

# Thực trạng thể chất nam học sinh 11 tuổi tại các trường trung học cơ sở thành phố Cà Mau, tỉnh Cà Mau

ThS. Nguyễn Minh Khoa; ThS. Kim Thái Giác Nhiên ■

## TÓM TẮT:

Bài viết tập trung làm rõ thực trạng thể chất nam học sinh (HS) 11 tuổi tại các trường trung học cơ sở (THCS) thành phố (TP) Cà Mau, tỉnh Cà Mau; thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau với trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN), trung bình thể chất HS một số tỉnh đồng bằng sông Cửu Long (TBTCSDL), trung bình thể chất HS khu vực miền Bắc (TBTCMB); từ đó, đánh giá thể lực nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT).

**Từ khóa:** thực trạng, thể chất, nam học sinh, trung học cơ sở, Cà Mau.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển về kinh tế, phát triển giáo dục cũng được TP Cà Mau đặc biệt chú ý, trong đó có công tác giáo dục thể chất (GDTC). Những năm gần đây, công tác GDTC trong trường học các cấp tại TP Cà Mau đã đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ. Để đảm bảo cho công tác GDTC trong nhà trường tại TP Cà Mau thực hiện có hiệu quả hơn trong thời gian tới, cần phải xây dựng những căn cứ khoa học và thực tiễn của công tác này tại địa phương. Muốn như thế phải dựa trên cơ sở nắm bắt được thực trạng về thể chất, xác định rõ các thông số cùng các quy luật phát triển về mặt hình thái so với nhu cầu, điều kiện sống vùng - miền hiện nay của HS, các điều kiện về cơ sở vật chất (CSVC), nhận thức của nhà trường, trình độ giáo viên... hiện nay của nhà trường ở các phường, xã trên địa bàn TP Cà Mau để từ đó đưa ra giải pháp thiết thực có tính khả thi, giúp cho công tác GDTC ở TP Cà Mau có sự chuyển biến tốt hơn, nhằm góp phần nâng cao thể chất cho HS. Do đó, có được những thông tin chính xác về thực trạng thể chất của đối tượng này vô cùng cần thiết, đây là căn cứ quan trọng định hướng cho HS trong việc rèn luyện thể chất. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi thực hiện nghiên cứu *“Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau, tỉnh Cà Mau”*.

## ABSTRACT:

The project aims to clarify the physical status of 11-year-old male students at secondary schools in Ca Mau city, Ca Mau province, by synthesizing and comparing the average value of the physical evaluation criteria of 11-year-old male students at secondary schools in Ca Mau city with the physical average of Vietnamese people, physical average students in some provinces by the Mekong River, the average physical students in the Northern order to evaluate the physical strength of the 11 - year-old male students at secondary school in Ca Mau city by the Decision 53/2008 of the Ministry of Education and Training.

**Keywords:** status, physical, male student, secondary school, Ca Mau.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu, kiểm tra tư phạm, kiểm tra y học và toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau theo những chỉ số sau: chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), BMI (kg/m<sup>2</sup>), quetelet (g/cm), công năng tim (HW), đứng dẻo gập thân (cm), chạy 30m xuất phát cao (XPC) (giây), bật xa tại chỗ (cm), lực bóp tay (KG), chạy con thoi 4x10m (giây), chạy tùy sức 5 phút (tính quãng đường, m), nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần).

Để đánh giá thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau, chúng tôi tiến hành kiểm tra các tiêu chí đánh giá thể chất của khách thể nghiên cứu và tính toán các tham số thống kê các test được trình bày ở bảng 1.

Số liệu tại bảng 1 cho thấy, hệ số biến thiên (Cv), tham số phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở tất cả các chỉ số của khách

thể nghiên cứu đều cho thấy:

Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ( $CV < 10\%$ ): chiều cao đứng, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4x10m và công năng tim.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ( $10\% < CV < 20\%$ ): nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, lực bóp tay, chạy 5 phút tùy sức, BMI và quetelet.

