

## EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF USING PHYSICAL GAMES TO DEVELOP PHYSICAL FITNESS FOR MALE THIRD-GRADE STUDENTS AT BAC LY PRIMARY SCHOOL NO.2 - DONG THUAN - QUANG TRI

### ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ SỬ DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH NAM KHỐI 3 TRƯỜNG TIỂU HỌC SỐ 2 BẮC LÝ - ĐỒNG THUẬN - QUẢNG TRỊ

Nguyễn Quang Hòa  
Trường Đại học Quảng Bình

**ABSTRACT:** The original study used 5 tests to evaluate and classify student physical fitness to check and analyze the physical status of male students in grade 3 at Bac Ly Primary School No.2. On that basis, the project built 10 exercise games to be applied in physical education lessons to evaluate the physical development status of students.

**Keywords:** Physical development, movement games, Bac Ly primary school No.2

**TÓM TẮT:** Nguyên cứu sử dụng 5 test đánh giá, xếp loại thể lực học sinh để kiểm tra và phân tích tình trạng thể lực của học sinh nam khối 3 trường Tiểu học số 2 Bắc Lý. Trên cơ sở đó bài báo xây dựng 10 trò chơi vận động ứng dụng trong các buổi học giáo dục thể chất để đánh giá tình trạng phát triển thể lực của học sinh.

**Từ khóa:** Phát triển thể lực, trò chơi vận động, Trường tiểu học số 2 Bắc Lý.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu chương trình môn giáo dục thể chất cấp tiểu học 2018 đã nêu rõ: “Môn giáo dục thể chất giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện thể dục thể thao, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao” [2]. Giáo dục thể chất (GDTTC) trong trường học giúp học sinh phát triển toàn diện trong thời đại công nghệ.

Trò chơi vận động (TCVD) là hoạt động không thể thiếu trong học tập cũng như vui chơi của lứa tuổi học sinh nói chung, đó còn là một hoạt động giáo dục thể

chất toàn diện cho thanh thiếu niên hiện nay. TCVD không chỉ dừng ở mục đích vui chơi, giải trí đơn thuần mà còn có tác dụng lớn trong việc rèn luyện con người nâng cao thể chất, phát triển trí tuệ, hình thành nhân cách và xây dựng đức tính tốt, đem lại hiệu quả cao trong việc rèn luyện các tố chất thể lực cho các đối tượng học sinh, sinh viên. Xuất phát từ những lý do nêu trên dẫn đến việc đánh giá ảnh hưởng của việc sử dụng trò chơi vận động tác động đến việc giáo dục thể chất đối với học sinh tiểu học là điều cần thiết.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phỏng vấn, phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp

toán học thống kê.

**3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**3.1. Thực trạng sử dụng trò chơi vận động trong dạy học giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học**

Để hiểu thêm về việc thực hiện

chương trình GDTC cho học sinh tiểu học chúng tôi tiến hành phỏng vấn 28 giáo viên thể dục đang công tác trên địa bàn phường Đồng Thuận về việc sử dụng nhóm trò chơi vận động trong hoạt động dạy học giáo dục thể chất cho học sinh Tiểu học, kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1.** Nhóm trò chơi sử dụng trong dạy học giáo dục thể chất (n=28)

| TT | Nội dung phỏng vấn                                  | Kết quả       |       |           |       |                 |       |
|----|-----------------------------------------------------|---------------|-------|-----------|-------|-----------------|-------|
|    |                                                     | Rất cần thiết |       | Cần thiết |       | Không cần thiết |       |
|    |                                                     | n             | %     | n         | %     | n               | %     |
| 1  | Trò chơi phát triển trí tuệ                         | 4             | 14.29 | 13        | 46.43 | 11              | 39.29 |
| 2  | Trò chơi rèn luyện hô hấp, định hướng               | 3             | 10.72 | 16        | 57.14 | 9               | 32.14 |
| 3  | Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy, nhảy           | 10            | 35.71 | 15        | 53.57 | 3               | 10.72 |
| 4  | Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, đẩy, tung, bắt bóng | 14            | 50.00 | 12        | 42.86 | 2               | 7.14  |

Qua bảng 1 cho thấy:  
Trò chơi trí tuệ mức độ cần thiết và rất cần thiết chiếm 60.71%, không cần thiết chiếm 39.29%. Trò chơi rèn luyện hô hấp, định hướng mức độ cần thiết và rất cần thiết chiếm 67.86%, không cần thiết chiếm 32.14%. Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy, nhảy mức độ cần thiết và rất cần thiết chiếm 89.28%, không cần thiết chiếm 10.72%. Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, đẩy, tung, bắt bóng mức độ cần thiết và rất cần thiết chiếm 92.86%, không cần thiết chiếm 7.14%.

