

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA NAM HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ LỨA TUỔI 11 - 14 Ở VIỆT NAM

TS. Nguyễn Mạnh Toàn¹

Tóm tắt: Để xác định các tiêu chí đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh trên phạm vi toàn quốc hiện nay, việc đánh giá thực trạng năng lực thể chất cho nam học sinh Trung học cơ sở (THCS) là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng năng lực thể chất của nam học sinh một số trường THCS (lứa tuổi 11 - 14) ở Việt Nam, làm cơ sở để triển khai nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh.

Từ khóa: Năng lực thể chất, tố chất thể lực, nam học sinh, trung học cơ sở.

Abstract: To determine the criteria for assessing and classifying physical fitness of students nationwide today, assessing the physical fitness of male junior high school students is a very necessary and important task. The content of the article focuses on assessing the physical fitness of male students in some junior high schools (ages 11-14) in Vietnam, as a basis for implementing research on the current situation and proposing criteria for assessing and classifying physical fitness of students.

Keywords: Physical capacity, physical qualities, male student, junior high school

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác Giáo dục thể chất (GDTC) trong một số trường THCS ở Việt Nam cho thấy, về cơ bản các trường đều thực hiện theo đúng quy định về nội dung chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Tuy nhiên, hiệu quả của công tác GDTC trong các nhà trường hiện nay còn những hạn chế, yếu kém nhất định. Công tác giảng dạy TDTT trong các trường học vẫn còn mang nặng tính hình thức, thực trạng năng lực thể chất của nam học sinh còn nhiều hạn chế, một phần do: Điều kiện trang thiết bị, sân bãi dụng cụ tập luyện còn thiếu. Quá trình quản lý, chỉ đạo, tổ chức vận dụng nội dung hình thức tập luyện trong các nhà trường còn nhiều nơi chưa hợp lý. Chương trình môn học thể dục nội, ngoại khóa chưa phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của nam học sinh nên kết quả học tập chưa đạt chất lượng cao. Xuất phát từ thực tiễn đó, để nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho nam học sinh các trường THCS hiện nay, việc đánh giá thực trạng năng lực thể chất cho nam học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng năng lực thể chất của nam học sinh một số trường THCS (lứa tuổi 11 - 14) ở Việt Nam, làm cơ sở để triển khai nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra sư phạm; kiểm tra y sinh học; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực trạng phát triển thể chất nam học sinh THCS ở một số trường THCS ở Việt Nam. Các nội dung kiểm tra đánh giá được sử dụng các chỉ tiêu, các test trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện khoa học TDTT, đồng thời so sánh, đối chiếu thông qua các nội dung quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008). Đối tượng kiểm tra sư phạm, y sinh học của đề tài là 1177 nam học sinh các khối lớp 6 đến lớp 9. Quá trình tổ chức kiểm tra sư phạm xác định thực trạng năng lực thể chất của nam học sinh được tiến hành tại một số trường THCS ở Việt Nam, bao gồm: Trường THCS Hòa Chung tỉnh Cao Bằng, THCS Lý Phong, thành phố Hồ Chí Minh; Trường THCS Lạc Lâm, Huyện Đơn Dương, Lâm Đồng; Trường THCS Đồng Đa TP Quy Nhơn, tỉnh Bình Định. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Thực trạng năng lực thể chất của nam học sinh THCS ở Việt Nam thông qua 11 tiêu chí đánh giá cho thấy:

- **Về hình thái, chức năng:** Kết quả kiểm tra, khảo sát chiều cao đứng nam học sinh cho thấy sự phát triển theo quy luật. Khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân (thời điểm năm 2001) thì: Chiều cao đứng là một trong những chỉ số hình thái

1: Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

thông thường hay nói tới và hay được đo đạc trong hầu hết các công trình điều tra cơ bản về hình thái, về nhân chủng, về sinh lý và về bệnh lý. Có lẽ sự hạn chế về hình thái của đối tượng nghiên cứu là một trong những nguyên nhân dẫn đến hạn chế về kết quả xếp loại môn học GDTC của nam học sinh THCS hiện nay. Khi xem xét đến chỉ số chức năng (công năng tim) cho thấy, nam học sinh THCS ở hầu hết các độ tuổi đều có chỉ số công năng tim xếp ở mức trung bình theo bảng xếp loại của chỉ số này (HW ở mức trung bình từ 6 - 10); đây cũng là một trong những nguyên nhân hạn chế khả năng vận động của học sinh, vì chỉ số công năng tim phản ánh khả năng vận động của cơ thể và còn có thể do tác động của hoàn cảnh sống, do đặc điểm địa lý, vùng, miền. Điều này đòi hỏi phải tăng cường tập luyện thì mới có thể duy trì được khả năng hoạt động vận động, nếu được tác động sớm ngay từ lứa tuổi 11 (đầu cấp học THCS), thì có thể sẽ tạo tiền đề để nâng cao và hoàn thiện thể chất tốt hơn ở các độ tuổi sau.

