

SỰ BIẾN ĐỔI THỂ LỰC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ THÀNH PHỐ QUY NHƠN SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

NCS. Nguyễn Trọng Thủy; PGS.TS Lê Đức Chương; PGS.TS Nguyễn Ngọc Sơn

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, thông qua 04 tiêu chí theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo để đánh giá thể lực cho học sinh trung học cơ sở tại thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định sau một năm tập luyện ngoại khóa môn võ cổ truyền Bình Định. Kết quả cho thấy, trình độ thể lực của học sinh nhóm tập luyện ngoại khóa môn võ cổ truyền Bình Định thường xuyên có sự khác biệt so với các đối tượng tập luyện các môn thể dục thể thao ngoại khóa khác.

Từ khóa: thể lực, học sinh, ngoại khóa, trung học cơ sở, võ cổ truyền Bình Định

Summary: By employing standard scientific research methods and utilizing four evaluation criteria specified by the Ministry of Education and Training, the physical fitness of junior high school students in Quy Nhon City, Binh Dinh Province was assessed after one year of extracurricular training in Binh Dinh traditional martial arts. The results showed that the physical fitness level of the students in the extracurricular Binh Dinh traditional martial arts training group consistently differed from those who trained in other extracurricular sports.

Keywords: physical fitness, students, extracurricular, junior high school, Binh Dinh traditional martial arts

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đưa võ thuật, võ đạo vào trường học được coi như là một vấn đề mới lạ đối với học đường. Ngoài việc bảo tồn đặc trưng không để thất truyền bài bản thì việc khai thác và phát huy tác dụng của việc tập luyện Võ cổ truyền Bình Định trong việc rèn luyện sức khỏe cho học sinh là hết sức quan trọng và vô cùng cần thiết.

Nếu biết cách khai thác, xây dựng được nội dung Võ cổ truyền Bình Định phù hợp, có hiệu quả áp dụng vào giờ học giáo dục thể chất (GDTC) chính khóa và vào hoạt động ngoại khóa sẽ giúp phát triển thể chất cho học sinh, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong các trường trung học cơ sở (THCS) của thành phố Quy Nhơn.

Để có cơ sở cho những đánh giá đúng mức về sự tác động của việc tập luyện ngoại khóa Võ cổ truyền lên sự phát triển thể chất nói chung và thể lực cho học sinh THCS nói riêng, từ đó nâng cao chất lượng hoạt động giáo dục thể chất trong nhà trường tại thành phố Quy Nhơn. Chúng tôi tiến hành đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh THCS trên địa bàn thành phố Quy Nhơn sau 1 năm tập luyện ngoại khóa Võ cổ truyền Bình Định.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp như: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; quan sát sự phạm; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; kiểm tra Y học và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định tiêu chí đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh THCS tại thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định.

Chúng tôi đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh qua các tố chất: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo. Các test được sử dụng để đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh THCS tại thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định căn cứ theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT) bao gồm: *Lực bóp thuận tay (KG); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).*

2.2. Thực trạng thể lực của học sinh THCS tại thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định.

Chúng tôi tiến hành đánh giá thể lực của học sinh THCS trên địa bàn thành phố Quy Nhơn thông qua kiểm tra 1020 học sinh thuộc 7 trường THCS trên địa bàn thành phố Quy Nhơn với 252 học sinh lớp 6, 250 học sinh lớp 7, 251 học sinh lớp 8 và 267 học sinh lớp 9. Trong đó: 549 học sinh nam và 471 học sinh nữ. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh được trình bày tại bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Học sinh THCS (ở cả nam và nữ) chỉ số lực bóp tay thuận có chỉ số ($Cv \geq 10\%$). Ở các khối 6, 7, 8 chỉ số này còn phân tán. Các chỉ số còn lại đều có $Cv > 10$. Như vậy, kết quả kiểm tra

Bảng 1. Thực trạng thể lực của học sinh THCS trên địa bàn thành phố Quy Nhơn (n=1020)