Các chỉ số có độ đồng nhất thấp ( $CV > 20\%$ ): cân nặng

Các chỉ số có độ đồng nhất rất thấp ( $CV > 30\%$ ): chỉ số dẻo gập thân.

Bản thân độ dẻo gập thân giữa các cá thể đã luôn có khác biệt lớn, do phụ thuộc vào đặc tính giải phẫu của từng cá thể. Bên cạnh đó, độ dẻo gập thân giữa các cá thể luôn có khác biệt lớn, mặt khác chỉ số dẻo gập thân được đo lường bởi “thang đo khoảng cách - interval”, không có “số không” tuyệt đối nên độ biến thiên vốn đã lớn lại càng lớn.

Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở một vài chỉ số khá lớn như trên nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ( $< 0.05$ ) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể chất của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh với thực trạng thể chất người Việt Nam, với HS khu vực đồng bằng sông Cửu Long và HS khu vực miền Bắc cùng độ tuổi và giới tính. Trong so sánh, chúng tôi áp dụng kiểm định t-student một mẫu. Kết quả so sánh được trình bày tại bảng 2.

Số liệu trong bảng 2 cho thấy:

Về hình thái:

Giá trị trung bình chiều cao đứng (cm) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau cao hơn so với TBTCVN, TBTCSCSCL lần lượt là 3.85cm, 2.16cm vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ ;

tương đương với TBTCMB vì  $t_{tính} < t_{05} = 1.965$ ,  $p > 0.05$ .

Giá trị trung bình cân nặng (kg) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau nặng hơn so với TBTCVN, TBTCSCSCL lần lượt là 4.45kg, 5.55kg vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ ; kém hơn so với TBTCMB 0.76kg vì  $t_{tính} < t_{01} = 2.586$ ,  $p < 0.01$ .

Giá trị trung bình BMI ( $\text{kg/m}^2$ ) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau cao hơn so với TBTCVN, TBTCSCSCL lần lượt là 1.39kg/m<sup>2</sup>, 1.87kg/m<sup>2</sup> vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ .

Giá trị trung bình quetelet (g/cm) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau cao hơn so với TBTCVN, TBTCSCSCL lần lượt là 25.42g/cm, 30.12g/cm vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ .

Chỉ số BMI trung bình của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau là 17.17 theo bảng đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ em từ 5 - 19 tuổi dựa vào Z-score (WHO - 2007) là bình thường (14.1 - 19.9).

Kết quả so sánh về hình thái còn được thể hiện qua biểu đồ 1.

Về chức năng: giá trị trung bình công năng tim (HW) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau tốt hơn so với TBTCVN 0.25 vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ ; tương đương TBTCSCSCL vì  $t_{tính} < t_{05} = 1.965$ ,  $p > 0.05$ ; kém hơn so với TBTCMB 3.36 vì  $t_{tính} < t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ . Kết quả từ bảng 2 cho thấy, giá trị trung bình công năng tim của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau là 12.77 (HW) theo phân loại của Ruffier xếp loại kém. Kết quả so sánh công năng tim còn được thể hiện qua biểu đồ 2.

Về thể lực:

Giá trị trung bình lực bóp tay thuận (KG) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau tốt hơn so với TBTCVN, TBTCSCSCL, TBTCMB lần lượt là 1.04KG, 1.84KG, 2.32KG vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ .

