

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

TS. Nguyễn Mạnh Tuấn¹; TS. Đỗ Xuân Duyệt¹

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu đánh thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường Trung học phổ thông Chuyên (THPTC) Đại học Sư phạm Hà Nội (ĐH SPHN) trên các mặt: Thực trạng Về các chỉ số hình thái - chức năng, thực trạng thể lực chung và xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh trường THPTC ĐH SPHN. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trường THPTC ĐH SPHN, góp phần nâng cao hiệu quả Giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng; Năng lực thể chất; Thể lực chung; Học sinh; trường Trung học phổ thông Chuyên Đại học Sư phạm.

Summary: With the goal of physical development for students at the Hanoi University of Education High School today, researching physical development for students is an extremely necessary and important task. To achieve that goal, the research process has conducted a general assessment of the physical status of students, as well as the status of training students' general physical qualities according to physical training standards. regulations.

Keywords: Physical capacity, general physical qualities, students of specialized high schools at Hanoi University of Education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC tại trường THPT chuyên Đại học Sư phạm 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 do học sinh các trường chuyên phải học các môn chính theo quy định không quá 42 tiết trong 1 tuần (trung bình mỗi ngày học khoảng 5 tiết, thời gian học nhiều hơn 6 buổi/1 tuần), nên quỹ thời gian dành cho môn học GDTC và thời khoá biểu cho môn học này đều được các nhà trường vận dụng cho phù hợp với đặc điểm riêng, đồng thời các hoạt động tập luyện ngoại khoá hầu như chưa được thực hiện một cách đầy đủ. Chính điều đó đã dẫn đến thực trạng thể chất (bao gồm hình thái, chức năng và tổ chất thể lực) của học sinh còn nhiều hạn chế. Xuất phát từ thực tiễn đó, để phát triển thể chất cho học sinh trường THPT chuyên Đại học Sư phạm hiện nay, việc xác định một số giải pháp phát triển thể chất thông qua tập luyện TDTT cho đối tượng nêu trên là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan

trọng. Để có căn cứ đề xuất một số giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN, nội dung bài viết tiến hành nghiên cứu thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường THPTC ĐH SPHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra y sinh học và toán học thống kê.

Nghiên cứu tiến hành khảo sát trên đối tượng 2624 em học sinh khối 10, 11 và 12 thuộc trường THPT chuyên ĐH SPHN.

Nghiên cứu sử dụng các test kiểm tra bao gồm: Chiều cao đứng (cm); cân nặng (kg); chỉ số Quetelet (g/cm); chỉ số BMI (kg/m²); chỉ số công năng tim (HW); dẻo gập thân (cm); lực bóp tay thuận (kG); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 - 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá thực trạng thể chất của học sinh trường THPTC ĐH SPHN

1. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể chất của học sinh trường THPTC ĐH SPHN, đồng thời so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân có cùng lứa tuổi (lứa tuổi 15, 16 và 17) thời điểm năm 2001 (của Viện khoa học TĐTT). Kết quả được trình bày tại bảng 1,2 và 3.

Qua bảng 1,2 và 3 cho thấy:

2.1.1. Về các chỉ số hình thái - chức năng

Chiều cao của nam và nữ học sinh THPT chuyên các độ tuổi phát triển bình thường, tuy là kiểm tra theo phương pháp “theo dõi ngang” nhưng cũng cho thấy nhịp độ phát triển chiều cao giữa các độ tuổi từ 15 đến 17 tuổi có tính kế thừa; Năm sau cao hơn năm trước; Trung bình phát triển chiều cao giữa các độ tuổi (15 - 16 và 16 - 17 tuổi) ở học sinh nam là 2.02 cm, nữ là 0.96 cm.

