thực nghiệm.

Sau thực nghiệm nhịp tăng trưởng trung bình thành tích tất cả các test đánh giá thể lực nữ học sinh khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng vì sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ (tính > bảng). Điều này chứng tỏ, những TCVD được lựa chọn để phát triển thể lực của nữ học sinh khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đước, tỉnh Long An là có hiệu quả. Sự khác biệt về nhịp tăng trưởng của hai nhóm được thể hiện ở biểu đồ 3.



Biểu đồ 3: Nhịp tăng trưởng trung bình các test đánh giá thể lực của học sinh nữ khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An

III. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, tác giả đã đánh giá được hiệu quả một số trò chơi vận động đối với sự phát triển thể lực của học sinh nữ khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, huyện Cần Đức, tỉnh Long An.

Sau thời gian thực nghiệm thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng nam đều phát triển, nếu

tập luyện theo các trò chơi mà nghiên cứu đã lựa chọn thì thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Với Test chạy 30m XPC (s): WTN = 4.11 %, W ĐC = 0.23 %), Test bật xa tại chỗ (cm): WTN = 8.15 %, W ĐC = 2.32 %, Test chạy con thoi (s): WTN = 2.37 %, W ĐC = 1.04 %, Test nằm ngửa gập bụng (lần / 30s): WTN = 19.57 %, W ĐC = 1.73 %.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ sách Giáo dục thể chất lớp 3, Chân Trời Sáng Tạo, Phạm Thị Lệ Hằng.

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”.

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”.

Phạm Tiến Bình (2000), “TCVD trong trường phổ thông”, Nxb TĐTT Hà Nội.

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.

Lương Ánh Ngọc (2011), “Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11-14 tuổi dưới tác động của TĐTT trường học tại Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT Việt Nam.