

Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh tiểu học 7 - 8 tuổi thành phố Hà Nội

TS. Trần Ngọc Dũng ■

TÓM TẮT:

Để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh (HS) các trường tiểu học hiện nay, việc đánh giá thực trạng phát triển thể chất (PTTC) của HS là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập chung vào việc đánh giá thực trạng PTTC của HS tiểu học 7 - 8 tuổi trên địa bàn thành phố Hà Nội (TPHN). Từ kết quả thực trạng PTTC bài viết tiến hành so sánh mức độ phát thể chất của nhóm HS không tham gia tập luyện thể dục thể thao (TDDT) ngoại khóa thường xuyên và tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên để thấy rõ ảnh hưởng của hoạt động ngoại khóa đối với PTTC ở lứa tuổi này.

Từ khóa: Thể chất, học sinh, 7 - 8 tuổi, lớp 2, lớp 3, hình thái, chức năng, thể lực, thành phố Hà Nội...

ABSTRACT:

In order to improve the efficiency of physical education for pupils in primary schools, the assessment of the current physical development of students is essential. The content of the article focuses on assessing the current status of physical development of primary school students aged 7 - 8 in Hanoi city. From the results of the current situation of the physical development, the article compares the level of physical development of the group of students who do not participate in extracurricular exercises and a group with pupils participate in extracurricular exercises regularly to see the impacts of extracurricular activities on physical development at this age.

Keywords: Physical, student, aged 7 - 8 years old, grade 2, grade 3, function, fitness, Hanoi city...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC trong các trường tiểu học ở một số quận, huyện TPHN 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 (Bộ GD&ĐT). Tuy nhiên, phần lớn các trường nằm trong nội thành đều có quỹ đất hạn chế không đủ theo



(Ảnh minh họa)

tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT (6m²/hs theo Quyết định của Bộ GD&ĐT số 32/2005). Do vậy cơ sở vật chất (GDTC), sân bãi giành cho GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa không được trang bị đầy đủ cho nên các hoạt động ngoại khóa hầu như thực hiện một cách hạn chế. Chính vì vậy đã dẫn đến thực trạng năng lực thể chất (bao gồm hình thái, chức năng, tố chất thể lực) của một số HS tiểu học trên địa bàn TPHN còn nhiều hạn chế như: Các tố chất thể lực của một số HS ở mức yếu và kém, số lượng HS bị cong vẹo cột sống, cận thị.... số lượng ngày càng gia tăng. Xuất phát từ thực tiễn đó, để nâng cao công tác GDTC cho HS các trường tiểu học trên địa bàn TPHN, làm cơ sở để các trường tiểu học triển khai và ứng dụng chương trình thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao năng lực thể chất cho đối tượng này. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh tiểu học 7 - 8 tuổi TPHN.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Chúng tôi tiến hành lựa chọn tiêu chí đánh giá diễn biến PTTC cho HS tiểu học 7 - 8 tuổi TPHN thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên GDTC lâu năm, đồng thời tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 11 tiêu chí đánh giá mức độ PTTC cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Đánh giá hình thái cơ thể (3 tiêu chí): chiều cao (cm); cân nặng (kg) và chỉ số BMI (kg/m^2)
- Đánh giá chức năng sinh lý (2 tiêu chí): dung tích sống (l) và công năng tim (HW)
- Đánh giá chức năng tâm lý (1 tiêu chí): test Landolt (b/s)
- Đánh giá trình độ thể lực (5 test): lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gấp bụng (số lần/30s), bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s) và chạy tùy sức 5 phút (m)

Đối tượng kiểm tra: gồm 700 HS thuộc 15 trường tiểu học trên địa bàn thành phố Hà Nội, trong đó có 350 HS nam và 350 HS nữ, được chia thành 3 nhóm đối tượng thông qua khảo sát thực tế:

Nhóm HS không tập luyện TDDT ngoại khóa và tập luyện TDDT ngoại khóa không thường xuyên (<2 buổi/tuần và mỗi buổi <30 phút) gồm 300 HS, trong đó có 150 nam và 150 nữ.

Nhóm HS tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa

thường xuyên (từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên, liên tục trong 6 tháng trở lên) gồm 400 HS, trong đó có 200 nam và 200 nữ.

2.1. Đánh giá thực trạng PTTC của HS tiểu học 7 - 8 tuổi thành phố Hà Nội

Trên cơ sở 11 tiêu chí đã lựa chọn được, chúng tôi tiến hành đánh giá diễn biến phát triển thể lực của 700 HS tiểu học 7 - 8 tuổi thuộc 15 trường tiểu học trên địa bàn thành phố Hà Nội (trong đó có 350 nam và 350 nữ). Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: ở HS tiểu học 7 - 8 tuổi đều có sự tăng trưởng rõ rệt về thể chất trong 1 năm học, trong 11 tiêu chí kiểm tra của lứa tuổi 8 thì đều có sự khác biệt đáng kể so với lứa tuổi 7 về kết quả kiểm tra thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0.05$.

