

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA NAM HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LỨA TUỔI 15 - 17 Ở VIỆT NAM

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Email: nguyenmanhtoantdt@gmail.com

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 phổ thông 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 Trung học phổ thông (lứa tuổi 15 - 17) ở Việt Nam, làm cơ sở để triển khai nghiên cứu đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh trung học phổ thông hiện nay.

Từ khóa: *Năng lực thể chất, tố chất thể lực, nam học sinh, trung học phổ thông.*

Abstract: To determine the criteria for assessing and classifying the physical fitness of students nationwide today, assessing the current physical capacity of male high school students is an extremely necessary and important task. The content of the article focuses on assessing the current physical capacity of male students in some high schools (ages 15-17) in Vietnam, as a basis for implementing research to propose criteria for assessing and classifying the physical fitness of high school students today.

Keywords: *Physical capacity, physical qualities, male student, high school.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC trong một số trường trung học phổ thông (THPT) 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 giáo dục thể chất trong các nhà trường hiện nay còn những hạn chế, yếu kém nhất định. Công tác giảng dạy TĐTT 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 khoá 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 giáo dục thể chất cho nam học sinh các trường THPT 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 THPT (lứa tuổi 15 - 17) 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.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

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 THPT ở một số trường THPT

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 1486 nam học sinh các khối lớp 10 đến lớp 12. 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 THPT ở Việt Nam, bao gồm: Trường THPT thành phố Cao Bằng, tỉnh Cao Bằng, Trường THPT Trần Hữu Trang, thành phố Hồ Chí Minh, Trường THPT Đơn Dương, tỉnh Lâm Đồng, Trường THPT Tôn Thất Tùng, thành phố Đà Nẵng. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và 2 cho thấy thực trạng năng lực thể chất của nam học sinh THPT ở Việt Nam thông qua 11 tiêu chí đánh giá cho thấy:

- **Về hình thái, chức năng:** Chiều cao của nam học sinh THPT các độ tuổi phát triển bình thường, kiểm tra theo phương pháp “theo dõi ngang” cũng cho thấy nhịp độ phát triển chiều cao, cân nặng 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, cân nặng giữa các độ tuổi (15 - 16 và 16 - 17 tuổi) ở học sinh nam là tăng 2.02 cm và 2.21 kg.

Bảng 1. Thực trạng thể chất của học sinh THPT lớp 10, 11 (15-16 tuổi) ở Việt Nam

TT	Tiêu chí, test	Nam học sinh lớp 10 - 15 tuổi (n = 502)					Nam học sinh lớp 11 - 16 tuổi (n = 495)				
		$\bar{X} \pm S$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{X} \pm S$	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	163.66±18.07	11.04	162.86±5.82	0.963	>0.05
2	Cân nặng (kg)	46.31±5.30	11.45	46.66±7.06	1.172	>0.05	48.94±5.98	12.21	49.26±6.69	1.002	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	286.50±32.60	11.38	290.43±36.60	2.263	<0.05	299.04±30.62	10.24	302.47±36.70	2.049	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.72±2.13	12.02	18.01±1.99	2.642	<0.05	18.27±1.89	10.33	18.53±2.06	2.568	<0.05
5	Chỉ số công năng tim (HW)	13.11±1.27	9.65	12.57±3.98	4.606	<0.05	12.89±1.23	9.54	12.53±3.75	3.231	<0.05
6	Lực bóp tay thuận (kG)	34.34±3.04	8.85	37.45±6.96	13.808	<0.001	37.08±3.37	9.09	40.07±6.31	13.435	<0.001
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	12.89±1.81	14.03	19.00±3.68	49.031	<0.001	13.92±1.09	7.82	20.00±3.74	56.212	<0.001
8	Bật xa tại chỗ (cm)	190.66±20.99	11.01	202.00±22.80	10.249	<0.001	194.25±21.77	11.21	210.00±20.57	14.149	<0.001
9	Chạy 30m XPC (s)	6.17±0.93	15.11	5.08±0.54	24.820	<0.001	5.97±0.55	9.26	4.98±0.53	34.885	<0.001
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.79±1.24	9.67	10.90±0.91	31.525	<0.001	12.69±1.09	8.59	10.85±0.98	33.368	<0.001
11	Chạy tuý sức 5 phút (m)	883.88±95.99	10.86	972.00±216.75	12.503	<0.001	896.22±92.40	10.31	972.00±112.78	14.940	<0.001

Bảng 2. Thực trạng thể chất của nam học sinh lớp 12 THPT ở Việt Nam (n = 312)