TT	Test	Nam			Nữ		
		\bar{x}	δ	Cv	\bar{x}	δ	Cv
Khối 6 (n=252)							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	19.46	2.64	13.56	18.41	2.58	14.00
2	Bật xa tại chỗ (cm)	161.60	15.01	9.29	148.78	11.58	7.78
3	Chạy 30m XPC (s)	6.23	0.33	5.36	7.07	0.37	5.24
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	870.68	46.19	5.30	757.87	62.35	8.23
Khối 7 (n=250)							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	22.10	2.60	11.78	21.51	2.58	11.98
2	Bật xa tại chỗ (cm)	171.32	15.01	8.76	151.78	11.58	7.63
3	Chạy 30m XPC (s)	6.05	0.32	5.22	6.90	0.36	5.21
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	899.05	48.34	5.38	784.99	62.94	8.02
Khối 8 (n=251)							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.21	2.61	9.94	24.51	2.58	10.51
2	Bật xa tại chỗ (cm)	177.09	15.68	8.86	154.78	11.58	7.48
3	Chạy 30m XPC (s)	5.84	0.29	5.02	6.84	0.36	5.24
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	929.29	49.04	5.28	794.60	62.25	7.83
Khối 9 (n= 267)							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28.58	1.27	4.44	26.98	2.28	8.47
2	Bật xa tại chỗ (cm)	174.84	9.99	5.71	166.71	9.36	5.61
3	Chạy 30m XPC (s)	5.82	0.18	3.15	6.10	0.38	6.19
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	933.21	35.46	3.80	899.50	29.42	3.27

của học sinh từ khối 6 đến khối 9 THCS thành phố Quy Nhơn nằm trong giới hạn thể lực trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính theo kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 và nhỉnh hơn so với kết quả nghiên cứu đặc điểm thể chất học sinh miền Bắc Việt Nam nghiên cứu thời điểm 2008-2011 của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014).

2.3. Sự phát triển thể lực sau 1 năm tập luyện ngoại khóa Võ cổ truyền của học sinh THCS tại Tp. Quy Nhơn.

Đề tài đã xây dựng chương trình ngoại khóa võ cổ truyền Bình Định và đưa vào thực nghiệm

đánh giá hiệu quả của chương trình. Tiến hành thực nghiệm, chúng tôi đã chia đối tượng thực nghiệm làm 3 nhóm:

Nhóm thực nghiệm: Tập luyện chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định dành cho HS THCS TP Quy Nhơn mà chúng tôi đã xây dựng. Nhóm thực nghiệm gồm có 264 học sinh thuộc 3 trường THCS có CLB Võ cổ truyền trong nhà trường: trường THCS Đống Đa, trường THCS Nhơn Bình và trường THCS Ngô Văn Sở.

Nhóm thực nghiệm: tập 3 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút, thời điểm tập luyện vào 17h30' tới 18h30'.

Nhóm đối chứng 1: Tham gia tập luyện ngoại

Bảng 2. Phân bố đối tượng thực nghiệm thời điểm kết thúc thực nghiệm (n=750).

Đối tượng	Lớp 6		Lớp 7		Lớp 8		Lớp 9		Tổng
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	
Nhóm thực nghiệm	20	20	25	20	25	20	20	20	170
Nhóm đối chứng 1	40	40	40	40	35	35	35	35	300
Nhóm đối chứng 2	35	35	35	35	35	35	35	35	280
Tổng:	95	95	100	95	95	90	90	90	750

khóa các môn thể thao khác, có HLV, HDV hướng dẫn tập luyện với thời lượng 3 buổi/tuần; 90 phút/buổi.

Nhóm đối chứng 2: Không tham gia hoặc tham gia tập luyện ngoại khóa rất ít.

Sau 1 năm thực nghiệm, tổng số học sinh còn lại 750 người, trong đó nhóm thực nghiệm còn lại 170 người, nhóm đối chứng 1 là 300 người và nhóm đối chứng 2 là 280 người. Phân bố chi tiết được trình bày tại bảng 2.

Đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh THCS tại Tp. Quy Nhơn được tiến hành tại 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau 12 tháng thực nghiệm. Kết quả đánh giá thể lực của học sinh các nhóm theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HS, SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng BGD-ĐT.