- **Về tổ chất thể lực:** Kết quả kiểm tra cho thấy, hầu hết các test đánh giá, xếp loại thể lực của nam học sinh THCS ở Việt Nam mặc dù có sự tăng trưởng giữa các lứa tuổi 11 - 14, nhưng nhìn chung mức độ tăng trưởng còn thấp; sự phát triển về thể lực chung của nam học sinh THCS phát triển không đồng đều ở các nhóm tuổi, và thấp hơn so với kết quả điều tra thể chất nhân dân thời điểm năm 2001 ở cùng độ tuổi.

Như vậy, kết quả khảo sát thực trạng về hình thái, chức năng của nam học sinh THCS ở Việt Nam có thể đưa ra nhận định rằng năng lực thể chất của nam học sinh lứa tuổi 11 - 14 còn thấp hơn so với thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi (tại thời điểm năm 2001). Phần lớn số nam học sinh có sự phát triển nhanh hơn về sức mạnh; nhưng các tổ chất sức nhanh, nhanh khéo và tổ chất sức bền thì sự phát triển có chiều hướng chậm hơn.

Kết quả nghiên cứu nêu trên về cơ bản cũng đồng nhất với kết quả nghiên cứu và nhận định bước đầu

khi chuẩn bị triển khai Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030 theo Quyết định 641/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ.

Về kết quả xếp loại theo quy định đánh giá thể lực của nam học sinh THCS (lứa tuổi 11 - 14) ở Việt Nam:

Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của nam học sinh theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT. Thông qua kết quả khảo sát thực tế việc sử dụng các tiêu chí đánh giá, xếp loại thể lực tại các trường THCS đề tài chọn được 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho nam học sinh THCS (lứa tuổi 11 - 14) ở Việt Nam như sau:

Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm) và chạy tùy sức 5 phút (m).

Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m XPC (giây) và chạy con thoi 4x10m (giây)

Số liệu bảng 2 cho thấy thể lực của các em nam học sinh như sau:

Bật xa tại chỗ (cm): Xếp loại tốt ở học sinh nam có 208 học sinh chiếm tỷ lệ 17.67%; Xếp loại đạt ở học sinh nam, có 370 học sinh chiếm tỷ lệ 31.44%; Xếp loại chưa đạt ở học sinh nam có 599 học sinh chiếm tỷ lệ 50.89%.

Chạy 30m XPC (giây): Xếp loại tốt ở nam có 309 học sinh chiếm 26.25%; Xếp loại đạt ở nam có 500 học sinh chiếm 42.48%; Xếp loại chưa đạt ở nam có 368 học sinh chiếm 31.27%.

Chạy con thoi 4x10m (giây): Xếp loại tốt ở nam có 205 học sinh chiếm 17.42%; Xếp loại đạt ở học sinh nam, có 387 học sinh chiếm tỷ lệ 32.88%; Xếp loại chưa đạt ở học sinh nam có 585 học sinh chiếm tỷ lệ 49.70%.

Chạy tùy sức 5 phút (m): Xếp loại tốt ở học sinh nam có 152 học sinh chiếm 12.91%; xếp loại đạt ở học sinh nam, có 291 học sinh chiếm tỷ lệ 24.72%; xếp loại chưa đạt ở học sinh nam có 734 học sinh chiếm tỷ lệ 62.36%.

Khi tổng hợp kết quả đánh giá, xếp loại thể lực

Bảng 1. Thực trạng thể chất của học sinh THCS lớp 6 (11 tuổi) ở Việt Nam

TT	Tiêu chí, test	$\bar{X} \pm S$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
<i>Nam học sinh lớp 6 -11 tuổi (n = 275)</i>						
1	Chiều cao đứng (cm)	139.87±18.35	13.12	137.59±7.38	2.030	<0.05
2	Cân nặng (kg)	32.17±3.04	9.45	30.03±6.63	8.532	<0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	230.00±26.17	11.38	218.26±0.38	7.439	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.44±1.98	12.02	15.86±2.28	4.370	<0.05

