

DIỄN BIẾN NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN TRÃI, QUẬN THANH XUÂN, HÀ NỘI

CHANGES IN PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AT NGUYEN TRAI PRIMARY SCHOOL, THANH XUAN DISTRICT, HANOI

CN. Đỗ Đức Anh

Trường Tiểu học Nguyễn Trãi, Quận Thanh Xuân, Hà Nội

Tóm tắt: Để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh các trường tiểu học hiện nay, việc đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất cho 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 học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội, làm cơ sở để triển khai ứng dụng các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh.

Từ khóa: Năng lực thể chất, tố chất thể lực chung, học sinh tiểu học.

Abstract: To improve the effectiveness of physical education for primary school students, evaluating the current status of physical fitness development is an essential and important task. This article focuses on assessing the physical fitness status of students at Nguyen Trai Primary School, Thanh Xuan District, Hanoi, as a basis for implementing solutions to enhance students' physical development.

Key words: Physical fitness, general physical qualities, primary school students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác Giáo dục thể chất (GDTC) tại trường Tiểu học Nguyễn Trãi Quận Thanh Xuân, Hà Nội cho thấy, về cơ bản Nhà trường đã thực hiện theo đúng quy định về nội dung chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Tuy nhiên do đặc điểm học sinh trường tiểu học hiện nay học theo chế độ bán trú (học 2 buổi học/1 ngày), do đó quỹ thời gian dành cho môn học GDTC và thời khoá biểu cho môn học này đều được 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 năng lực thể chất (bao gồm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi còn nhiều hạn chế như: Các tố chất thể lực của học sinh còn ở mức yếu và kém, số lượng học sinh bị cong vẹo cột sống, cận thị... nhiều hơn so với các trường tiểu học khác. Xuất phát từ thực tiễn đó, để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi hiện nay, việc đánh giá thực trạng năng lực thể

chất cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung phản ánh bước đầu kết quả đánh giá thực trạng về đặc điểm diễn biến năng lực thể chất của học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội, để từ đó làm cơ sở triển khai ứng dụng các giải pháp phát triển thể chất, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường hiện nay.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực trạng phát triển thể chất học sinh tiểu học trường Tiểu học Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội. Các nội dung kiểm tra đánh giá được sử dụng là các chỉ tiêu, các test trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện khoa học TDTT, và các test thể lực chung trong nội dung quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh,

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

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 750 học sinh (400 học sinh nam, 350 học sinh nữ) các khối lớp 1 đến lớp 5 được lựa chọn ngẫu nhiên theo khối lớp (mỗi khối 150 học sinh). Quá trình tổ chức kiểm tra sự phạm xác định thực trạng năng lực thể chất của học sinh được tiến hành tại trường Tiểu học Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội. Các đối tượng kiểm tra bao gồm:

- Lớp 1 (6 tuổi): Gồm 150 học sinh (81 nam, 69 nữ).
- Lớp 2 (7 tuổi): Gồm 150 học sinh (78 nam, 72 nữ).
- Lớp 3 (8 tuổi): Gồm 150 học sinh (80 nam, 70 nữ).
- Lớp 4 (9 tuổi): Gồm 150 học sinh (82 nam, 68 nữ).
- Lớp 5 (10 tuổi): Gồm 150 học sinh (79 nam, 71 nữ).



Ảnh minh họa

**Bảng 1. Diễn biến năng lực thể chất của nam học sinh
Trường tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm s$)					Nhịp tăng trưởng (W%)				
		Lớp 1 (1) (n = 81)	Lớp 2 (2) (n = 78)	Lớp 3 (3) (n = 80)	Lớp 4 (4) (n = 82)	Lớp 5 (5) (n = 79)	W ₍₁₋₂₎	W ₍₂₋₃₎	W ₍₃₋₄₎	W ₍₄₋₅₎	W ₍₁₋₅₎
1	Chiều cao đứng (cm)	119.83±15.72	123.72±13.91	127.11±15.30	129.96±14.35	139.33±15.38	3.197	2.703	2.217	6.959	15.051
2	Cân nặng (kg)	22.33±2.11	24.96±2.50	26.54±3.48	28.54±3.48	32.84±4.01	11.135	6.136	7.262	14.011	38.112
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	186.33±21.20	201.75±18.74	208.80±21.15	219.61±22.49	235.70±24.14	7.945	3.434	5.047	7.069	23.397
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	15.55±1.87	16.31±1.52	16.43±1.81	16.90±1.75	16.92±1.75	4.752	0.731	2.830	0.110	8.420
5	Chỉ số công năng tim (HW)	11.28±1.09	9.98±1.01	9.02±0.84	8.78±0.84	9.22±0.88	12.230	10.105	2.697	4.889	20.098
6	Lực bóp tay thuận (kg)	13.53±1.20	14.56±1.77	14.89±1.21	15.02±1.36	17.12±1.55	7.335	2.241	0.869	13.068	23.427
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.77±1.51	11.28±1.09	13.04±1.31	15.44±1.40	15.84±1.44	4.633	14.474	16.854	2.558	38.112
8	Chạy 30m XPC (s)	7.38±1.12	7.21±0.88	6.91±0.61	6.88±0.54	6.78±0.53	2.354	4.249	0.435	1.464	8.498
9	Dẻo gập thân (cm)	4.54±0.38	4.23±0.39	4.12±0.41	3.68±0.41	3.23±0.36	7.070	2.635	11.282	13.025	33.719
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.30±1.38	13.68±1.29	13.06±1.17	13.13±1.22	11.25±1.04	4.420	4.637	0.535	15.422	23.864
11	Bật xa tại chỗ (cm)	122.46±13.48	125.32±15.30	134.45±12.38	151.05±12.98	153.23±13.16	2.312	7.029	11.629	1.433	22.325
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	719.17±78.10	725.44±92.78	743.12±74.46	780.23±95.81	797.11±97.89	0.869	2.408	4.872	2.140	10.281
Trung bình		-	-	-	-	-	5.687	5.065	5.544	6.846	22.109