- Về các chỉ số đánh giá hình thái:

Về chiều cao (cm): kết quả đo được chiều cao trung bình của HS nam 7-8 tuổi tăng trưởng (W%) 3.493, cao hơn chiều cao trung bình của người Việt Nam lứa tuổi 7 năm 2001 (118.58cm) là hơn 5.19cm và 8 tuổi năm 2001 (123.78cm) hơn 4.39 cm.

Chiều cao trung bình của nữ 7 - 8 tuổi tăng trưởng (W%) 4.598, cao hơn chiều cao trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi 7, giới tính thời điểm năm 2001 (1187.81cm) là gần 4.59cm. và nữ 8 tuổi năm 2001 (123.37cm) hơn 4.79 cm.

Bảng 1. Thực trạng PTTC của HS tiểu học 7 - 8 tuổi TPHN (n = 700)

TT	Tiêu chí	GT	7 tuổi		8 tuổi		$t_{\text{tính}}$	W%	P
			$\bar{X}$	$\pm \delta$	$\bar{X}$	$\pm \delta$			
1	Chiều cao (cm)	Nam	123.77	3.3	128.17	3.22	7.85	3.49	< 0.05
		Nữ	122.4	3	128.16	3.5	3.38	4.59	< 0.05
2	Cân nặng (kg)	Nam	25.1	4.34	28.47	3.9	10.81	4.58	< 0.05
		Nữ	23.2	3.44	27.38	4.44	3.92	6.53	< 0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m^2)	Nam	16.29	2.17	17.3	2.2	6.11	6.01	< 0.05
		Nữ	15.44	1.88	16.6	2.2	7.49	7.24	< 0.05
4	Công năng tim (HW)	Nam	11.9	2.28	11.11	2.37	4.49	6.86	< 0.05
		Nữ	12.12	2.67	11.25	2.36	4.56	7.44	< 0.05
5	Dung tích sống (ml)	Nam	1100.19	243	1270.9	229.7	9.54	4.59	< 0.05
		Nữ	909.9	254	1183.7	228.3	4.97	5.58	< 0.05
6	Test landolt	Nam	1.05	0.031	1.23	0.027	8.91	5.79	< 0.05
		Nữ	1.11	0.024	1.24	0.028	5.95	11.06	< 0.05
7	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	Nam	11.86	1.65	15.34	3.28	7.75	5.61	< 0.05
		Nữ	11.01	4.8	14.98	3.32	2.73	3.55	< 0.05
8	Lực bóp tay thuận (KG)	Nam	12.4	1.86	14.56	2.23	3.92	6.02	< 0.05
		Nữ	11.88	2.37	13.65	2.62	9.37	3.87	< 0.05
9	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.45	0.39	6.1	0.4	11.7	5.57	< 0.05
		Nữ	6.68	0.57	6.34	0.84	6.26	5.22	< 0.05
10	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	126.3	13.27	136.7	13.26	10.37	7.90	< 0.05
		Nữ	119.6	12.95	129.56	16.1	9.01	7.99	< 0.05
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	751.7	58.49	809.3	70.38	11.78	7.38	< 0.05
		Nữ	753.8	79.85	776.1	121.2	2.88	2.92	< 0.05

Về cân nặng: ở cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng rõ rệt. Nam tăng (W%) 12.58% năm, nữ tăng (W%) 16.53% năm. Kết quả này cũng cao hơn so với kết quả trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính được công bố thời điểm năm 2001 (với nam 7 tuổi là 20.39kg và nam 8 tuổi là 23.12kg, với nữ 7 tuổi là 19.73kg và nam 8 tuổi là 22.38kg)[2].

Về chỉ số BMI: trung bình của HS của nam 7-8 tuổi tăng trưởng (W%) 6.014% năm, nữ tăng trưởng (W%) 7.24% năm. Kết quả này cao hơn nhiều khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 với kết quả BMI trung bình của nam 7 tuổi là 14.43 và 8 tuổi 14.98. Nữ 7 tuổi là 14.13 và 8 tuổi 14.61[2].

- Về các chỉ số đánh giá chức năng:

Về Dung tích sống (ml): Trung bình của nam 7-8 tuổi tại khu vực Hà Nội tăng trưởng (W%) 4.598% năm, Nữ tăng trưởng (W%) 12.58% năm. Kết quả này cao hơn nhiều khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 với kết quả Dung tích sống trung bình của nam 7 tuổi là 867.76 ml và 8 tuổi 1015.52 ml. Nữ 7 tuổi là 857.91 ml và 8 tuổi 989.52 ml.

