

# Diễn biến năng lực thể chất của học sinh một số trường trung học cơ sở trên địa bàn tỉnh Hải Dương

## TÓM TẮT:

Để phát triển phong trào ngoại khóa môn Vovinam nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh (HS) các trường trung học cơ sở (THCS) hiện nay, việc đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất cho HS 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 HS một số trường THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương, làm cơ sở để triển khai các giải pháp phát triển phong trào ngoại khóa môn Vovinam trong các trường THCS.

*Từ khóa: năng lực thể chất, học sinh trung học cơ sở, tỉnh Hải Dương.*

## ABSTRACT:

In order to develop the extracurricular movement of Vovinam courses to improve the effectiveness of physical education for the students of the secondary schools now, the assessment of the actual situation of physical capacity for the students is the important tasks. The content of the article focuses on assessing the actual capacity of the students in some high schools in Hai Duong province as a basis for implementing solutions to develop extracurricular movement of Vovinam subjects in the high school.

*Keywords: physical capacity, High school students, Hai Duong province*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC trong các trường THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương 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 đã ban hành. Tuy nhiên, công tác tổ chức tập luyện ngoại khóa các môn thể thao cho HS hầu như chưa được quan tâm thực hiện một cách đầy đủ. Chính điều đó đã dẫn đến thực trạng năng lực thể chất (bao gồm hình thái, chức năng và tổ chất thể lực) của HS các trường THCS trên địa bàn tỉnh còn có những hạn chế nhất định.

NCS. Chủ Đức Vinh  
PGS.TS. Phạm Xuân Thành



(Ảnh minh họa)

Xuất phát từ thực tiễn đó, để có cơ sở phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Vovinam, góp phần nâng cao năng lực thể chất cho HS THCS, trước hết cần đánh giá thực trạng năng lực thể chất. Đây được coi là một nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất của HS một số trường THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương, làm cơ sở để triển khai ứng dụng, đánh giá hiệu quả các giải pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Vovinam. Từ những lí do trên, đề tài tiến hành nghiên cứu: **“Diễn biến năng lực thể chất của học sinh một số trường trung học cơ sở trên địa bàn tỉnh Hải Dương”**.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng bao gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra sự phạm; kiểm tra y sinh học và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của HS THCS, nghiên cứu tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực

trạng phát triển thể chất của HS lứa tuổi 11 - 14 ở một số trường THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương. Các nội dung kiểm tra đánh giá được sử dụng các tiêu chí trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện Khoa học Thể dục thể thao và các test đánh giá theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, 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 gồm 2150 HS THCS (trong đó có 1177 nam và 973 nữ) thuộc các khối lớp 6 đến khối lớp 9. Quá trình tổ chức kiểm tra sự phạm xác định diễn biến năng lực thể chất của HS được tiến hành tại một số trường THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương, bao gồm:

- Thành phố Hải Dương gồm 3 trường (trường

THCS Chu Văn An, trường THCS Lê Hồng Phong, trường THCS Ngô Gia Tự).

- Thị xã Chí Linh gồm 2 trường (trường THCS Lê Lợi, trường THCS Nguyễn Trãi).

- Huyện Thanh Hà gồm 2 trường (trường THCS Thanh An, trường THCS Thanh Cường).

- Huyện Nam Sách gồm 2 trường (trường THCS An Lâm, trường THCS Mạc Thị Bưởi).

Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 1 và bảng 2 cho thấy:

Diễn biến kết quả kiểm tra các tiêu chí thuộc các nhóm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của HS THCS lứa tuổi 11 - 14 (tương ứng với HS các khối lớp 6 đến khối lớp 9) có sự tăng trưởng rõ rệt theo chiều

**Bảng 1. Diễn biến năng lực thể chất của nam HS THCS (lứa tuổi 11 - 14) trên địa bàn tỉnh Hải Dương**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )				Nhịp tăng trưởng (W%)			
		Lớp 6 (1) (n = 275)	Lớp 7 (2) (n = 308)	Lớp 8 (3) (n = 312)	Lớp 9 (4) (n = 282)	W <sub>(1-2)</sub>	W <sub>(2-3)</sub>	W <sub>(3-4)</sub>	W <sub>(1-4)</sub>
1	Chiều cao đứng (cm)	139.87±18.35	145.87±16.40	151.98±17.08	157.88±17.75	4.200	4.103	3.808	12.097
2	Cân nặng (kg)	32.17±3.04	35.08±3.52	39.11±3.92	44.02±4.41	8.654	10.864	11.813	31.106
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	230.00±26.17	240.49±22.34	257.34±23.91	278.82±25.90	4.459	6.769	8.014	19.190
4	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	16.44±1.98	16.49±1.54	16.93±1.58	17.66±1.65	0.259	2.668	4.209	7.134
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.28±1.19	12.01±1.21	11.14±1.13	10.88±1.10	2.223	7.516	2.361	12.090
6	Lực bóp tay thuận (kG)	19.53±1.73	21.13±2.57	25.28±3.07	29.79±3.62	7.870	17.884	16.379	41.606
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.44±2.17	16.11±1.56	17.44±1.69	18.51±1.79	4.247	7.928	5.953	18.085
8	Chạy 30m XPC (s)	5.82±0.88	5.64±0.69	5.39±0.65	5.26±0.64	3.141	4.533	2.441	10.108
9	Chạy con thoi 4×10m (s)	11.86±1.15	11.55±1.09	11.25±1.06	10.99±1.04	2.648	2.632	2.338	7.615
10	Bật xa tại chỗ (cm)	158.45±17.45	164.62±20.10	175.88±21.47	188.67±23.04	3.820	6.614	7.017	17.412
11	Chạy tuý sức 5 phút (m)	856.67±93.03	882.14±112.83	903.14±115.51	945.44±120.92	2.930	2.353	4.576	9.852
	$\bar{W}$					<b>4.041</b>	<b>6.715</b>	<b>6.265</b>	<b>16.936</b>

