ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH KHỐI LỚP 3, TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG TRẠCH 1, XÃ RẠCH KIẾN, TỈNH TÂY NINH

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF APPLYING PHYSICAL ACTIVITY GAMES FOR DEVELOPING PHYSICAL FITNESS IN MALE THIRD-GRADE STUDENTS AT LONG TRACH 1 PRIMARY SCHOOL, RACH KIEN COMMUNE, TAY NINH PROVINCE

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 nam khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, xã Rạch Kiến, tỉnh Tây Ninh. 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 thế 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.

ABSTRACT: This study provides scientific and practical foundations for evaluating the effectiveness of applying selected physical activity games to improve the physical fitness of third-grade male students at Long Trach 1 Primary School, Rach Kien Commune, Tay Ninh Province. Through the selection and application of appropriate physical fitness assessment tests, the study aims to determine the level of physical fitness development achieved by the students following a period of training. The findings are expected to contribute to improving the quality of physical education and promoting students' health, thereby making a positive contribution to the sustainable development of society.

KEYWORDS: Effectiveness; application; physical activity games; physical fitness development; students; Grade 3; primary school.

HUỲNH HỒNG NGỌC
LÊ MINH CHÍ
Trường Đại Học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

HUYNH HONG NGOC
LE MINH CHI
Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport

1. 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

BẢNG 1. NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=30)

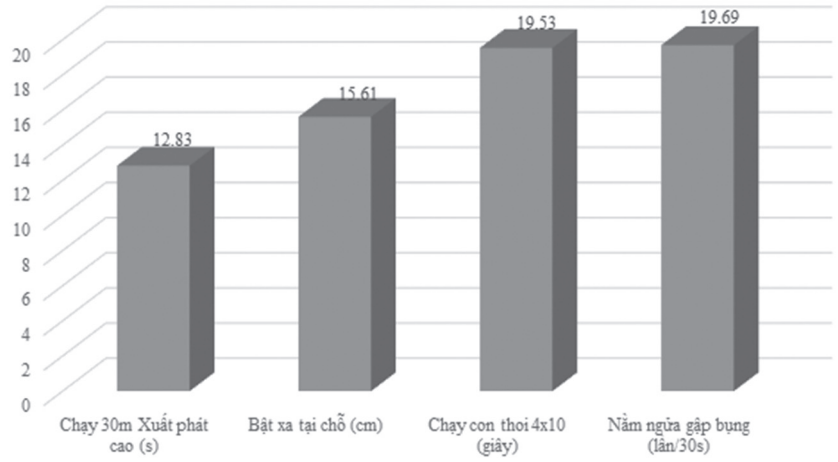
TT	CHỈ SỐ	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		$\overline{d}$	$\overline{W}$	t	P
		$\overline{x}$	S	$\overline{x}$	S				
1	Chạy 30m Xuất phát cao (s)	6.85	0.11	6.72	0.12	0.13	1.97	12.83	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	141.90	7.39	149.73	5.30	7.83	5.44	15.61	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10 (giây)	13.82	0.19	13.28	0.24	0.54	3.99	19.53	<0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	7.93	0.44	9.60	0.61	1.67	18.96	19.69	<0.05

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 trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh nam khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, xã Rạch Kiến, tỉnh Tây Ninh".

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu, Phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 60 học sinh nam trường Tiểu học Long Trạch 1, xã Rạch Kiến, tỉnh Tây Ninh, chia thành 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng



BIỂU ĐỒ 1. BIỂU ĐỒ THỂ HIỆN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NHÓM THỰC NGHIỆM

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định Test đánh giá thể lực cho học sinh nam khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, xã Rạch Kiến, tỉnh Tây Ninh.

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 dụcvà 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 nam 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 qua qua 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 sư phạm với test này.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực của học sinh nam khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, xã Rạch Kiến, tỉnh Tây Ninh.