Kết quả đánh giá trình độ thể lực của học sinh trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả phân loại thể lực cho thấy tỷ lệ học sinh đạt loại tốt gần 40% và loại đạt hơn 50% và còn khoảng 10% số học sinh không đạt tiêu chuẩn xếp loại thể lực theo quy định của BGD-ĐT ở cả nhóm đối chứng 1, nhóm đối chứng 2 và nhóm thực nghiệm. Tỷ lệ học sinh không đạt cao nhất ở khối 9 và thấp nhất ở khối 7, học sinh khối 6 và khối 8 tương đương nhau.

Kết quả phân loại trình độ thể lực (tỷ lệ học sinh đạt tốt, đạt và không đạt) khi so sánh của học sinh các nhóm đối chứng 1, nhóm đối chứng 2 và thực nghiệm theo quy định của BGD-ĐT thời điểm trước thực nghiệm đều không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$) khi so sánh bằng tham số



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Bảng 3. Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh các nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của BGD-ĐT thời điểm trước thực nghiệm (n=750)

Giới tính	Lớp	Phân loại	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng 1		Nhóm đối chứng 2		So sánh		
			m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2_{1-2}	χ^2_{2-3}	χ^2_{1-3}
Nam	Lớp 6	Tốt	4	20	8	20	8	22,86	0,047	0,069	0,186
		Đạt	11	55	23	57,5	20	57,14			
		Không đạt	5	25	9	22,5	7	20			
	Lớp 7	Tốt	7	28	12	30	10	28,57	1,164	0,077	1,647
		Đạt	16	64	21	52,5	18	51,43			
		Không đạt	2	8	7	17,5	7	20			
	Lớp 8	Tốt	7	28	10	28,57	10	28,57	0,034	0,402	0,156
		Đạt	14	56	20	57,14	18	51,43			
		Không đạt	4	16	5	14,29	7	20			
	Lớp 9	Tốt	8	40	13	37,14	14	40	0,241	0,215	0,013
		Đạt	11	55	19	54,29	19	54,29			
		Không đạt	1	5	3	8,57	2	5,71			
Nữ	Lớp 6	Tốt	5	25	9	22,5	9	25,72	0,049	0,334	0,069
		Đạt	11	55	22	55	20	57,14			
		Không đạt	4	20	9	22,5	6	17,14			
	Lớp 7	Tốt	4	20	9	22,5	8	22,86	0,154	0,17	0,531
		Đạt	9	45	19	47,5	18	51,43			
		Không đạt	7	35	12	30	9	25,71			
	Lớp 8	Tốt	6	30	11	31,43	11	31,43	0,211	0,108	0,522
		Đạt	12	60	19	54,29	18	51,43			
		Không đạt	2	10	5	14,28	6	17,14			
	Lớp 9	Tốt	7	35	12	34,29	12	34,29	0,043	0,108	0,005
		Đạt	10	50	17	48,57	18	51,43			
		Không đạt	3	15	6	17,14	5	14,28			

Ghi chú: * tương đương $P > 0.05$. $\chi^2_{0.05} = 5.991$

Bảng 4. Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh các nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của BGD-ĐT thời điểm sau thực nghiệm (n=750)

