

ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 6 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ THỤY HƯƠNG, CHƯƠNG MỸ, HÀ NỘI

ĐẶNG HÙNG LINH

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Nhận bài ngày 10/4/2026. Sửa chữa xong 10/5/2026. Duyệt đăng 25/5/2026.

Abstract

Based on theoretical and practical foundations, and using conventional scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, this study applies and evaluates the effectiveness of several physical activity games aimed at developing physical fitness for 6th-grade students at Thuy Huong Secondary School, Chuong My District, Hanoi. The results show that the physical activity games selected and applied in practice have yielded significant results in developing physical fitness for the research subjects.

Keywords: Chuong My, Hanoi, physical activity games, physical fitness development, students in 6th-grade, Thuy Huong Secondary School.

1. Đặt vấn đề

Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học không chỉ là yêu cầu cấp bách trước tình hình giảm sút nghiêm trọng về sức khỏe, trình độ thể lực, chất lượng học văn hóa và rèn luyện nhân cách của người học trong những năm gần đây mà còn là sự đòi hỏi thiết thực của việc mở rộng và phát triển thể dục thể thao (TDTT) trong nhà trường nhằm thu hút thể hệ trẻ tự giác tham gia rèn luyện thân thể, đáp ứng yêu cầu xây dựng con người mới phát triển toàn diện (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018). Trong công tác giáo dục trẻ em nói chung và giáo dục học sinh (HS) trung học cơ sở (THCS) nói riêng thì việc hiểu biết và vận dụng các trò chơi đối với từng nhóm tuổi cần phải được trang bị những kiến thức khoa học và phương pháp thực hiện một cách chu đáo, đầy đủ mới có thể nâng cao được hiệu quả của trò chơi. Thông qua đó giúp cho việc nâng cao có hiệu quả giáo dục đối với các em (Chính phủ, 2015).

Trò chơi vận động góp phần nâng cấp các công cụ giáo dục truyền thống như bài giảng, buổi thảo luận, báo cáo thí nghiệm, bài tập về nhà, các chuyến khảo sát, bài kiểm tra và sách giáo khoa. Trò chơi đang phát huy năng lực của mình, trong khi các loại hình dạy học khác hỗ trợ những bài học, trong đó có GDTC. Từ thực tiễn cho thấy cần phải áp dụng một hệ thống trò chơi vận động (TCVĐ) sao cho nội dung, hình thức dễ được thực hiện, không đòi hỏi tốn kém về kinh phí, trang thiết bị, thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy, sử dụng thêm các TCVĐ làm phương tiện chuyên môn cơ bản để phát triển thể lực cho các em (Lê Anh Thơ, 2010).

Trò chơi vận động được coi là phương tiện hoàn thiện thể chất, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, tâm lý, ý chí và làm phong phú thêm đời sống tinh thần, giúp các em có tình cảm gắn bó với nhau hơn. Thông qua trò chơi, HS củng cố các kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống, hoàn thiện bản thân cả về thể chất và nhân cách (Hà Đình Lâm, 2005). Đã có một số công trình nghiên cứu tác động của TCVĐ nhằm nâng cao thể lực cho HS các cấp ở nhiều địa phương khác nhau nhưng đối với HS Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội thì vấn đề này vẫn chưa có tác giả nào đề cập tới. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi nghiên cứu đề tài: “*Ứng dụng TCVĐ nhằm phát triển thể lực chung cho HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội*”.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: Phương pháp

Email: danglinhdhsptdtthn@gmail.com

phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 6 Trường Trung học cơ sở Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội

Qua nghiên cứu, tham khảo tài liệu, đề tài đã tổng hợp được 29 trò chơi có nội dung giáo dục về thể chất, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức tốt cho HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương. Đề tài tiến hành phỏng vấn 29 chuyên gia, giảng viên, giáo viên về mức độ quan trọng của các TCVĐ đến việc phát triển các tổ chất thể lực cho HS. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn TCVĐ nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu (n = 29)