Về cân nặng cũng có diễn biến tương tự, ở các độ tuổi từ 15 - 17, sự phát triển cân nặng có tính kế thừa, trung bình cân nặng ở các độ tuổi (15 - 16 và 16 - 17 tuổi) của nam tăng là 2.21 kg, nữ là 0.90 kg. Cân nặng phát triển đã phản ánh sự tương thích với chiều cao của học sinh, thông qua các chỉ số Quetelet và BMI (Body Mass Index) để kiểm chứng tỷ lệ khối cơ thể giữa chiều cao với cân nặng. Tuy nhiên kết quả xác định chỉ số BMI ở học sinh THPT chuyên cho thấy, ở cả học sinh nam và học sinh nữ, chỉ số này đa số đều đạt dưới 18.50 (mức dưới chuẩn theo hàng số người Việt Nam).

Về chỉ số công năng tim cho thấy không có sự phát triển đồng nhất giữa các lứa tuổi ở cả nam và nữ, mặc dù có sự khác biệt giữa học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN so với thể chất người Việt Nam năm 2001 ($t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$), tuy nhiên mức đạt được của chỉ số này của học sinh các khối 10, 11 và 12 hầu hết đều ở mức độ kém (từ 11 đến 15 HW theo tiêu chuẩn hàng số người Việt Nam). Chỉ số công năng tim, phản ánh khả năng hoạt động của tim đối với lượng vận động chuẩn. Tuy vậy một đặc điểm rõ nét hiện cho thấy như kết quả một số công trình gần đây đã công bố, đó là học sinh THPT hiện nay có hình thái cơ thể phát triển tốt, nhưng khả năng vận động sinh lý thì phần nào vẫn còn hạn chế. Điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến khả

năng hoạt động sức bền của học sinh.

Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN và thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 cho thấy, các chỉ số hình thái (đặc biệt là chiều cao, cân nặng) không có sự khác biệt so với thể chất người Việt Nam năm 2001 (do Viện khoa học TĐTT công bố, với $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), tuy nhiên các chỉ số Quetelet và chỉ số BMI thì hầu hết đều có sự khác biệt với thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 ($t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Sự khác biệt này về cơ bản là do ảnh hưởng của sự phát triển của chỉ số cân nặng.

2.1.2. Về các test thể lực chung

Kết quả kiểm tra cho thấy hầu hết các test đánh giá tố chất thể lực chung của học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN mặc dù có sự tăng trưởng ở các lứa tuổi 15 - 17, đồng thời thành tích đạt được ở nhiều test là tương đối đồng đều (có từ 2 đến 6 test đối với nam, và từ 2 đến 3 test đối với nữ $Cv < 10\%$), tuy nhiên kết quả đạt được ở các test đều kém hơn rõ rệt so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ở cùng độ tuổi ($t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Sự khác biệt này tỏ ra rõ rệt nhất là ở đối tượng nam học sinh và giảm dần ở đối tượng nữ học sinh (các lứa tuổi 15, 16 và 17).

2.2. Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh trường THPTC ĐH SPHN

Nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh trường THPTC ĐH SPHN, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao, trong đó sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam đạt 69.99%; nữ đạt 71.70%. Còn lại tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ) chỉ đạt ở mức trung bình yếu: Nam đạt 49.19%; nữ đạt 44.82%; sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng 30s): Nam đạt 48.45%; nữ đạt 48.42%.

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

Bảng 1. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 10 Trường THPT chuyên ĐH SPHN (15 tuổi)

