

DIỄN BIẾN NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 6 - 10 TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ SĨ KIỆN - THANH TRÌ - HÀ NỘI

TRENDS IN PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT AMONG STUDENTS AGED 6-10 AT NGO SI KIEN PRIMARY SCHOOL - THANH TRI DISTRICT - HA NOI

Trần Thị Thanh Vân, Học viên Cao học K11
Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội

Tóm tắt: Để phát triển thể chất cho học sinh Trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện, việc đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất cho học sinh là nội dung nghiên cứu cần thiết và quan trọng. Bằng các phương pháp nhân trắc, kiểm tra y sinh học, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê, kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng năng lực thể chất của học sinh lứa tuổi 6 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện - Thanh Trì - Hà Nội, làm cơ sở để triển khai ứng dụng các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh, góp phần nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường.

Từ khóa: Năng lực thể chất, tố chất thể lực chung, học sinh Trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện.

Abstract: In order to promote the physical development of students at Ngo Si Kien Primary School, assessing the current status and trends in students' physical fitness is a necessary and important research task. Using anthropometric methods, biomedical testing, pedagogical assessment, and statistical analysis, the study evaluated the physical fitness status of students aged 6–10 at Ngo Si Kien Primary School, Thanh Tri District, Hanoi. The findings provide a scientific basis for implementing physical development interventions for students, thereby contributing to the improvement of the quality of physical education in the school.”

Keywords: Physical fitness, general physical qualities, students of Ngo Si Kien Primary School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC tại Trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện - Thanh Trì - 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 thể dục 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 năng lực thể chất (bao gồm hình

thái, chức năng, tố chất thể lực) của học sinh lứa tuổi 6 - 10 (lớp 1 đến lớp 5) Trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện - Thanh Trì - Hà Nội còn tồn tại những hạn chế nhất định như: Tố chất thể lực của nhiều học sinh còn ở dưới mức đạt, 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 phát triển thể chất cho học sinh trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện - Thanh Trì - Hà Nội 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 đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất của học sinh trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện - Thanh Trì - Hà

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

Nội (lứa tuổi từ 6 đến 10), làm cơ sở để triển khai ứng dụng các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh.

Các phương pháp nghiên cứu 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 sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. 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 học sinh lứa tuổi 6 - 10 trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện - Thanh Trì - Hà Nội. Các nội dung kiểm tra đánh giá được sử dụng các test trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện Khoa học TĐTT, và các test thể lực chung trong 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 sự phạm, y sinh học là 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 được tiến hành tại trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiện - Thanh Trì - Hà Nội. Các đối tượng kiểm tra bao gồm:

- Lứa tuổi 6 (lớp 1): Gồm 150 học sinh (81 nam, 69 nữ).

- Lứa tuổi 7 (lớp 2): Gồm 150 học sinh (78 nam, 72 nữ).

- Lứa tuổi 8 (lớp 3): Gồm 150 học sinh (80 nam, 70 nữ).

- Lứa tuổi 9 (lớp 4): Gồm 150 học sinh (82 nam, 68 nữ).

- Lứa tuổi 10 (lớp 5): Gồm 150 học sinh (79 nam, 71 nữ).

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

**Bảng 1. Diễn biến năng lực thể chất của nam học sinh (lứa tuổi 6 - 10)
Trường tiểu học Ngô Sĩ Kiên - Thanh Trì - Hà Nội**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)					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	Đeo 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
	\bar{W}						5.687	5.065	5.544	6.846	22.109

**Bảng 2. Diễn biến năng lực thể chất của nữ học sinh (lứa tuổi 6 - 10)
Trường tiểu học Ngô Sĩ Kiên - Thanh Trì - Hà Nội**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)					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	Đeo 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 tuýt 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
	\bar{W}						5.048	4.519	5.908	4.066	18.947

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

Diễn biến kết quả kiểm tra các test thuộc các nhóm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của học sinh tiểu học lứa tuổi 6 - 10 (tương ứng với học sinh các khối lớp 1 đến khối lớp 5) về cơ bản đều có sự tăng trưởng theo chiều hướng tốt lên (tuy còn thấp), 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:

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%.

- 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 Ngô Sĩ Kiên - Thanh Trì - Hà Nội 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 tổ chất thể lực: Đối chiếu với tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam từng chỉ tiêu riêng rẽ, cho thấy hầu hết kết quả kiểm tra của đối tượng này chủ yếu ở mức trung bình (từ 50.00 - 70.00%), thậm chí tỷ lệ đạt loại kém rất cao (trên 20.00%).

Trên cơ sở kết quả xác định đặc điểm, diễn biến 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 số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3 cho thấy:

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 Ngô Sĩ Kiên - Thanh Trì - Hà Nội

TT	Nội dung	Học sinh nam (n = 400)		Học sinh nữ (n = 350)		Tổng (n = 750)	
		Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1	Lực bóp tay thuận (kG)	246	61.50	194	55.43	440	58.67
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	175	43.75	157	44.86	332	44.27
3	Bật xa tại chỗ (cm)	227	56.75	177	50.57	404	53.87
4	Chạy 30m XPC (s)	225	56.25	158	45.14	383	51.07
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	203	50.75	200	57.14	403	53.73
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	136	34.00	135	38.57	271	36.13
	Trung bình	-	50.50	-	48.62	-	49.62

Khi xem xét đến mức độ đạt yêu cầu theo từng chỉ tiêu ở các test thể lực chung (theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể tại 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.

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 một thực trạng, ở hầu hết các chỉ tiêu, các test (riêng rẽ), đối tượng khảo sát của đề tài mới chỉ đạt từ ở mức trung bình trở xuống.

Nguyên nhân của thực trạng này do công tác dạy học thể dục chính khóa, 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.

Như vậy có thể thấy, 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

Về yếu tố hình thái, chức năng của học sinh Trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiên - Thanh Trì - Hà Nội mặc dù có sự phát triển theo quy luật lứa tuổi, tuy nhiên mức độ tăng trưởng về hình thái còn chậm, trong khi yếu tố chức năng vẫn

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

còn ở mức thấp so với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam ở cùng độ tuổi.

Về tố chất thể lực của học sinh còn ở mức thấp so với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh - sinh viên theo quy định ở từng

test, đặc biệt là tố chất sức nhanh và tố chất sức bền của học sinh chỉ đạt ở mức trung bình trở xuống, dẫn đến chỉ có 49.62% học sinh đạt yêu cầu ở các test kiểm tra.

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. Trần Hồng Quân (2000), *Một số vấn đề đổi mới trong việc giáo dục đào tạo*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, 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 TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Nghiên cứu giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trường Tiểu học Ngô Sĩ Kiên xã Thanh Trì thành phố Hà Nội*”. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, đề tài đã được hội đồng khoa học thông qua tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 24/11/2025; Ngày đánh giá: 9/12/2025; Ngày duyệt đăng: 20/12/2025.