TT	Trò chơi	Rất đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý	$\overline{X}$
1	Vượt sông.	86.2	10.3	3.4	2.83
2	Thủ kho và kẻ trộm.	6.9	41.4	51.7	1.55
3	Bịt mắt bắt dê.	89.7	3.4	6.9	2.83
4	Công an bắt gián điệp.	93.1	3.4	3.4	2.90
5	Bóng qua hầm.	13.8	34.5	51.7	1.62
6	Người thừa thứ ba.	82.8	13.8	3.4	2.79
7	Chuyển bóng qua đầu.	89.7	6.9	3.4	2.86
8	Bỏ khăn.	93.1	3.4	3.4	2.90
9	Tranh phần.	10.3	27.6	62.1	1.48
10	Chong chóng.	17.2	24.1	58.6	1.59
11	Chia nhóm.	93.1	6.9	0.0	2.93
12	Nhảy cừu.	20.7	17.2	62.1	1.59
13	Hoàng Anh, Hoàng Yến.	24.1	13.8	62.1	1.62
14	Tránh mìn.	24.1	10.3	65.5	1.59
15	Kéo co.	89.7	6.9	3.4	2.86
16	Lăn bóng tiếp sức.	93.1	3.4	3.4	2.90
17	Đấu tăng.	82.8	13.8	3.4	2.79
18	Đèn cù.	82.8	17.2	0.0	2.83
19	Tránh bóng.	17.2	27.6	55.2	1.62
20	Cướp cờ.	86.2	10.3	3.4	2.83
21	Phá vây.	6.9	17.2	75.9	1.31
22	Vác đạn tái thương.	10.3	20.7	69.0	1.41
23	Đổi bóng.	86.2	10.3	3.4	2.83
24	Giăng lưới bắt cá.	17.2	10.3	72.4	1.45
25	Bóng chuyền sáu.	20.7	6.9	72.4	1.48
26	Đội nào cò nhanh.	96.6	3.4	0.0	2.97
27	Đàn vịt nào nhanh.	86.2	6.9	6.9	2.79
28	Mèo đuổi chuột.	86.2	10.3	3.4	2.83
29	Chơi cóc.	24.1	10.3	65.5	1.59

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy, đề tài đã lựa chọn được 16/29 trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến đạt từ 2.83 - 2.97 điểm thuộc mức đánh giá rất cần thiết.

Các TCVĐ được lựa chọn chia 2 nhóm như sau:

Nhóm trò chơi vận động rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý: Trò chơi 2: Bịt mắt bắt dê; Trò chơi 2: Bỏ khăn; Trò chơi 3: Vượt sông; Trò chơi 4: Chuyển bóng qua đầu; Trò chơi 5: Người thừa thứ ba; Trò chơi 6: Công an bắt gián điệp.

Nhóm trò chơi vận động phát triển thể lực: Trò chơi 7: Cướp cờ; Trò chơi 8: Mèo đuổi chuột; Trò chơi 9: Đội nào cò nhanh; Trò chơi 10: Đấu tăng; Trò chơi 11: Đố bóng; Trò chơi 12: Chia nhóm; Trò chơi 13: Lăn bóng tiếp sức; Trò chơi 14: Kéo co; Trò chơi 15: Đàn vịt nào nhanh; Trò chơi 16: Đền cù.

Nội dung, phương pháp tổ chức 16 TCVD nêu trên được trình bày ở dưới đây.

2.2. Đánh giá hiệu quả trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 6 Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để làm đánh giá hiệu quả của các TCVD đối với sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành thực nghiệm các TCVD đã lựa chọn vào thực tiễn. Đối tượng thực nghiệm là HS 04 lớp khối 6 Trường THCS Thụy Hương gồm 160 HS được chia thành 02 nhóm như sau: - Nhóm thực nghiệm: 80 HS (40 HS nam; 40 HS nữ) áp dụng giảng dạy phần nội dung của giáo án đan xen tiến hành tổ chức chơi các TCVD (10 - 15 phút) một cách có mục đích và hệ thống; - Nhóm đối chứng: 80 HS (40 HS nam ; 40 HS nữ) tập luyện theo chương trình và giáo án của nhà trường.

Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành trong thời gian 2 tháng của học kỳ II từ đầu tháng 02/2025 đến cuối tháng 03/2025.

Địa điểm thực nghiệm: Tại Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội.

2.2.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Đánh giá về thể lực của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành khảo sát, kiểm tra, trình độ thể lực của HS theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008). bao gồm các test: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi kiểm tra ở cả 2 nhóm thông qua 4 test như đã trình bày ở phần trước của đề tài để so sánh trình độ thể lực của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương trước thực nghiệm

Học sinh Nam					
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		$t_{\text{tính}}$	P
		Nhóm đối chứng (n = 38)	Nhóm thực nghiệm (n = 40)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	162.5±5.4	160.8±4.1	1.69	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	5.62±0.32	5.75±0.32	1.78	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.45±0.45	11.62±0.45	1.66	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	855.0±45.0	838.0±38.0	1.81	>0.05
Học sinh Nữ					
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		$t_{\text{tính}}$	P
		Nhóm đối chứng (n = 42)	Nhóm thực nghiệm (n = 40)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	145.2±4.8	143.4±3.9	1.86	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	6.15±0.35	6.28±0.32	1.70	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.20±0.48	12.38±0.48	1.64	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	760.0±38.0	748.0±31.0	1.59	>0.05

Qua số liệu trong bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm cả 4 test kiểm tra đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$. Điều này có nghĩa là sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có ý nghĩa thống kê hay nói cách khác trước thực nghiệm, trình độ thể lực của HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội là tương đương nhau.