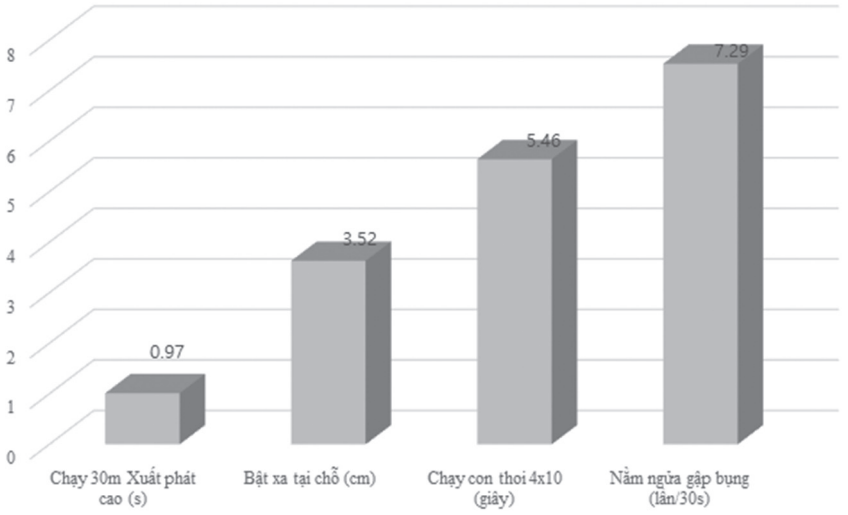
*** Nhóm thực nghiệm:**

Kết quả bảng 1 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm, Nhịp tăng trưởng 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 $t_{tính}>t_{bảng}=2.045$ 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 - 0.13 s, với nhịp tăng trưởng là W=1.97 % Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}=12.83>t_{bảng}=2.045$ ở

BẢNG 2. NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỰC NGHIỆM (n=30)

TT	CHỈ SỐ	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		$\overline{d}$	$\overline{W}$	t	P
		$\overline{x}$	S	$\overline{x}$	S				
1	Chạy 30m Xuất phát cao (s)	6.80	0.16	6.80	0.16	0.01	0.08	0.97	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	141.50	5.85	142.70	5.41	1.20	0.86	3.52	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10 (giây)	13.69	0.29	13.61	0.27	0.07	0.54	5.46	<0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	7.97	0.66	8.67	0.54	0.70	8.56	7.29	<0.05



BIỂU ĐỒ 2. BIỂU ĐỒ THỂ HIỆN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI LỚP 3 NHÓM ĐỐI CHỨNG

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 7.83 cm, với nhịp tăng trưởng là W=5.44 % Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ =15.61>$t_{bảng}$ =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 - 0.54 s, với nhịp tăng trưởng là W=3.99 % Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$=19.53>$t_{bảng}$=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 1.67, với nhịp tăng trưởng là W=18.96 %. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$=19.69>$t_{bảng}$=2.045 ở ngưỡng xác suất P<0.05

Như vậy sau thời gian thực nghiệm tất cả các test thể lực của nhóm nam thực nghiệm đều phát triển, trong đó nhịp tăng trưởng cao nhất là test Nằm ngửa gập bụng với W=18.96 % và thấp nhất là test Chạy 30m Xuất phát cao (s) với W=1.97 %

*** Nhóm đối chứng:**

Kết quả bảng 2 cho thấy, 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 -0.01 s, với nhịp tăng trưởng là W=0.08 % Sự tăng trưởng này không có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$=0.97<$t_{bảng}$=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=0.08 % 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.

Test bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là 1.20 cm, với nhịp tăng trưởng là W=0.86 % Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$=3.52>$t_{bảng}$=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 - 0.07 s, với nhịp tăng trưởng là W=0.54% Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$=5.46>$t_{bảng}$=2.045 ở ngưỡng xác suất P<0.05

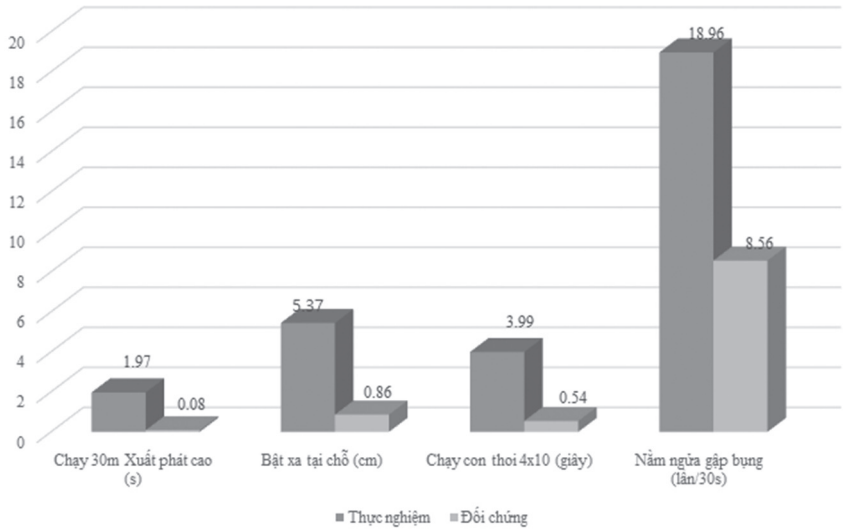
Test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Giá trị trung

BẢNG 3: NHỊP TĂNG TRƯỞNG TRUNG BÌNH CÁC TEST THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM HỌC SINH KHỐI LỚP 3, TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG TRẠCH 1, XÃ RẠCH KIẾN, TỈNH TÂY NINH GIỮA NHÓM THỰC NGHIỆM (TN) VÀ NHÓM ĐỐI CHỨNG (ĐC)