**Bảng 2. Diễn biến năng lực thể chất của nữ HS THCS (lứa tuổi 11 - 14) trên địa bàn tỉnh Hải Dương**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )				Nhịp tăng trưởng (W%)			
		Lớp 6 (1) (n = 235)	Lớp 7 (2) (n = 252)	Lớp 8 (3) (n = 238)	Lớp 9 (4) (n = 248)	W <sub>(1-2)</sub>	W <sub>(2-3)</sub>	W <sub>(3-4)</sub>	W <sub>(1-4)</sub>
1	Chiều cao đứng (cm)	137.04±17.48	142.63±15.62	145.26±16.27	148.82±16.90	3.995	1.828	2.419	8.238
2	Cân nặng (kg)	31.42±3.11	34.48±3.59	38.55±4.01	42.28±4.51	9.265	11.168	9.217	29.459
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	229.30±26.76	241.72±22.84	265.41±24.44	284.10±26.48	5.275	9.345	6.802	21.351
4	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	16.73±2.02	16.95±1.57	18.27±1.62	19.09±1.68	1.280	7.521	4.384	13.170
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.49±1.12	12.21±1.14	11.35±1.06	11.09±1.04	2.223	7.320	2.312	11.845
6	Lực bóp tay thuận (kG)	17.96±1.77	20.70±2.62	22.67±3.14	24.55±3.70	14.170	9.069	7.963	30.984
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11.04±2.19	11.62±1.57	12.34±1.70	12.71±1.81	5.119	6.010	2.954	14.063
8	Chạy 30m XPC (s)	6.38±0.84	6.19±0.65	6.11±0.62	5.97±0.61	3.141	1.235	2.318	6.693
9	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.84±1.17	12.66±1.11	12.58±1.09	12.27±1.06	1.412	0.634	2.495	4.540
10	Bật xa tại chỗ (cm)	146.78±17.84	149.88±20.55	153.33±21.96	155.11±23.55	2.090	2.276	1.154	5.519
11	Chạy tuý sức 5 phút (m)	756.77±95.12	761.77±115.35	789.77±118.10	801.95±123.63	0.659	3.609	1.530	5.797
	$\bar{W}$					<b>4.421</b>	<b>5.456</b>	<b>3.959</b>	<b>13.787</b>

hướng tốt lên, thể hiện ở sự gia tăng của chỉ số Brody (%) trên 11 tiêu chí đánh giá năng lực thể chất của HS THCS tỉnh Hải Dương ở cả nam và nữ:

Mức tăng trưởng trung bình giữa HS lớp 6 so với lớp 7: ở nam tăng 4.041%, ở nữ tăng 4.421%.

Mức tăng trưởng trung bình giữa HS lớp 7 so với lớp 8: ở nam tăng 6.715%, ở nữ tăng 5.456%.

Mức tăng trưởng trung bình giữa HS lớp 8 so với lớp 9: ở nam tăng 6.265%, ở nữ tăng 3.959%.

Mức tăng trưởng trung bình giữa HS lớp 6 so với lớp 9: ở nam tăng 16.936%, ở nữ tăng 13.787%.

Như vậy, qua khảo sát thực trạng diễn biến năng lực thể chất của HS THCS tỉnh Hải Dương thông qua 11 tiêu chí đánh giá cho thấy:

- Về hình thái, chức năng: kết quả kiểm tra, khảo sát chiều cao đứng HS 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 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 thể dục của HS THCS hiện nay. Khi xem xét đến chỉ số chức năng (công năng tim) cho thấy, HS THCS tỉnh Hải Dương 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 HS, 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 tố chất thể lực: kết quả kiểm tra cho thấy, hầu hết các test đánh giá tố chất thể lực chung của HS THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương 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 HS 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 HS THCS tỉnh Hải Dương có thể đưa ra nhận định rằng năng lực thể chất của HS 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 HS có sự phát triển nhanh hơn về sức mạnh; nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì sự phát triển có chiều hướng chậm hơn, trong đó mức độ tăng trưởng về các tiêu chí này ở HS nữ đạt thấp hơn so với HS nam.

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.

### 3. KẾT LUẬN

HS các trường THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương có hình thái, chức năng và tố chất thể lực phát triển bình thường, có sự tăng trưởng theo lứa tuổi; mặc dù vậy năng lực thể chất của HS 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. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của HS, SV trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lương Thị Ánh Ngọc (2011), *Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của HS 11 - 14 tuổi dưới tác động của TĐTT trường học tại Quận Thủ Đức*, thành phố Hồ Chí Minh, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.
3. Thủ tướng Chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTG ngày 28 tháng 4 năm 2011 của Thủ tướng Chính phủ Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*.

*Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “Nghiên cứu phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Vovinam cho HS THCS tỉnh Hải Dương” - Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao. Đề tài luận án bước đầu đã hoàn thành, dự kiến bảo vệ trước Hội đồng đánh giá luận án cấp cơ sở và Hội đồng cấp Viện trong năm 2019.*

**(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/4/2019; ngày phản biện đánh giá: 16/6/2019; ngày chấp nhận đăng: 24/7/2019)**