Bảng 2. Diễn biến năng lực thể chất của nữ học sinh trường tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm s$)					Nhịp tăng trưởng (W%)				
		Lớp 1 (1) (n = 69)	Lớp 2 (2) (n = 72)	Lớp 3 (3) (n = 70)	Lớp 4 (4) (n = 68)	Lớp 5 (5) (n = 71)	W ₍₁₋₂₎	W ₍₂₋₃₎	W ₍₃₋₄₎	W ₍₄₋₅₎	W ₍₁₋₅₎
1	Chiều cao đứng (cm)	117.05±14.97	119.85±13.24	123.38±14.58	125.56±13.66	133.56±14.65	2.366	2.903	1.751	6.175	13.178
2	Cân nặng (kg)	21.81±2.16	24.01±2.56	26.01±3.56	27.83±3.56	31.12±4.10	9.606	7.997	6.761	11.162	35.182
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	186.33±21.68	200.33±19.16	210.81±21.62	221.65±22.99	233.00±24.68	7.244	5.097	5.011	4.996	22.261
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	15.92±1.91	16.72±1.56	17.09±1.85	17.65±1.78	17.45±1.79	4.880	2.195	3.260	1.180	9.150
5	Chỉ số công năng tim (HW)	10.79±1.03	9.67±0.95	9.77±0.79	8.95±0.79	9.03±0.83	10.973	1.029	8.761	0.890	17.785
6	Lực bóp tay thuận (kg)	12.44±1.22	12.88±1.81	13.67±1.24	13.89±1.39	14.46±1.59	3.437	5.951	1.597	4.021	14.981
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.37±1.53	10.98±1.10	11.78±1.32	13.68±1.42	13.89±1.45	5.675	7.030	14.925	1.523	28.981
8	Chạy 30m XPC (s)	8.10±1.06	7.78±0.83	7.55±0.59	7.31±0.51	7.03±0.50	3.985	3.001	3.230	3.905	14.099
9	Dẻo gập thân (cm)	4.39±0.39	4.13±0.40	4.01±0.42	3.46±0.42	3.35±0.37	6.087	2.948	14.726	3.231	26.857
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	15.23±1.41	14.77±1.32	13.66±1.20	13.45±1.24	12.57±1.07	3.099	7.809	1.549	6.764	19.169
11	Bật xa tại chỗ (cm)	118.93±13.78	121.12±15.64	129.33±12.66	138.82±13.27	142.28±13.46	1.825	6.556	7.078	2.462	17.879
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	678.24±79.85	687.78±94.86	699.68±76.13	715.59±97.96	733.58±100.08	1.396	1.715	2.248	2.483	7.839
Trung bình		-	-	-	-	-	5.048	4.519	5.908	4.066	18.947

Kết quả ở bảng 1 và bảng 2 cho thấy: Diễn biến kết quả kiểm tra các chỉ tiêu, các test thuộc các nhóm hình thái, chức năng, tổ chức thể lực của học sinh các khối lớp 1 đến khối lớp 5 đều có sự tăng trưởng rõ rệt theo chiều hướng tốt lên, thể hiện ở sự gia tăng của chỉ số Brody (%) trên 12 chỉ tiêu đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu ở cả nam và nữ, cụ thể:

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 1 so với lớp 2 ở nam $\bar{W}$ tăng 5.687%, ở nữ tăng 5.048%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 2 so với lớp 3 ở nam $\bar{W}$ tăng 5.065%, ở nữ tăng 4.519%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 3 so với lớp 4 ở nam $\bar{W}$ tăng 5.544%, ở nữ tăng 5.908%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 4 so với lớp 5 ở nam $\bar{W}$ tăng 6.846%, ở nữ tăng 4.066%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 1 so với lớp 5 ở nam $\bar{W}$ tăng 22.109%, ở nữ tăng 18.947%.