TT	CHỈ SỐ / TEST	THỰC NGHIỆM		ĐỐI CHỨNG		t	P
		$\overline{W}$	S	$\overline{W}$	S		
1	Chạy 30m Xuất phát cao (s)	1.97	0.86	0.08	0.44	10.44	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	5.37	2.10	0.86	1.35	10.73	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10 (giây)	3.99	1.15	0.54	0.54	14.28	<0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.96	5.21	8.56	6.50	7.16	<0.05

bình sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là 1.70, với nhịp tăng trưởng là W=8.56 %. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}=7.29>t_{bảng}=2.045$ ở ngưỡng xác suất P<0.05

Như vậy sau thời gian thực nghiệm tất cả các test thể lực của nhóm nam đối chứng đều phát triển, trong đó nhịp tăng trưởng cao nhất là test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) với W=8.72 % và thấp nhất là test Chạy 30m Xuất phát cao (s) với W=0.21 %.



BIỂU ĐỒ 3: NHỊP TĂNG TRƯỞNG TRUNG BÌNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH KHỐI LỚP 3, TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG TRẠCH 1, XÃ RẠCH KIẾN, TỈNH TÂY NINH

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 nam khối lớp 3 tại Trường Tiểu học Long Trạch 1, xã Rạch Kiến, tỉnh Tây Ninh cho thấy:

*** Nhóm thực nghiệm:**

Tất cả các test đều có sự phát triển rõ rệt và đạt ý nghĩa thống kê (p<0.05).

- Chạy 30m xuất phát cao: cải thiện 0.13 s, W=1.97 %
- Bật xa tại chỗ: cải thiện 7.83 cm, W=5.37 %
- Chạy con thoi 4x10m: cải thiện 0.54s, W=3.99 %
- Nằm ngửa gập bụng: cải thiện 1.67 lần, W=18.96 %

Test tăng trưởng cao nhất là test Nằm ngửa gập bụng – thể hiện sự cải thiện mạnh về sức mạnh cơ bụng.

Chỉ số tăng trưởng thấp nhất là bài Chạy 30m xuất phát cao: – tốc độ cải thiện ít hơn nhưng vẫn có ý nghĩa thống kê.

*** Nhóm đối chứng:**

- Chạy 30m xuất phát cao: cải thiện 0.01 s, W=0.08 %
- Bật xa tại chỗ: cải thiện 1.20 cm, W=0.86 %
- Chạy con thoi 4x10m: cải thiện 0.07 s, W=0.54 %
- Nằm ngửa gập bụng: cải thiện 0.70 lần, W=8.56 %

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

Chạy 30m XPC: không có ý nghĩa thống kê (W=0.08%, t=0.97<2.045).

Các test còn lại (bật xa, chạy con thoi, gập bụng) tuy có cải thiện và có ý nghĩa thống kê, nhưng đều thấp hơn đáng kể so với nhóm thực nghiệm.

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

Số liệu tại bảng 3 cho thấy, sau thực nghiệm nhịp tăng trưởng trung bình thành tích tất cả các test đánh giá thể lực nam học sinh khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, xã Rạch

Kiến, tỉnh Tây Ninh 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 $P<0.05$ ($t_{tính}>t_{bảng}$).

Điều này chứng tỏ, những TCVĐ được lựa chọn để phát triển thể lực của nam 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.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, tác giả đã đánh giá được hiệu quả một số trò chơi vận động đối với sự phát triển phát triển thể lực của học sinh nam khối lớp 3, Trường Tiểu học Long Trạch 1, xã Rạch Kiến, tỉnh Tây Ninh.

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): W_{TN}=1.97%, $W_{ĐC}$=0.08%, Test bật xa tại chỗ (cm): W_{TN}=5.37%, $W_{ĐC}$=0.86%, Test chạy con thoi (s): W_{TN}=3.99%, $W_{ĐC}$=0.54%, Test nằm ngửa gập bụng (lần / 30s): W_{TN}=18.96%, $W_{ĐC}$=8.56 %. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 28/04/2026, ngày phản biện đánh giá: 13/05/2026, ngày chấp nhận đăng: 29/05/2026.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.*
3. Phạm Thị Lệ Hằng (Chủ biên), *Giáo dục thể chất 3,* Bộ sách Chân trời sáng tạo, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
4. Nguyễn Thị Thu Hiền (2024), *"Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động trong dạy học nhằm phát triển thể chất học sinh tiểu học",* Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Phan Thị Hương (2023), *"Sử dụng các trò chơi với bóng để tăng động lực học tập cho học sinh tiểu học",* Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.
6. rần Thị Tú (2019), *Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên,* Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục Thể thao Việt Nam.
7. Trần Thị Tú (2019), *"Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên",* Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đại học Thái Nguyên.