Về công năng tim (HW): nam 7- 8 tuổi tăng trưởng (W%) 6.867% năm, nữ tăng trưởng (W%) 7.445% năm. Kết quả này tốt hơn nhiều khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 với kết quả công năng tim trung bình của nam 7 tuổi là 12.86 và 8 tuổi 12.38. của nữ 7 tuổi là 12.89 và 8 tuổi 13.02. Nữ 7 tuổi là 12.89 và 8 tuổi 13.02.

Về test kiểm tra tâm lý (test landolt): kết quả kiểm tra test tâm lý trung bình của nam 7 - 8 tuổi tăng trưởng (W%) 15.79%, nữ lứa tuổi 7 - 8 tuổi tăng trưởng (W%) 11.06% năm. So sánh với giá trị tiêu chuẩn của test landolt trung bình là 1,25 - 1,45b/s cho thấy lứa tuổi 7- 8 HS tiểu học Hà Nội gần đạt giá trị tiêu chuẩn trung bình của các lứa tuổi.

Về thể lực chung:

Nằm ngửa ngấp bụng (lần/30s): nam tăng trưởng (W%) 25.61% năm, tăng trưởng (W%) 30.55% năm. Kết quả này cao hơn nhiều khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 với kết quả nằm ngửa ngấp bụng trung bình của nam 7 tuổi là 10(l) và 8 tuổi là 11(l). cao hơn mức phân loại tốt theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo quyết định 53 của Bộ GD&ĐT (7 tuổi là ≥ 10 , 8 tuổi là ≥ 11). Kết quả kiểm tra đối với nữ cao hơn mức phân loại Tốt theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo quyết định 53 của Bộ GD&ĐT (7 tuổi là ≥ 4 ; 8 tuổi là ≥ 5).

Lực bóp tay thuận (KG): nam tăng trưởng (W%) 16.02% năm, nữ tăng trưởng (W%) 13.87% năm. Kết quả này cao hơn nhiều khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 với kết quả lực bóp tay

thuận trung bình của nam 7 tuổi là 12.13(kg) và 8 tuổi là 13.75(kg). cao hơn mức phân loại trung bình theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo quyết định 53 của Bộ GD&ĐT (7 tuổi là $\geq 10,9$ kg, 8 tuổi là $\geq 12,4$ kg. Nữ 7 tuổi là $\geq 9,9$; 8 tuổi là $\geq 11,3$).

Chạy 30m XPC (s): nam tăng trưởng (W%) 5.57% năm, nữ tăng trưởng (W%) 5.223% năm sau nhanh hơn so với năm trước 0.35(s). Kết quả này cao hơn nhiều khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 với kết quả chạy 30m XPC trung bình của nam 7 tuổi là 6.73(s) và 8 tuổi là 6.36(s). cao hơn mức phân loại Trung bình theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo quyết định 53 của Bộ GD&ĐT (7 tuổi là ≥ 7.3 s, 8 tuổi là ≥ 7 s, nữ 7 tuổi là $\geq 8,30$; 8 tuổi là $\geq 8,00$).

Bật xa tại chỗ (cm): trung bình của nam và nữ HS Hà Nội 7 - 8 tuổi cao hơn mức phân loại Trung bình theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo quyết định 53 của Bộ GD&ĐT (7 tuổi là ≥ 116 cm, 8 tuổi là ≥ 127 cm, nữ 7 T là ≥ 108 ; 8 tuổi là ≥ 118).

Chạy tùy sức 5p (m): trung bình của nam và nữ HS Hà Nội 7-8 tuổi cao hơn mức phân loại Trung bình theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo quyết định 53 của Bộ GD&ĐT (7 tuổi là ≥ 670 m, 8 tuổi là ≥ 700 m, nữ 7 tuổi là ≥ 640 m, 8 tuổi là ≥ 670 m).

Song song với việc đánh giá tăng trưởng thể chất của HS tiểu học nam và nữ 7-8 tuổi trên địa bàn Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh mức độ PTTC của HS theo nhóm: tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 1), không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 2) để thấy rõ mức độ ảnh hưởng của tập luyện thể thao ngoại khóa đối với thể chất HS tiểu học (7 - 8 tuổi). Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: khi so sánh giữa HS lớp 2 (7 tuổi) và HS lớp 3 (8 tuổi) tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 1), không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 2) cho thấy:

Ở các chỉ số hình thái, ngoài 2 chỉ số kiểm tra có kết quả cao hơn hẳn đó là chỉ số cân nặng của nam 7 tuổi và chỉ số BMI nam 7 tuổi có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0.05$. Còn lại các kết quả kiểm tra hình thái ở cả nam và nữ 7 - 8 tuổi mặt dù kết quả kiểm tra của nhóm 1 có cao hơn nhóm 2 về giá trị trung bình nhưng khi so sánh bằng tham số t thì không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các test, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$.