Từ những kết quả thu được cho thấy các giáo viên sử dụng trò chơi vận động theo định hướng phát triển thể chất lứa tuổi của học sinh.

**3.2. Thực trạng cơ sở vật chất dạy học giáo dục thể chất tại Trường Tiểu học số 2 Bắc Lý**

Chúng tôi tiến hành tìm hiểu thực trạng cơ sở vật chất cũng như trang thiết bị dạy học môn giáo dục thể chất tại trường Tiểu học số 2 Bắc Lý, kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2.** Cơ sở vật chất dạy học môn giáo dục thể chất

| TT | Cơ sở vật chất  | n | Tình trạng |     |     |     |    |   |
|----|-----------------|---|------------|-----|-----|-----|----|---|
|    |                 |   | Tốt        | %   | Khá | %   | TB | % |
| 1  | Sân bóng đá     | 1 | 1          | 100 | 0   | 0   | 0  | 0 |
| 2  | Sân bóng chuyền | 1 | 1          | 100 | 0   | 0   | 0  | 0 |
| 3  | Sân cầu lông    | 2 | 0          | 0   | 2   | 100 | 0  | 0 |
| 4  | Bàn bóng bàn    | 2 | 1          | 50  | 1   | 50  | 0  | 0 |
| 5  | Sân điền kinh   | 1 | 0          | 0   | 1   | 100 | 0  | 0 |
| 6  | Sân bóng rổ     | 1 | 0          | 0   | 1   | 100 | 0  | 0 |
| 7  | Sân đá cầu      | 2 | 0          | 0   | 2   | 100 | 0  | 0 |

Qua bảng 2 cho thấy, chất lượng cơ sở vật chất phục vụ học tập môn giáo dục thể chất ở mức tốt và khá, điều đó thể hiện sự quan tâm đúng mức của Ban Giám hiệu Nhà trường với hoạt động Giáo dục thể chất của học sinh. Nhà trường vẫn chưa có nhà thi đấu để phục vụ cho các hoạt động giáo dục thể chất trong nhà và bể bơi để tổ chức dạy học, thi đấu và ngoại khóa các hoạt động phòng chống tai nạn đuối nước, đây

có thể coi là một trong những yếu tố có ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả công tác giáo dục thể chất.

### 3.3. Thực trạng thể lực của học sinh nam khối 3 Trường Tiểu học số 2 Bắc Lý

Nghiên cứu sử dụng 05 test đánh giá thể lực để kiểm tra thể lực của học sinh nam khối 3 Trường Tiểu học Bắc Lý, kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3.** Thực trạng thể lực của học sinh nam khối 3 Trường Tiểu học Bắc Lý 2 (n=122)

| Nội dung kiểm tra   | Tốt |       | Đạt |       | Chưa đạt |       |
|---------------------|-----|-------|-----|-------|----------|-------|
|                     | n   | %     | n   | %     | n        | %     |
| Lực bóp tay thuận   | 25  | 20.49 | 34  | 27.87 | 63       | 51.64 |
| Nằm ngửa gập bụng   | 3   | 2.46  | 62  | 50.82 | 57       | 46.72 |
| Bật xa tại chỗ      | 38  | 31.15 | 45  | 36.89 | 39       | 31.97 |
| Chạy 30m XPC        | 34  | 27.87 | 55  | 45.08 | 33       | 27.05 |
| Chạy tùy sức 5 phút | 8   | 6.56  | 44  | 36.07 | 70       | 57.38 |

Qua bảng 3 cho thấy:

Chỉ số bóp lực kế tỉ lệ tốt và đạt chiếm 48.36%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 51.64%.

Chỉ số nằm ngửa gập bụng tỉ lệ tốt và đạt chiếm 53.28%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 46.72%.

Chỉ số bật xa tại chỗ tỉ lệ tốt và đạt chiếm 68.03%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 31.97%.

Chỉ số chạy 30m XPC tỉ lệ tốt và đạt chiếm 72.95%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 27.05%.

Chỉ số chạy 5 phút tùy sức tỉ lệ tốt và đạt chiếm 42.62%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 57.38%.