Trên cơ sở kết quả xác định đặc điểm, diễn biến các chỉ tiêu, các test đánh giá năng lực thể chất, quá trình nghiên cứu tiến hành so sánh, đối chiếu thông qua từng nội dung quy định (từng test riêng biệt) về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (tiêu chuẩn rèn

luyện thân thể theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008).

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Khi xem xét đến mức độ đạt yêu cầu theo từng chỉ tiêu ở các test thể lực chung (bảng 3) của đối tượng nghiên cứu cho thấy: Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao: Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam đạt 61.50%; Nữ đạt 55.43%. Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Nam đạt 56.75%; Nữ đạt 50.57%. Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) tương đối thấp: Nam đạt 56.25%; Nữ đạt 45.14%. Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): Nam đạt 34.00%, Nữ thì đạt tỷ lệ cao hơn so với Nam 38.57%. Ngoài ra chạy nhanh khéo cũng tương tự (nam đạt 50.75%, nữ đạt 57.14%). Nhìn chung, xét tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trung bình ở các nội dung chỉ có tỷ lệ 49.62% đạt yêu cầu.

Nguyên nhân của thực trạng này do công tác dạy học thể dục nội, ngoại khóa hiện nay chưa đáp ứng được việc giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực của học sinh. Đồng thời chứng tỏ học sinh chưa tập luyện TDTT theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, và chưa nhận thức đúng về vị trí môn học và vị trí của công tác GDTC với sức khỏe. Ngoài ra các điều kiện đảm bảo về TDTT của nhà trường chưa đồng viên và đáp ứng được yêu cầu tập luyện của học sinh, thiếu chế độ chính sách và tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện.

Bảng 3. Kết quả đánh giá nội dung kiểm tra từng nội dung theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh Trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội

TT	Nội dung	Nam (n = 400)						Nữ (n = 350)						Tổng (n = 750)					
		Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt		Đạt		Không đạt	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	80	20.00	246	61.50	74	18.50	86	24.57	194	55.43	70	20.00	166	22.13	440	58.67	144	19.20
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	99	24.75	225	56.25	76	19.00	85	24.29	193	55.14	72	20.57	184	24.53	418	55.73	148	19.73
3	Bật xa tại chỗ (cm)	100	25.00	227	56.75	73	18.25	86	24.57	195	55.71	69	19.71	186	24.80	422	56.27	173	23.07
4	Chạy 30m XPC (s)	100	25.00	225	56.25	75	18.75	87	24.86	192	54.86	71	20.29	187	24.93	417	55.60	175	23.33
5	Chạy con thoi 4×10m (s)	99	24.75	203	50.75	98	24.50	78	22.29	200	57.14	72	20.57	177	23.60	403	53.73	170	22.67
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	92	23.00	176	44.00	132	33.00	68	19.43	177	50.57	105	30.00	160	21.33	353	47.07	237	31.60
Trung bình		-	23.75	-	54.25	-	22.00	-	23.34	-	54.80	-	2186	-	23.55	-	54.51	-	23.27

Tóm lại, qua khảo sát thực trạng diễn biến năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu cho thấy:

- *Về hình thái, chức năng:* Kết quả kiểm tra, khảo sát chiều cao đứng 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 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 học lực môn thể dục hiện nay. Khi xem xét đến chỉ số chức năng (công năng tim) cho thấy, ở hầu hết các độ tuổi đều có chỉ số công năng tim tương đương và có phần kém hơn (thông thường chỉ số công năng tim của học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi chỉ xếp ở mức trung bình khi so với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại theo quy định); 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 tuổi đầu cấp tiểu học, 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:* Đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực học sinh Việt Nam theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy, ở hầu hết các chỉ tiêu đánh giá đối tượng khảo sát của đề tài mức tốt chiếm tỷ lệ 23.55%, mức trung bình chiếm tỷ lệ 54.51%, loại kém chiếm tỷ lệ 23.27%.

Từ thực trạng về hình thái, chức năng của đối tượng nghiên cứu 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

Học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội có hình thái, chức năng và tố chất thể lực phát triển bình thường, mặc dù có sự tăng trưởng theo lứa tuổi, nhưng mức độ tăng trưởng này là theo quy luật 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 nhất 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. Đồng Hương Lan (2016), *Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh trung học phổ thông chuyên các tỉnh Bắc miền Trung*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2015), *Giáo trình Đo lường và Đánh giá thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. 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.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ kết quả kiểm tra, đánh giá năng lực thể chất học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội năm học 2023-2024.

Ngày nhận bài: 06/8/2024; Ngày đánh giá: 26/8/2024; Ngày duyệt đăng: 30/8/2024.