TT	Tiêu chí, test	Nam học sinh lớp 12 (17 tuổi)				
		$\bar{X} \pm s$	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
2	Cân nặng (kg)	50.73±6.19	12.21	51.07±6.09	1.058	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	306.21±31.36	10.24	310.49±32.00	2.610	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.48±1.91	10.33	18.86±1.83	3.828	<0.001
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.21±1.16	9.54	12.79±3.69	5.331	<0.001
6	Lực bóp tay thuận (kG)	39.82±3.62	9.09	42.89±6.54	13.057	<0.001
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.95±1.17	7.82	21.00±3.86	53.658	<0.001
8	Bật xa tại chỗ (cm)	197.83±22.18	11.21	217.00±21.17	16.785	<0.001
9	Chạy 30m XPC (s)	5.88±0.54	9.26	4.84±0.54	36.688	<0.001
10	Chạy con thoi 4<10m (s)	12.59±1.08	8.59	10.64±0.84	36.449	<0.001
11	Chạy tuý sức 5 phút (m)	908.56±102.49	11.28	968.00±106.93	11.018	<0.001

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 cho thấy, ở học sinh nam chỉ số này đa số đều đạt dưới 18.50 (mức dưới chuẩn theo hằng số người Việt Nam).

Về chỉ số công năng tim cho thấy không có sự phát triển đồng nhất giữa các lứa tuổi ở nam học sinh, mặc dù có sự khác biệt giữa học sinh THPT so với thể chất người Việt Nam năm 2001 ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ 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 12 đến 15 HW theo tiêu chuẩn hằng 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 nam học sinh THPT lứa tuổi 15 - 17 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 $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ 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 ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Sự khác biệt này về cơ bản là do ảnh hưởng của sự phát triển của chỉ số cân nặng (như đã nêu ở trên).

Về các test thể lực:

Kết quả kiểm tra cho thấy hầu hết các test đánh giá, xếp loại thể lực của nam học sinh THPT đều có sự tăng trưởng ở các lứa tuổi 15, 16 và 17, đồng thời thành tích đạt được ở nhiều test là tương đối đồng đều (có từ 2 đến 6 test đối với nam $Cv < 10\%$), 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 ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$ đến $P < 0.001$).

Về kết quả xếp loại theo quy định đánh giá thể lực của nam học sinh THPT (lứa tuổi 15 – 17) 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 THPT đề tài chọn được 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho nam học sinh THPT (lứa tuổi 15 – 17) 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 3 cho thấy thể lực của các em nam học sinh như sau:

Bảng 3. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực nam học sinh trung học phổ thông (lứa tuổi 15 - 17) ở Việt Nam (n= 1486)

Loại		Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	n	285	389	317	198
	%	19.18	26.18	21.33	13.32
Đạt	n	446	630	403	284
	%	30.01	42.40	27.12	19.11
Chưa đạt	n	755	467	766	1004
	%	50.81	31.43	51.55	67.56

Bật xa tại chỗ (cm): Xếp loại tốt ở học sinh nam có 285 học sinh chiếm tỷ lệ 19.18%, xếp loại đạt ở học sinh nam có 446 học sinh chiếm tỷ lệ 30.01%, xếp loại chưa đạt ở học sinh nam có 755 học sinh chiếm tỷ lệ 50.81%.

Chạy 30m XPC (giây): Xếp loại tốt ở nam có 389 học sinh chiếm 26.18%, xếp loại đạt ở nam có 630 học sinh chiếm 42.40%, xếp loại chưa đạt ở nam có 467 học sinh chiếm 31.43%.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Xếp loại tốt ở nam có 317 học sinh chiếm 21.33%, xếp loại đạt ở học sinh nam, có 403 học sinh chiếm tỷ lệ 27.12%, xếp loại chưa đạt ở học sinh nam có 766 học sinh chiếm tỷ lệ 51.55%.

Chạy tùy sức 5 phút (m): Xếp loại tốt ở học sinh nam có 198 học sinh chiếm 13.32%, xếp loại đạt ở học sinh nam, có 284 học sinh chiếm tỷ lệ 19.11%, xếp loại chưa đạt ở học sinh nam có 1004 học sinh chiếm tỷ lệ 67.56%.

Khi tổng hợp kết quả đánh giá, xếp loại thể lực của nam học sinh theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (bảng 4) cho thấy:

Bảng 4. Kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam học sinh THPT ở Việt Nam (n=1486)

TT	Nội dung	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	761	51.21
2	Bật xa tại chỗ (cm).	731	49.19
3	Chạy 30m XPC (s).	1019	68.57
4	Chạy tùy sức 5 phút (m).	582	39.17
5	Trung bình		52.04

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ) chỉ đạt ở mức trung bình yếu: Nam đạt 49.19%; sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng 30s): Nam đạt 51.21%.

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) ở mức trung bình và trung bình khá: Nam đạt 68.57%. Số học sinh đạt tiêu chí sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): Nam chỉ đạt 39.17%.

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 của nam học sinh chỉ có tỷ lệ 52.04% đạt yêu cầu.

KẾT LUẬN

Học sinh nam THPT lứa tuổi 15 – 17 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 THPT 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 18/9/2008 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 Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 21/11/2025, phản biện ngày 18/03/2026, duyệt in ngày 25/03/2026