Như vậy, tình trạng thể lực của học sinh nam khối 3 Trường Tiểu học số 2 Bắc Lý còn yếu. Từ đó, nghiên cứu sử dụng các trò chơi vận động trong các buổi học giáo dục

thể chất để phát triển thể lực cho học sinh.

### 3.4. Lựa chọn trò chơi vận động

Nghiên cứu tiến hành thu thập, phân tích, tổng hợp để lựa chọn những trò chơi vận động đã có nhiều tác giả đã sử dụng để nghiên cứu trong việc phát triển thể lực cho học sinh, kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4.** Kết quả phỏng vấn (n=28)

| TT | Nội dung                                            | Trò chơi                 | Kết quả   |              |              |              |
|----|-----------------------------------------------------|--------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|
|    |                                                     |                          | Đồng ý    |              | Không đồng ý |              |
|    |                                                     |                          | n         | %            | n            | %            |
| 1  | Trò chơi phát triển trí tuệ                         | Tránh mìn                | 20        | 71.43        | 8            | 28.57        |
| 2  |                                                     | Thủ kho và kẻ trộm       | 21        | 75.00        | 7            | 25.00        |
| 3  |                                                     | <b>Vượt sông</b>         | <b>24</b> | <b>85.71</b> | <b>4</b>     | <b>14.29</b> |
| 4  | Trò chơi rèn luyện hô hấp định hướng                | Thổi bóng vào cầu môn    | 17        | 60.71        | 11           | 39.29        |
| 5  |                                                     | <b>Bịt mắt bắt dê</b>    | <b>25</b> | <b>89.29</b> | <b>3</b>     | <b>10.71</b> |
| 6  |                                                     | Trốn tìm                 | 18        | 64.29        | 10           | 35.71        |
| 7  | Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy, nhảy           | <b>Trao tín gậy</b>      | <b>23</b> | <b>82.14</b> | <b>5</b>     | <b>17.86</b> |
| 8  |                                                     | Đấu tăng                 | 19        | 67.86        | 9            | 32.14        |
| 9  |                                                     | <b>Phá vây</b>           | <b>24</b> | <b>85.71</b> | <b>4</b>     | <b>14.29</b> |
| 10 |                                                     | Cướp cờ                  | 20        | 71.43        | 8            | 28.57        |
| 11 |                                                     | <b>Người thừa thứ ba</b> | <b>25</b> | <b>89.29</b> | <b>3</b>     | <b>10.71</b> |
| 12 |                                                     | Nhảy cừu                 | 21        | 75.00        | 7            | 25.00        |
| 13 |                                                     | <b>Lò cò tiếp sức</b>    | <b>27</b> | <b>96.43</b> | <b>1</b>     | <b>3.57</b>  |
| 14 |                                                     | Vác đạn tải thương       | 22        | 78.57        | 6            | 21.43        |
| 15 |                                                     | <b>Kéo co</b>            | <b>26</b> | <b>92.86</b> | <b>2</b>     | <b>7.14</b>  |
| 16 |                                                     | Bảo vệ gót chân          | 17        | 60.71        | 11           | 39.29        |
| 17 |                                                     | <b>Nhảy cừu</b>          | <b>24</b> | <b>85.71</b> | <b>4</b>     | <b>14.39</b> |
| 18 | Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, đẩy, tung, bắt bóng | <b>Tránh bóng</b>        | <b>23</b> | <b>82.14</b> | <b>5</b>     | <b>17.86</b> |
| 19 |                                                     | Đôi bóng                 | 18        | 62.29        | 10           | 35.71        |
| 20 |                                                     | Cua đá bóng              | 20        | 71.43        | 8            | 28.57        |
| 21 |                                                     | Lăn bóng tiếp sức        | 19        | 67.86        | 9            | 32.14        |
| 22 |                                                     | <b>Bóng chuyền sáu</b>   | <b>25</b> | <b>89.29</b> | <b>3</b>     | <b>10.71</b> |

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn các giáo viên, các nhà chuyên môn về các trò chơi vận động đã thu được, cũng như căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường, bài báo chọn 10 trò chơi vận động được các giáo viên, các nhà chuyên môn lựa chọn đạt từ 80% trở lên, tiến hành ứng dụng vào giờ học giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho học sinh.