Ở các chỉ số đánh giá chức năng cơ thể và tâm lý (test landolt) ở 7 tuổi thì kết quả kiểm tra của cả nam và nữ của nhóm 1 có kết quả cao hơn nhóm 2 về giá trị

Bảng 2. So sánh thể chất của HS tiểu học 7 - 8 tuổi TPHN theo từng nhóm đối tượng tập luyện TDTT ngoại khóa (n = 700)

TT	Test	GT	7 tuổi tập TDTT ngoại khóa thường xuyên		7 tuổi không tập TDTT ngoại khóa thường xuyên		8 tuổi tập TDTT ngoại khóa thường xuyên		8 tuổi không tập TDTT ngoại khóa thường xuyên		T1-2	T3-4
			$\bar{X}$	$\pm \delta$	$\bar{X}$	$\pm \delta$	$\bar{X}$	$\pm \delta$	$\bar{X}$	$\pm \delta$		
1	Chiều cao (cm)	Nam	123.87	3.4	123.15	3.72	128.37	3.8	128.04	4.10	1.75*	0.723*
		Nữ	122.6	3.2	122.2	3.87	128.61	4.5	128.00	4.86	0.97*	1.61*
2	Cân nặng (kg)	Nam	25.8	4.34	24.6	4.2	29.06	3.7	28.54	3.89	2.43	1.186*
		Nữ	23.5	3.5	22.96	4.64	28.3	4.44	27.70	4.50	1.13*	1.67*
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	16.8	2.33	16.22	2.12	17.6	2.5	17.4	2.4	2.255	0.707*
		Nữ	15.63	2.1	15.37	2.31	17.1	2.4	16.9	2.3	1.02*	1.061*
4	Công năng tim (HW)	Nam	10.98	2.6	11.20	2.71	10.98	2.6	11.20	2.71	0.717*	0.717*
		Nữ	12.03	2.76	12.37	3.79	11.19	3.6	11.85	3.91	0.888*	2.177
5	Dung tích sống (ml)	Nam	1145	253	1087	340	1287	243	1210	260	1.676*	2.65
		Nữ	925	263	899	240	1189	210	1143	220	0.894*	2.658
6	Lực bóp tay thuận (KG)	Nam	12.7	1.97	12.18	2.22	15.4	2.5	14.70	2.53	2.146	2.409
		Nữ	11.98	2.05	11.46	2.09	13.78	2.3	13.20	2.27	2.175	3.162
7	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.41	0.45	6.58	0.81	6.05	0.5	6.17	0.68	2.247	1.736*
		Nữ	6.63	0.46	6.87	0.78	6.31	0.7	6.51	0.75	3.246	3.429
8	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	127	14	122	14.27	138	14.2	133.40	14.30	3.063	2.796
		Nam	121	13.09	116.9	13.5	131	15.8	127.80	15.74	2.67	2.527
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Nữ	11.9	1.7	11.3	2.86	15.66	3.8	14.78	3.60	2.209	2.059
		Nam	11.08	3.9	10.8	3.67	14.99	4.02	14.21	4.05	0.64*	2.408
10	Test landolt	Nữ	1.06	0.77	1.03	0.76	1.25	0.25	1.21	0.22	0.34*	1.471*
		Nam	1.12	0.23	1.09	0.34	1.22	0.28	1.25	0.23	0.895*	1.471*
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nữ	765	61	738	62.7	819	80.9	783.00	119.56	3.78	3.054
		Nam	755	73	732	71.9	784	112	763.00	102.80	2.749	2.442

Ghi chú: * tương đương $p > 0.05$

trung bình nhưng khi so sánh bằng tham số t thì không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$. Ở 8 tuổi thì ngoài chỉ số công năng tim của nam là không có sự khác biệt thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$. Còn lại đều tuổi có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0.05$.

Về trình độ thể lực: ngoài 2 chỉ tiêu cChạy 30m XPC (s) ở nam 8 tuổi và nằm ngửa gập bụng (lần/30s) ở nam 7 tuổi là không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$. Các test còn lại của cả nam và nữ của nhóm 1 đều có kết quả cao hơn nhóm 2 về giá trị trung bình và đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên.
 2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001), Nxb TDTT, Hà Nội.
 3. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), Nghiên cứu sự PTTC của HS 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.
- Nguồn bài báo: bài báo được trích từ luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, tên đề tài: “Nghiên cứu xây dựng kết cấu tiêu chuẩn thể chất lứa tuổi 7 - 10 HS tiểu học Hà Nội - Việt Nam”, ThS.Trần Ngọc Dũng, bảo vệ năm 2017, tại Đại học Sư phạm Hoa Trung - Trung Quốc.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/5/2020; ngày phản biện đánh giá: 16/7/2020; ngày chấp nhận đăng: 25/8/2020)