TT	Chỉ tiêu, test	Nam (n = 502)					Nữ (n = 432)				
		$x \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$x \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	161.64±21.21	13.12	160.66±6.57	1.019	>0.05	153.17±20.20	13.19	152.67±5.17	0.51	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	46.31±5.30	11.45	46.66±7.06	1.172	>0.05	42.35±5.37	12.68	42.76±5.49	1.392	>0.05
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	286.50±32.60	11.38	290.43±36.60	2.263	<0.05	276.49±33.01	11.94	280.08±33.00	1.993	<0.05
4.	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.72±2.13	12.02	18.01±1.99	2.642	<0.05	18.05±2.11	11.71	18.37±2.12	2.759	<0.05
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	13.11±1.27	9.65	12.57±3.98	4.606	<0.05	13.45±1.19	8.86	14.43±4.05	8.214	<0.001
6.	Đeo gập thân (cm)	9.35±1.25	13.36	10.00±7.43	3.252	<0.05	8.61±1.26	14.69	9.00±6.95	2.062	<0.05
7.	Lực bóp tay thuận (kG)	34.34±3.04	8.85	37.45±6.96	13.808	<0.001	25.14±3.07	12.21	27.88±4.81	14.182	<0.001
8.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	12.89±1.81	14.03	19.00±3.68	49.031	<0.001	11.37±1.83	16.07	11.00±4.25	2.633	<0.05
9.	Bật xa tại chỗ (cm)	190.66±20.99	11.01	202.00±22.80	10.249	<0.001	144.94±21.25	14.66	156.00±16.34	10.000	<0.001
10.	Chạy 30m XPC (s)	6.17±0.93	15.11	5.08±0.54	24.820	<0.001	7.06±0.89	12.58	6.17±0.66	19.347	<0.001
11.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.79±1.24	9.67	10.90±0.91	31.525	<0.001	14.08±1.26	8.98	12.62±0.99	22.128	<0.001
12.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	883.88±95.99	10.86	972.00±216.75	12.503	<0.001	670.95±98.14	14.63	768.00±105.90	17.786	<0.001

Bảng 2. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 11 trường THPT chuyên ĐH SPHN

TT	Chỉ tiêu, test	Nam (n = 495)					Nữ (n = 355)				
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	163.66±18.07	11.04	162.86±5.82	0.963	>0.05	154.69±17.21	11.12	153.07±5.00	1.756	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	48.94±5.98	12.21	49.26±6.69	1.002	>0.05	43.53±6.11	14.03	43.76±4.92	0.661	>0.05
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	299.04±30.62	10.24	302.47±36.70	2.049	<0.05	281.40±31.31	11.13	285.88±29.00	2.458	<0.05
4.	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.27±1.89	10.33	18.53±2.06	2.568	<0.05	18.19±1.93	10.61	18.67±1.89	4.220	<0.001
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.89±1.23	9.54	12.53±3.75	3.231	<0.05	13.52±1.16	8.57	14.77±3.84	10.713	<0.001
6.	Đeo gập thân (cm)	9.54±0.86	9.06	10.00±8.00	2.188	<0.05	8.38±0.88	10.54	9.00±7.23	3.197	<0.05
7.	Lực bóp tay thuận (kG)	37.08±3.37	9.09	40.07±6.31	13.435	<0.001	27.01±3.45	12.76	28.80±4.94	8.029	<0.001
8.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.92±1.09	7.82	20.00±3.74	56.212	<0.001	12.89±1.10	8.53	11.00±4.45	14.663	<0.001
9.	Bật xa tại chỗ (cm)	194.25±21.77	11.21	210.00±20.57	14.149	<0.001	146.04±22.26	15.24	159.00±16.38	10.327	<0.001
10.	Chạy 30m XPC (s)	5.97±0.55	9.26	4.98±0.53	34.885	<0.001	6.94±0.53	7.59	6.19±0.74	21.979	<0.001
11.	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.69±1.09	8.59	10.85±0.98	33.368	<0.001	13.65±1.11	8.16	12.40±0.95	19.508	<0.001
12.	Chạy tuý sức 5 phút (m)	896.22±92.40	10.31	972.00±112.78	14.940	<0.001	729.70±94.47	12.95	764.00±114.87	5.888	<0.001

Bảng 3. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 12 Trường THPT chuyên ĐH SPHN