### 3.5. Đánh hiệu quả sử dụng trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh nam khối 3, Trường Tiểu học Bắc Lý

#### 3.5.1. Phân tích kết quả trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành phân tích các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5.** Kết quả trước thực nghiệm

| Nội dung kiểm tra   | Nhóm ĐC<br>$\bar{X} \pm \delta$ | Nhóm TN<br>$\bar{X} \pm \delta$ | T    | P      |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|------|--------|
| Lực bóp tay thuận   | 11.83 $\pm$ 2.70                | 12.01 $\pm$ 2.49                | 0.33 | > 0.05 |
| Nằm ngửa gập bụng   | 5.89 $\pm$ 1.15                 | 5.94 $\pm$ 1.55                 | 0.13 | > 0.05 |
| Bật xa tại chỗ      | 129.05 $\pm$ 8.81               | 130.06 $\pm$ 7.79               | 1.06 | > 0.05 |
| Chạy 30m XPC        | 6.60 $\pm$ 0.63                 | 6.47 $\pm$ 0.62                 | 0.51 | > 0.05 |
| Chạy tùy sức 5 phút | 650.05 $\pm$ 96.81              | 649.56 $\pm$ 102.30             | 0.15 | > 0.05 |

Trước thực nghiệm các chỉ số của hai nhóm là tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể, thể hiện ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

#### 3.5.2. Phân tích kết quả sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, bài báo tiến hành kiểm tra các chỉ số thể lực, kết quả thu được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 6.** Kết quả sau thực nghiệm

| Nội dung kiểm tra   | Nhóm ĐC<br>$\bar{X} \pm \delta$ | Nhóm TN<br>$\bar{X} \pm \delta$ | T    | P      |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|------|--------|
| Lực bóp tay thuận   | 12.37 $\pm$ 2.84                | 14.64 $\pm$ 1.33                | 4.84 | < 0.05 |
| Nằm ngửa gập bụng   | 6.26 $\pm$ 1.05                 | 8.94 $\pm$ 1.43                 | 7.31 | < 0.05 |
| Bật xa tại chỗ      | 131.26 $\pm$ 7.67               | 137.89 $\pm$ 6.97               | 7.45 | < 0.05 |
| Chạy 30m XPC        | 6.56 $\pm$ 0.63                 | 6.07 $\pm$ 0.53                 | 1.99 | < 0.05 |
| Chạy tùy sức 5 phút | 680.05 $\pm$ 69.78              | 702.56 $\pm$ 74.18              | 8.06 | < 0.05 |

Sau thực nghiệm chỉ số của nhóm thực nghiệm là cao hơn so với nhóm đối chứng, thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hay nói cách khác, các trò chơi vận động mà bài báo lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả trong quá trình tập luyện để phát triển thể lực cho học sinh.

#### 4. KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã phân tích thực trạng thể lực của học sinh nam khối 3 Trường Tiểu học số 2 Bắc Lý qua thông qua 05 chỉ số: lực bóp tay thuận, bật xa tại chỗ, nằm

ngửa gập bụng, chạy 30m XPC và chạy 5 phút tùy sức.

2. Nghiên cứu đã sử dụng 10 trò chơi vận động để ứng dụng trong quá trình thực nghiệm. Sau thực nghiệm các chỉ số đều có biến đổi thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều đó cho thấy các trò chơi vận động, phương pháp và kế hoạch tập luyện được lựa chọn và ứng dụng là có hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho học sinh nam khối 3, Trường Tiểu học số 2 Bắc Lý.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
- [2] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *chương trình giáo dục phổ thông môn giáo dục thể chất, thông tư số: 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ giáo dục và đào tạo*.
- [3] Tôn Thất Đông (2022), *126 trò chơi vui tập thể chọn lọc*, NXB Trẻ.
- [4] Huỳnh Trọng Khải, Trần Thị Mỹ Xuân, Bùi Minh Khoa (2022), *Giáo trình trò chơi vận động*, NXB ĐHQG TP Hồ Chí Minh.
- [5] Huỳnh Toàn (2012), *99 trò chơi vận động*, NXB Trẻ.
- [6] Nguyễn Đức Văn (2008), *Giáo trình Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

#### ***Liên hệ:***

**ThS. Nguyễn Quang Hòa**

Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng, Trường Đại học Quảng Bình

Địa chỉ: 18 Nguyễn Văn Linh, Phường Đồng Thuận, Tỉnh Quảng Trị

Email: quanghoa94@gmail.com

Ngày nhận bài: 14/3/2024

Ngày gửi phản biện: 25/3/2024

Ngày duyệt đăng: 15/12/2025