Giới tính	Lớp	Phân loại	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng 1		Nhóm đối chứng 2		So sánh		
			m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ^2_{1-2}	χ^2_{2-3}	χ^2_{1-3}
Nam	Lớp 6	Tốt	7	35	11	27,5	7	20	2,142	2,316	6,538
		Đạt	13	65	25	62,5	12	34,26			
		Không đạt	0	0	4	10	6	17,14			
	Lớp 7	Tốt	9	36	12	30	11	31,43	2,663	2,296	6,593
		Đạt	16	64	24	60	16	45,71			
		Không đạt	0	0	4	10	8	22,86			
	Lớp 8	Tốt	10	50	11	31,43	8	22,86	0,489	2,723	8,153
		Đạt	14	70	21	60	21	60			
		Không đạt	1	5	3	8,57	6	17,14			
	Lớp 9	Tốt	12	60	15	42,86	14	40	1,186	0,348	7,582
		Đạt	8	40	18	51,43	20	57,14			
		Không đạt	0	0	2	5,71	1	2,86			
Nữ	Lớp 6	Tốt	8	40	15	37,5	10	28,57	1,034	1,902	6,143
		Đạt	12	60	23	57,5	20	57,14			
		Không đạt	0	0	2	5	5	14,29			
	Lớp 7	Tốt	9	45	12	30	8	22,86	2,143	4,241	6,984
		Đạt	11	55	24	60	17	48,57			
		Không đạt	0	0	4	10	10	28,57			
	Lớp 8	Tốt	8	40	12	34,28	10	28,57	1,186	0,215	5,813
		Đạt	12	60	21	60	22	62,86			
		Không đạt	0	0	2	5,72	3	8,57			
	Lớp 9	Tốt	9	45	14	40	13	37,14	1,186	2,258	6,848
		Đạt	11	55	19	54,29	16	45,72			
		Không đạt	0	0	2	5,71	6	17,14			

Ghi chú: * tương đương $P > 0.05$. $\chi^2_{0,05} = 5.99$

χ^2 . Điều đó chứng tỏ, ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng 1, đối chứng 2 và thực nghiệm là tương đương nhau ở cả học sinh khối 6, khối 7, khối 8, khối 9.

Kết quả tương tự như tỷ lệ so sánh chung của tổng số học sinh từng khối học, khi so sánh kết quả phân loại thể lực của học sinh từng khối học theo từng giới tính cũng thu được kết quả tương tự, không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$) khi so sánh bằng tham số χ^2 . Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học sinh các nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan, học sinh thuộc các nhóm đủ tiêu chuẩn làm mẫu.

Sau khi kết thúc 1 năm tiến hành thực nghiệm ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa võ cổ truyền Bình Định dành cho HS THCS TP Quy Nhơn đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm với các nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 bằng 5 test đã lựa chọn, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa các nhóm. Kết quả kiểm tra thể lực được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả đánh giá theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD&ĐT thì thể lực của nhóm thực nghiệm được tăng lên rõ rệt, tỉ lệ xếp loại tốt tăng (từ 3,5% lên 6,95%) và loại đạt tăng lên (từ 23,9% lên 54,45%), tỉ lệ xếp loại không đạt giảm xuống (từ 72,5% còn 38,6%). Như vậy, có thể thấy chương trình thực nghiệm đã phát huy hiệu quả tốt trong việc phát triển thể chất cho học sinh nhóm thực nghiệm.

Kết quả thực nghiệm cho thấy, trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm có sự khác biệt so với các nhóm còn lại.

3. KẾT LUẬN

Thể lực của học sinh các trường THCS thành phố Quy Nhơn nằm trong giới hạn trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính. Thực trạng thể lực của học sinh THCS Tp. Quy Nhơn cao hơn hẳn so với kết quả với người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính trong điều tra thể chất nhân dân năm 2001 và tương đương, cao hơn ở một số test so với kết quả nghiên cứu đặc điểm thể chất học sinh miền Bắc Việt Nam nghiên cứu thời điểm 2008-2011 (theo dõi dọc sự phát triển học sinh từ lớp 6 tới lớp 9), của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014).

Mức độ phát triển thể lực của nhóm đối tượng học sinh THCS tập luyện ngoại khóa môn võ cổ

truyền Bình Định thường xuyên tương đồng và tốt hơn so với nhóm đối tượng sinh viên tập luyện các môn thể thao khác và nhóm đối tượng không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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.*
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi thời điểm năm 2001*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014), *Đề tài NCKH cấp Bộ*, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận án tiến sĩ "Sự biến đổi thể chất dưới tác động của tập luyện Võ cổ truyền Bình Định đối với học sinh THCS ở thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định", NCS Nguyễn Trọng Thủy, Đại học Quy Nhơn, 2017 - 2023.

Ngày nhận bài: 14/12/2022; Ngày duyệt đăng: 1/3/2023



Ảnh minh họa (nguồn Internet)