TT	Chỉ tiêu, test	Nam (n = 489)				Nữ (n = 351)					
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	165.67±19.12	11.54	164.48±5.59	1.358	>0.05	155.08±18.21	11.74	153.32±4.91	1.796	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	50.73±6.19	12.21	51.07±6.09	1.058	>0.05	44.16±6.33	14.34	44.48±4.49	0.896	>0.05
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	306.21±31.36	10.24	310.49±32.00	2.610	<0.05	284.76±32.06	11.26	290.11±27.90	2.885	<0.05
4.	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.48±1.91	10.33	18.86±1.83	3.828	<0.001	18.36±1.95	10.63	18.91±1.97	4.726	<0.001
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.21±1.16	9.54	12.79±3.69	5.331	<0.001	13.46±1.10	8.16	14.53±5.53	6.935	<0.001
6.	Đeo gấp thân (cm)	9.73±0.88	9.06	11.00±8.96	5.412	<0.001	8.16±0.90	11.05	9.00±7.70	4.109	<0.001
7.	Lực bóp tay thuận (kg)	39.82±3.62	9.09	42.89±6.54	13.057	<0.001	26.88±3.70	13.77	28.76±4.79	8.068	<0.001
8.	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	14.95±1.17	7.82	21.00±3.86	53.658	<0.001	13.86±1.18	8.52	12.00±4.38	14.373	<0.001
9.	Bật xa tại chỗ (cm)	197.83±22.18	11.21	217.00±21.17	16.785	<0.001	147.14±22.67	15.41	158.00±17.36	8.415	<0.001
10.	Chạy 30m XPC (s)	5.88±0.54	9.26	4.84±0.54	36.688	<0.001	6.81±0.52	7.61	6.19±0.77	18.185	<0.001
11.	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.59±1.08	8.59	10.64±0.84	36.449	<0.001	13.77±1.11	8.03	12.57±0.96	18.746	<0.001
12.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	908.56±102.49	11.28	968.00±106.93	11.018	<0.001	788.45±104.78	13.29	756.00±116.39	5.111	<0.001

Bảng 4. Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh Trường THPT chuyên ĐH SPHN

TT	Nội dung	Học sinh nam (n = 1486)		Học sinh nữ (n = 1138)		Tổng (n = 2624)	
		Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	1040	69.99	816	71.7	1856	70.73
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	720	48.45	551	48.42	1271	48.44
3.	Bật xa tại chỗ (cm).	731	49.19	510	44.82	1241	47.29
4.	Chạy 30m XPC (s).	1019	68.57	629	55.27	1648	62.8
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s).	746	50.2	463	40.69	1209	46.07
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m).	482	32.44	348	30.58	830	31.63
	Trung bình		53.14		48.58		51.16

Nam đạt 68.57%; nữ đạt 55.27%. Tổng số học sinh đạt yêu cầu ở mức trung bình là 62.80%

Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): Nam chỉ đạt 32.44%, nữ đạt 30.58%. Ngoài ra chạy nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10m) cũng chỉ ở mức trung bình và trung bình yếu (nam đạt 50.20%, nữ đạt 40.69%, trung bình ở cả nam và nữ đạt 46.07%).

Nhìn chung, xét tỷ lệ học sinh ở mức đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực trung bình ở tất cả các nội dung chỉ có tỷ lệ 51.16% đạt yêu cầu, trong đó nam đạt tỷ lệ 53.14% và nữ đạt tỷ lệ thấp hơn là 48.58%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu cho thấy thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN còn thấp, mặc dù có sự phát triển về hình thái, cũng như trình độ thể lực chung theo lứa tuổi (lứa tuổi 15, 16 và 17), tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm, và so với thể chất người Việt Nam năm 2001 còn thấp. Tỷ lệ học sinh đạt yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trung bình chỉ đạt 51.10%. Phần lớn số học sinh có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng học sinh đạt yêu cầu tương đối thấp, trong đó tỷ lệ số học sinh nữ đạt thấp hơn số học sinh nam.

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. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
4. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
5. Zuico I.G (1975), *Test sự phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13 - 14*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: “Nghiên cứu giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trường THPTC ĐH SPHN”. Chủ nhiệm đề tài: TS. Nguyễn Mạnh Tuấn, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường ĐH SPHN năm 2024.

Ngày nhận bài: 21/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.