Giá trị trung bình nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau tốt hơn so với

**Bảng 1. Chỉ tiêu đánh giá thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau (n = 700)**

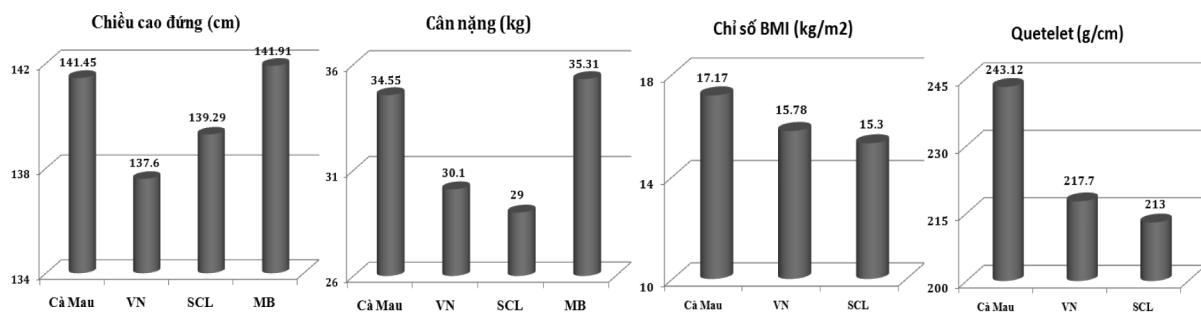
| TT | Tham số                               | $\bar{X}$ | S      | $C_v$ | $\epsilon$ |
|----|---------------------------------------|-----------|--------|-------|------------|
|    | Tiêu chí                              |           |        |       |            |
| 1  | Lực bóp tay (KG)                      | 20.34     | 3.40   | 16.72 | 0.01       |
| 2  | Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) | 16.35     | 2.98   | 18.24 | 0.01       |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)                   | 167.99    | 15.65  | 9.32  | 0.01       |
| 4  | Chạy 30m XPC (giây)                   | 5.48      | 0.50   | 9.20  | 0.01       |
| 5  | Chạy con thoi 4 x 10m (giây)          | 11.46     | 0.63   | 5.50  | 0.00       |
| 6  | Chạy 5 phút tùy sức (m)               | 819.36    | 101.30 | 12.36 | 0.01       |
| 7  | Dẻo gập thân (cm)                     | 7.81      | 3.28   | 42.02 | 0.03       |
| 8  | Chiều cao đứng (cm)                   | 141.45    | 8.18   | 5.78  | 0.00       |
| 9  | Cân nặng (kg)                         | 34.55     | 7.36   | 21.30 | 0.02       |
| 10 | Chỉ số BMI ( $\text{kg/m}^2$ )        | 17.17     | 2.78   | 16.17 | 0.01       |
| 11 | Quetelet (g/cm)                       | 243.12    | 43.61  | 17.94 | 0.01       |
| 12 | Công năng tim (HW)                    | 12.77     | 1.26   | 9.85  | 0.01       |