2.2.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 2 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực qua 4 test đã lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả của các TCVĐ đã được ứng dụng vào thực tiễn để phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương sau thực nghiệm

Học sinh Nam					
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		$t_{\text{tính}}$	p
		Nhóm đối chứng (n = 38)	Nhóm thực nghiệm (n = 40)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	163.8±5.2	167.2±5.5	2.79	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	5.58±0.31	5.39±0.28	2.87	<0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.39±0.44	11.12±0.41	2.96	<0.05
4	Chạy tuyền sức 5 phút (m)	865.0±44.0	892.0±41.0	2.85	<0.05
Học sinh Nữ					
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		$t_{\text{tính}}$	p
		Nhóm đối chứng (n = 42)	Nhóm thực nghiệm (n = 40)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	146.1±4.5	148.9±4.8	2.68	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	6.11±0.33	5.92±0.29	2.75	<0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.14±0.47	11.87±0.42	2.86	<0.05
4	Chạy tuyền sức 5 phút (m)	768.0±36.0	792.0±38.0	2.89	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm, thành tích của 2 nhóm đều có sự tiến triển so với trước khi thực nghiệm. Tuy nhiên, thành tích của nhóm thực nghiệm hơn hẳn so với nhóm đối chứng, điều này chứng tỏ các TCVĐ mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương. Tiếp theo, đề tài tiến hành so sánh kết quả học tập môn GDTC của HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả học tập môn GDTC của HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương sau thực nghiệm

TT	Đối tượng	Kết quả học tập môn GDTC			
		Đạt	Tỷ lệ %	Chưa đạt	Tỷ lệ %
1	Nhóm thực nghiệm	75	93.8	5	6.2
2	Nhóm đối chứng	66	82.5	14	17.5

Qua bảng 4 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm kết quả học tập môn GDTC của cả 2 nhóm đều có sự thay đổi. Tuy nhiên, kết quả học tập của nhóm thực nghiệm hơn hẳn so với nhóm đối chứng, số lượng HS ở mức “Đạt” tăng lên (chiếm 93.8%), điều này một lần nữa khẳng định các TCVĐ mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các TCVĐ mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Nhịp tăng trưởng thể lực của HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương sau thực nghiệm

Học sinh Nam							
TT	Nội dung Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	STN	W
1	Bật xa tại chỗ (cm)	162.5±5.4	163.8±5.2	0.80	160.8±4.1	167.2±5.5	3.90
2	Chạy 30m XPC (s)	5.62 ±0.32	5.58±0.31	0.71	5.75±0.32	5.39±0.28	6.46
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.45±0.45	11.39±0.44	0.53	11.62±0.45	11.12±0.41	4.40

4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	855.0±45.0	865.0±44.0	1.16	838.0±38.0	892.0±41.0	6.24
Học sinh Nữ							
TT	Nội dung Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Bật xa tại chỗ (cm)	145.2±4.8	146.1±4.5	0.62	143.4±3.9	148.9±4.8	3.76
2	Chạy 30m XPC (s)	6.15±0.35	6.11±0.33	0.65	6.28±0.32	5.92±0.29	5.90
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.20±0.48	12.14±0.47	0.49	12.38±0.48	11.87±0.42	4.21
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	760.0±38.0	768.0±36.0	1.05	748.0±31.0	792.0±38.0	5.71

Qua bảng 5 cho thấy, sau 2 tháng thực nghiệm cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng. Điều này càng khẳng định rõ hơn hiệu quả của các TCVD mà đề tài lựa chọn là có hiệu quả cao hơn trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Như vậy, sau khi áp dụng các TCVD vào đối tượng nghiên cứu, thể lực của nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng nhanh và đồng đều hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác, các TCVD mà đề tài đã lựa chọn có hiệu quả nâng cao thể lực cho HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội.

3. Kết luận

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 16 TCVD để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội.

Có hai nhóm TCVD được lựa chọn: Nhóm TCVD rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý (6 TCVD); Nhóm TCVD phát triển thể lực chung (10 TCVD). Các trò chơi được ứng dụng theo đúng phân phối chương trình môn GDTC đã ban hành nhằm phát triển thể lực chung cho nữ HS Trường THCS Thụy Hương. Với quá trình thực nghiệm sư phạm trong 02 tháng, các TCVD đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy môn GDTC nhằm phát triển thể lực chung cho HS khối lớp 6 Trường THCS Thụy Hương đã tỏ rõ tính hiệu quả. Giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự khác biệt về kết quả xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT quy định (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008).

Sau quá trình thực nghiệm, các TCVD mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho HS khối 6 Trường THCS Thụy Hương, Chương Mỹ, Hà Nội. Kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 04 test đã có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$ ở cả HS nam và HS nữ.

Chú thích

(*) Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2025): “Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 6 Trường THCS Thụy Hương - huyện Chương Mỹ - Thành phố Hà Nội”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, tháng 6/2025.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018). Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26/12/2018 Ban hành Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất.
- Chính phủ (2015). Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31/1/2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
- Hà Đình Lâm (2005). Giáo trình trò chơi. NXB Thể dục thể thao.
- Lê Anh Thơ (2010). Một số trò chơi vận động dân gian và thể thao dân tộc ở Việt Nam. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Duy Quyết (2020). Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao. NXB Thể dục thể thao.
- Thủ tướng Chính phủ (2016). Quyết định số 1076/QĐ-TTg, ngày 17/6/2016 Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.