5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.28±1.19	9.65	12.86±3.55	4.990	<0.05
6	Lực bóp tay thuận (kG)	19.53±1.73	8.85	19.87±3.80	2.375	<0.05
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.44±2.17	14.03	16.00±4.68	3.147	<0.05
8	Chạy 30m XPC (s)	5.82±0.88	15.11	5.69±0.48	2.387	<0.05
9	Chạy con thoi 4'10m (s)	11.86±1.15	9.67	11.61±0.86	3.442	<0.05
10	Bật xa tại chỗ (cm)	158.45±17.45	11.01	161.00±17.88	2.220	<0.05
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	856.67±93.03	10.86	880.00±117.25	3.660	<0.05
Nam học sinh lớp 7 - 12 tuổi (n = 308)						
1	Chiều cao đứng (cm)	145.87±16.40	11.24	143.27±8.34	2.712	<0.05
2	Cân nặng (kg)	35.08±3.52	10.02	33.24±7.38	6.656	<0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	240.49±22.34	9.29	232.01±27.90	5.797	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m2)	16.49±1.54	9.33	16.04±2.27	4.234	<0.05
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.01±1.21	10.11	13.25±4.07	9.856	<0.05
6	Lực bóp tay thuận (kG)	21.13±2.57	12.15	22.30±4.96	6.018	<0.05
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.11±1.56	9.67	17.00±4.47	6.113	<0.05
8	Chạy 30m XPC (s)	5.64±0.69	12.15	5.53±0.48	2.685	<0.05
9	Chạy con thoi 4'10m (s)	11.55±1.09	9.44	11.39±0.89	2.415	<0.05
10	Bật xa tại chỗ (cm)	164.62±20.10	12.21	172.00±18.00	5.971	<0.05
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	882.14±112.83	12.79	905.00±118.91	3.209	<0.05
Nam học sinh lớp 8 - 13 tuổi (n = 312)						
1	Chiều cao đứng (cm)	151.98±17.08	11.24	149.77±8.30	2.231	<0.05
2	Cân nặng (kg)	39.11±3.92	10.02	37.80±7.52	4.443	<0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	257.34±23.91	9.29	252.39±29.70	3.182	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m2)	16.93±1.58	9.33	16.72±2.26	1.988	<0.05
5	Chỉ số công năng tim (HW)	11.14±1.13	10.11	12.73±3.66	13.947	<0.05
6	Lực bóp tay thuận (kG)	25.28±3.07	12.15	26.87±6.44	6.609	<0.05
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.44±1.69	9.67	18.00±3.96	4.003	<0.05
8	Chạy 30m XPC (s)	5.39±0.65	12.15	5.29±0.49	2.553	<0.05
9	Chạy con thoi 4'10m (s)	11.25±1.06	9.44	11.08±0.83	2.663	<0.05
10	Bật xa tại chỗ (cm)	175.88±21.47	12.21	183.00±20.86	5.354	<0.05
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.14±115.51	12.79	931.00±122.34	3.836	<0.05
Nam học sinh lớp 9 - 14 tuổi (n = 282)						
1	Chiều cao đứng (cm)	157.88±17.75	11.24	155.67±7.97	2.053	<0.05
2	Cân nặng (kg)	44.02±4.41	10.02	41.87±7.69	6.530	<0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	278.82±25.90	9.29	268.97±34.70	5.524	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m2)	17.66±1.65	9.33	17.16±2.08	4.472	<0.05
5	Chỉ số công năng tim (HW)	10.88±1.10	10.11	12.65±3.86	14.841	<0.05
6	Lực bóp tay thuận (kG)	29.79±3.62	12.15	31.52±6.72	6.252	<0.05
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.51±1.79	9.67	19.00±4.19	3.226	<0.05
8	Chạy 30m XPC (s)	5.26±0.64	12.15	5.17±0.53	2.225	<0.05
9	Chạy con thoi 4'10m (s)	10.99±1.04	9.44	10.85±0.84	2.138	<0.05
10	Bật xa tại chỗ (cm)	188.67±23.04	12.21	193.00±21.02	2.935	<0.05
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945.44±120.92	12.79	967.00±114.46	2.770	<0.05

Bảng 2. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực nam học sinh THCS (lứa tuổi 11 - 14) ở Việt Nam

Loại		Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
		Nam (n=1177)	Nam (n=1177)	Nam (n=1177)	Nam (n=1177)
Tốt	n	208	309	205	152
	%	17.67	26.25	17.42	12.91
Đạt	n	370	500	387	291
	%	31.44	42.48	32.88	24.72
Chưa đạt	n	599	368	585	734
	%	50.89	31.27	49.70	62.36

Bảng 3. Kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam học sinh THCS ở Việt Nam

TT	Nội dung	Nam (n = 1177)	
		Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	578	49.11
2	Chạy 30m XPC (s)	809	68.73
3	Chạy con thoi 4 x10m (s)	592	50.30
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	443	37.64
	Trung bình		51.44

của nam học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (bảng 3) cho thấy:

Số nam học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) ở mức trung bình và trung bình khá: Nam đạt 68.73%.

Số nam học sinh đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): Nam đạt 37.64%. Ngoài ra chạy nhanh khéo cũng tương tự nam đạt 50.30%.

Nhìn chung, xét tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trung bình ở các nội dung nam đạt chỉ có tỷ lệ 51.44%.

3. KẾT LUẬN

Học sinh nam THCS lứa tuổi 11 - 14 ở Việt Nam có hình thái, chức năng và tổ chức thể lực phát triển bình thường, mặc dù vậy năng lực thể chất của nam học sinh THCS ở Việt Nam còn thấp hơn so với thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi (thời điểm năm 2001), mức độ tăng trưởng còn chậm. Sự tăng trưởng đó phản ánh quy luật phát triển tự nhiên theo lứa tuổi, và phản ánh tác động tích cực của thành tựu đổi mới kinh tế - xã hội của nước ta trong những năm cuối thập niên thứ hai của Thế kỷ XXI.

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 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*
2. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2011), *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Viện Khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ: “Nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”. Đề tài KHCN cấp Bộ, mã số B2022-TDH02, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thực hiện năm 2022 - 2023.

Ngày nhận bài: 12/12/2024; **Ngày duyệt đăng:** 25/11/2025.