**Bảng 2. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau (n = 700) với TBTCVN, TBTCSC, TBTCMB**

| TT | Tiêu chí                              | $\bar{X}_1$ | S      | $\bar{X}_2$ | $\bar{X}_3$ | $\bar{X}_4$ | D <sub>1-2</sub> | D <sub>1-3</sub> | D <sub>1-4</sub> | t <sub>1-2</sub> | t <sub>1-3</sub> | t <sub>1-4</sub> | P <sub>1-2</sub> | P <sub>1-3</sub> | P <sub>1-4</sub> |
|----|---------------------------------------|-------------|--------|-------------|-------------|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1  | Lực bóp tay (KG)                      | 20.34       | 3.40   | 19.3        | 18.5        | 18.02       | 1.04             | 1.84             | 2.32             | 8.10             | 14.32            | 18.06            | <0.001           | <0.001           | <0.001           |
| 2  | Nằm ngửa gấp bụng trong 30 giây (lần) | 16.35       | 2.98   | 16          | 17          | 16.85       | 0.35             | 0.65             | 0.50             | 3.13             | 5.74             | 4.41             | <0.01            | <0.001           | <0.001           |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)                   | 167.99      | 15.65  | 161         | 168         | 161.39      | 6.99             | 0.01             | 6.60             | 11.82            | 0.01             | 11.16            | <0.001           | >0.05            | <0.001           |
| 4  | Chạy 30m XPC (giây)                   | 5.48        | 0.50   | 5.69        | 5.73        | 5.87        | 0.21             | 0.25             | 0.39             | 11.13            | 13.23            | 20.58            | <0.001           | <0.001           | <0.001           |
| 5  | Chạy con thoi 4 x 10m (giây)          | 11.46       | 0.63   | 11.61       | 11.5        | 11.7        | 0.15             | 0.04             | 0.24             | 6.25             | 1.63             | 10.03            | <0.001           | >0.05            | <0.001           |
| 6  | Chạy 5 phút tùy sức (m)               | 819.36      | 101.30 | 880         | 932         | 633.8       | 60.64            | 112.64           | 185.56           | 15.84            | 29.42            | 48.47            | <0.001           | <0.001           | <0.001           |
| 7  | Đeo gấp thân (cm)                     | 7.81        | 3.28   | 6           | 7           | 3.55        | 1.81             | 0.81             | 4.26             | 14.59            | 6.53             | 34.35            | <0.001           | <0.001           | <0.001           |
| 8  | Chiều cao đứng (cm)                   | 141.45      | 8.18   | 137.6       | 139.29      | 141.91      | 3.85             | 2.16             | 0.46             | 12.46            | 6.99             | 1.48             | <0.001           | <0.001           | >0.05            |
| 9  | Cân nặng (kg)                         | 34.55       | 7.36   | 30.1        | 29          | 35.31       | 4.45             | 5.55             | 0.76             | 16.00            | 19.96            | 2.73             | <0.001           | <0.001           | <0.01            |
| 10 | Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )       | 17.17       | 2.78   | 15.78       | 15.3        | -           | 1.39             | 1.87             | -                | 13.21            | 17.78            | -                | <0.001           | <0.001           | -                |
| 11 | Quetelet (g/cm)                       | 243.12      | 43.61  | 217.7       | 213         | -           | 25.42            | 30.12            | -                | 15.42            | 18.27            | -                | <0.001           | <0.001           | -                |
| 12 | Công năng tím (HW)                    | 12.77       | 1.26   | 13.02       | 12.83       | 9.41        | 0.25             | 0.06             | 3.36             | 5.23             | 1.23             | 70.68            | <0.001           | >0.05            | <0.001           |

$Df = n - 1$ ;  $t_{05} = 1.965$ ;  $t_{01} = 2.586$ ;  $t_{001} = 3.310$

Ghi chú: ..., giá trị trung bình của các chỉ số đánh giá thể chất của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau, TBTCVN nam 11 tuổi, TBTCSC nam 11 tuổi, TBTCMB nam 11 tuổi.



**Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá hình thái của nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau với TBTCVN, TBTCSC, TBTCMB**

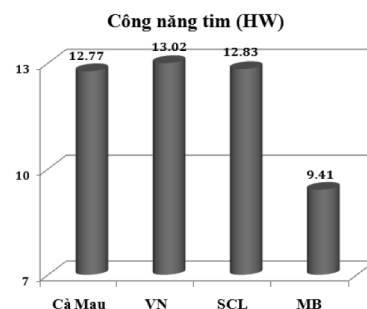
TBTCVN 0.35 lần vì  $t_{tính} > t_{01} = 2.586$ ,  $p < 0.01$ ; kém hơn so với TBTCSC, TBTCMB lần lượt là 0.65 lần, 0.50 lần vì  $t_{tính} < t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ .

Giá trị trung bình bật xa tại chỗ (cm) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau tốt hơn so với TBTCVN, TBTCMB lần lượt là 6.99cm, 6.60cm vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ ; tương đương TBTCSC với vì  $t_{tính} < t_{05} = 1.965$ ,  $p > 0.05$ .

Giá trị trung bình chạy 30m XPC (giây) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau tốt hơn so với TBTCVN, TBTCSC, TBTCMB lần lượt là 0.21 giây, 0.25 giây, 0.39 giây vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ .

Giá trị trung bình chạy con thoi 4x10m (giây) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau tốt hơn so với TBTCVN, TBTCMB lần lượt là 0.15 giây, 0.24 giây vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ ; tương đương TBTCSC với vì  $t_{tính} < t_{05} = 1.965$ ,  $p > 0.05$ .

Giá trị trung bình chạy 5 phút tùy sức (m) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau tốt hơn so với TBTCMB 185.56m vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ ; kém hơn so với TBTCVN, TBTCSC lần lượt là 60.64m,



**Biểu đồ 2. So sánh giá trị trung bình chỉ tiêu công năng tím của nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau với TBTCVN, TBTCSC, TBTCMB**

112.64m vì  $t_{tính} < t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$ .

Giá trị trung bình đeo gấp thân (cm) của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau tốt hơn so với TBTCVN, TBTCSC, TBTCMB lần lượt là 1.81cm, 0.81cm, 4.26cm vì  $t_{tính} > t_{001} = 3.310$ ,  $p < 0.001$

Kết quả so sánh về thể lực còn thể hiện qua biểu đồ 3.

Kết quả phân tích tại bảng 2 và biểu đồ 1, 2, 3 cho thấy:

Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau tốt hơn TBTCVN 11 tuổi ở tiêu chí như chiều cao đứng, cân nặng, BMI, quetelet, công năng tim, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gấp bụng trong 30 giây, bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4x10m và dẻo gấp thân; kém hơn ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức. Hay Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau tốt hơn TBTCVN 11 tuổi về hình thái, chức năng tim và thể lực (kém hơn sức bền chung).

Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau tốt hơn TBTCSCSCL 11 tuổi ở tiêu chí như chiều cao đứng, cân nặng, BMI, quetelet, lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC và dẻo gấp thân; tương đương ở tiêu chí công năng tim, bật xa tại chỗ và chạy con thoi 4x10m; kém hơn ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức và nằm ngửa gấp bụng trong 30 giây. Hay thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau tốt hơn TBTCSCSCL 11 tuổi về hình thái, sức nhanh, sức mạnh tay và độ dẻo; tương đương về chức năng tim, sức mạnh chân và khéo léo; kém hơn sức bền chung và sức mạnh nhóm cơ lưng bụng.

Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau tốt hơn TBTCMB 11 tuổi ở tiêu chí như lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC, chạy 5 phút tùy sức, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4x10m và dẻo gấp thân; tương đương ở tiêu chí chiều cao đứng; kém hơn ở tiêu chí công năng tim, cân nặng và nằm ngửa gấp bụng trong 30 giây. Hay Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau tốt hơn TBTCMB 11

tuổi về sức nhanh, sức mạnh tay, sức mạnh chân, sức bền chung, khéo léo và độ dẻo; tương đương về chiều cao; kém hơn về chức năng tim, cân nặng và sức mạnh nhóm cơ lưng bụng.

## 2.2. Đánh giá thể lực nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

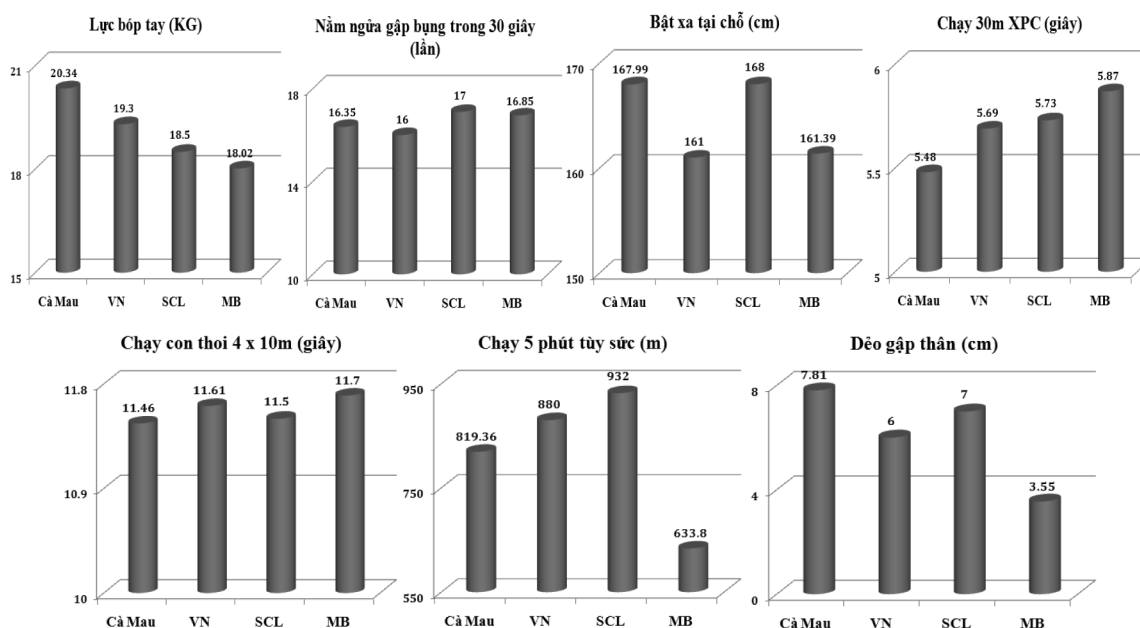
Theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT về đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt, kết quả đánh giá trên nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT được trình bày tại bảng 3.

Trong đánh giá, chúng tôi chọn 4 test để đánh giá thể lực cho HS:

- Test bắt buộc: bật xa tại chỗ (cm) và chạy tùy sức 5 phút (m).
- Test tự chọn: chạy 30m XPC (giây) và chạy con thoi 4x10m (giây).

Số liệu bảng 3 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng test và thể lực như sau:

- Bật xa tại chỗ (cm): xếp loại tốt có 239 HS chiếm tỷ lệ 34.14%; xếp loại đạt có 450 HS chiếm tỷ lệ 64.29%; xếp loại chưa đạt có 11 HS chiếm tỷ lệ 1.57%.
- Chạy 30m XPC (giây): xếp loại tốt có 402 HS chiếm tỷ lệ 57.43%; xếp loại đạt có 286 HS chiếm tỷ lệ 40.86%; xếp loại chưa đạt có 12 HS chiếm tỷ lệ 1.71%.
- Chạy con thoi 4x10m (giây): xếp loại tốt có 664 HS chiếm tỷ lệ 94.86%; xếp loại đạt có 36 HS chiếm tỷ lệ 5.14%; xếp loại chưa đạt không có HS chiếm tỷ lệ 0.00%.



**Biểu đồ 3. So sánh giá trị trung bình chỉ tiêu thể lực của nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau với TBTCVN, TBTCSCSCL, TBTCMB**

**Bảng 3. Đánh giá thể lực nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT**

|                             | Xếp loại | Bật xa tại chỗ (cm) | Chạy 30m XPC (giây) | Chạy con thoi 4x10m (giây) | Chạy tùy sức 5 phút (m) | Thể lực       |
|-----------------------------|----------|---------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------|---------------|
| Học sinh 11 tuổi TP. Cà Mau | Tốt      | 239 HS 34.14%       | 402 HS 57.43%       | 664 HS 94.86%              | 58 HS 8.29%             | 114 HS 16.29% |
|                             | Đạt      | 450 HS 64.29%       | 286 HS 40.86%       | 36 HS 5.14%                | 280 HS 40.00%           | 223 HS 31.86% |
|                             | Chưa đạt | 11 HS 1.57%         | 12 HS 1.71%         | 00 HS 0.00%                | 362 HS 51.71%           | 363 HS 51.85% |

- Chạy tùy sức 5 phút (m): xếp loại tốt có 58 HS chiếm tỷ lệ 8.29%; xếp loại đạt có 280 HS chiếm tỷ lệ 40.00%; xếp loại chưa đạt có 362 HS chiếm tỷ lệ 51.71%.

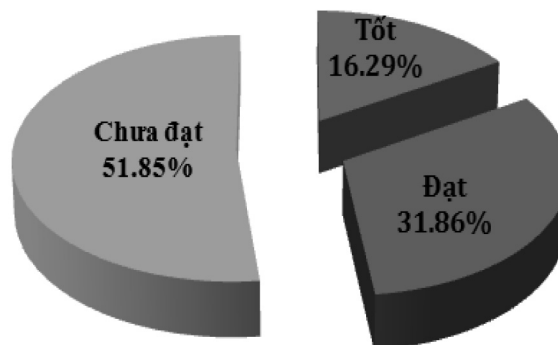
Kết quả xếp loại thể lực của nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau theo quy định đánh giá thể lực HS, sinh viên (SV) của Bộ GD&ĐT: xếp loại tốt có 114 HS chiếm tỷ lệ 16.29%; xếp loại đạt có 223 HS chiếm tỷ lệ 31.86%; xếp loại chưa đạt có 363 HS chiếm tỷ lệ 51.85% (biểu đồ 5).

Kết quả tại bảng 3 và biểu đồ 5 cho thấy, hơn 51% nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau có thể lực chưa đạt theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT. Phân tích từng test đánh giá cho thấy, ở ba test bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy con thoi 4x10m, số lượng nam HS xếp loại đạt và tốt trên 98%, đây là một tỷ lệ đạt rất cao; còn ở test chạy 5 phút tùy sức, tỷ lệ HS xếp loại đạt và tốt thấp gần 49% dẫn đến xếp loại thể lực chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của BGD&ĐT.

Sức bền là một tố chất thể lực rất khó tập, để có sức bền tốt người tập phải tập luyện thường xuyên và mỗi buổi tập có thời gian dài. Từ những cơ sở trên và thực tế cho thấy, HS rất ngại rèn luyện sức bền nên thành tích chạy 5 phút tùy sức của nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau chưa đạt theo tiêu chuẩn của BGD&ĐT.

### 3. KẾT LUẬN

Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau cơ bản có ưu thế hơn TBTCVN,



**Biểu đồ 5. Tỷ lệ xếp loại thể lực của nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT**

TBTCSCSL, TBTCMB 11 tuổi cụ thể: về hình thái tốt hơn TBTCVN, TBTCSCSL và kém hơn TBTCMB ở cân nặng; về chức năng tim tốt hơn TBTCVN, tương đương TBTCSCSL và kém hơn TBTCMB; về thể lực tốt hơn TBTCVN, TBTCSCSL, TBTCMB về sức nhanh, sức mạnh tay, độ dẻo, sức mạnh chân (tương đương TBTCSCSL), khéo léo (tương đương TBTCSCSL), nhóm cơ lưng bụng (kém hơn TBTCSCSL, TBTCMB), sức bền chung (kém hơn TBTCVN, TBTCSCSL).

Công năng tim và chỉ số BMI của nam HS 11 tuổi TP Cà Mau xếp loại kém theo Ruffier và xếp loại bình thường theo Z-score (WHO - 2007).

Kết quả xếp loại thể lực nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, xếp loại tốt 16.29%; xếp loại đạt 31.86%; xếp loại chưa đạt 51.85%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Huỳnh Văn Bảy và cộng sự (2005), "Nghiên cứu thực trạng phát triển thể chất của học sinh phổ thông (6 – 17 tuổi) thuộc khu vực TP Hồ Chí Minh và một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long", Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, Bộ GD&ĐT, Hà Nội.
2. Bộ GD&ĐT (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

*Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của luận án tiến sĩ "Thực trạng thể chất nam HS 11 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau, tỉnh Cà Mau", nghiên cứu sinh Nguyễn Minh Khoa.*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 18/3/2018; ngày phản biện đánh giá: 12/5/2018; ngày chấp nhận đăng: 19/6/2018)