

# THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ ĐỨC TRÍ, QUẬN HẢI CHÂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

**Ths. Nguyễn Lương Hiệu; TS. Nguyễn Xuân Hùng**

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của học sinh (HS) Trường Trung học cơ sở Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng (THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN), kết quả cho thấy thực trạng các tố chất thể lực của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN chỉ đạt ở mức trung bình (so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

**Từ khóa:** Thực trạng thể lực, học sinh, Trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng

**Abstract:** By using conventional research methods, the thesis assesses the physical status of students at Duc Tri Middle School, Hai Chau District, Da Nang City, the results show that the physical status of students in Duc Tri Middle School, Hai Chau District, Da Nang City is only average (compared to the standard of physical fitness assessment of students according to Decision No. 53/2008/Ministry of Education and Training dated September 18, 2008 of the Minister of Education and Training).

**Keywords:** Physical status, students, Duc Tri Middle School, Hai Chau District, Da Nang City

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, Giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận quan trọng trong hệ thống giáo dục nhằm đào tạo con người mới phát triển toàn diện cả về tri thức, đạo đức và hoàn thiện thể chất. Công tác GDTC và hoạt động TDTT trong các trường học là một mặt giáo dục không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo. Thể lực trong các hoạt động thể dục thể thao (TDTT) rất quan trọng, nó ảnh hưởng đến kết quả học tập của HS. Một trong những mục tiêu của công tác GDTC trong các trường trung học cơ sở (THCS) là làm cho HS có sức khỏe, tốt; đáp ứng yêu cầu học tập. Nâng cao thể chất, phát triển thể lực là nhiệm vụ thường xuyên của bộ môn GDTC. Hiện nay kết quả học tập môn GDTC của HS còn ở mức trung bình, một trong những lý do ảnh hưởng đến kết quả học tập của HS là do trình độ thể lực còn hạn chế so với đòi hỏi, so với mục tiêu GDTC. Để làm rõ hơn về thực trạng thể lực của HS, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của các trường THCS trên địa bàn Quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng nói chung và trường THCS Đức Trí nói riêng, nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy của giờ học GDTC đối với HS THCS chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: **“Thực trạng thể lực của học sinh Trường Trung học cơ sở Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng”**

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, quan sát sự phạm, kiểm tra y học, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các test đánh giá thể lực của HS, sinh viên và dựa trên tiêu chuẩn theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và

Đào tạo (do điều kiện về cơ sở vật chất nên đề tài không sử dụng test lực bóp tay).

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của HS Trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN theo từng lứa tuổi (đối tượng nghiên cứu gồm 400 HS lứa tuổi từ 12 - 15). Thực trạng thể lực được đánh giá bao gồm sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động.

### 2.1. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 12

Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 1.

Qua số kết quả kiểm tra và so sánh trên bảng 1 cho thấy: Thể lực của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 12 đều ở mức đạt yêu cầu với kết quả của 5 test kiểm tra thể lực ở cả nam và nữ. Tuy nhiên kết quả kiểm tra không có HS nào ở cả nam lẫn nữ đạt được ở mức tốt.

### 2.2. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 13

Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 2.

Qua số kết quả kiểm tra và so sánh trên bảng 2 cho thấy: Thể lực của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 13 đạt được ở mức trung bình và cũng không có kết quả kiểm tra nào đạt loại tốt.

### 2.3. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 14

Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 3.

Qua số kết quả kiểm tra và so sánh trên bảng 3 cho thấy: Thể lực của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 14 đạt được ở mức trung bình, không có kết quả đạt loại tốt.

### 2.3. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 15

**Bảng 1: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 12**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra			Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS, sinh viên	
		Giới tính	$\bar{x}$	$\pm \delta$	Tốt	Đạt
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	Nam (n=40)	13	1.41	> 15	$\geq 10$
		Nữ (n=35)	11.85	1.35	> 12	$\geq 9$
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=40)	179.37	3.28	> 181	$\geq 163$
		Nữ (n=35)	152.14	2.15	> 161	$\geq 144$
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=40)	5.52	0.14	< 5.40	$\leq 6.40$
		Nữ (n=35)	6.61	0.13	< 6.40	$\leq 7.40$
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=40)	12.52	0.04	< 12.50	$\leq 13.10$
		Nữ (n=35)	13.01	0.69	< 12,80	$\leq 13,80$
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=40)	920	38.40	> 950	$\geq 850$
		Nữ (n=35)	808.85	21.48	> 830	$\geq 730$

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 13**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra			Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS, sinh viên	
		Giới tính	$\bar{x}$	$\pm \delta$	Tốt	Đạt
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	Nam (n=40)	13.97	1.38	> 16	$\geq 11$
		Nữ (n=35)	12.2	1.06	> 13	$\geq 10$
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=40)	176.37	4.33	> 194	$\geq 172$
		Nữ (n=35)	154.62	1.37	> 162	$\geq 145$
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=40)	5.62	0.14	< 5.30	$\leq 6.30$
		Nữ (n=35)	6.52	0.03	< 6.30	$\leq 7.30$
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=40)	12.56	0.25	< 12.30	$\leq 13.00$
		Nữ (n=35)	12.58	0.30	< 12,70	$\leq 13,70$
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=40)	885	25.49	> 960	$\geq 870$
		Nữ (n=35)	820	22.92	> 840	$\geq 750$

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 14**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra			Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS, sinh viên	
		Giới tính	$\bar{x}$	$\pm \delta$	Tốt	Đạt
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 s)	Nam (n=40)	15.4	0.8	> 17	$\geq 12$
		Nữ (n=35)	13.28	0.65	> 14	$\geq 11$
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=40)	195	1.41	> 204	$\geq 183$
		Nữ (n=35)	157.17	1.18	> 163	$\geq 146$
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=40)	5.27	0.12	< 5.20	$\leq 6.20$
		Nữ (n=35)	6.39	0.21	< 6.20	$\leq 7.20$
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=40)	12.16	0.18	< 12.10	$\leq 12.90$
		Nữ (n=35)	12.58	0.30	< 12,60	$\leq 13,60$
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=40)	933.75	25.95	> 880	$\geq 980$
		Nữ (n=35)	824	20.17	> 850	$\geq 770$

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 15**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra			Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS, sinh viên	
		Giới tính	$\bar{X}$	$\pm \delta$	Tốt	Đạt
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 s)	Nam (n=40)	17.6	1.01	> 18	$\geq 13$
		Nữ (n=35)	14	1.41	> 15	$\geq 12$
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=40)	197.6	0.8	> 210	$\geq 191$
		Nữ (n=35)	159.2	1.16	> 164	$\geq 147$
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=40)	5.14	0.08	< 5.10	$\leq 6.20$
		Nữ (n=35)	6.21	0.15	< 6.10	$\leq 7.10$
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=40)	12.08	0.07	< 12.00	$\leq 12.80$
		Nữ (n=35)	12.29	0.16	< 12.40	$\leq 13.40$
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=40)	1011	53.39	> 1020	$\geq 910$
		Nữ (n=35)	840	10.14	> 860	$\geq 790$

Qua số kết quả kiểm tra và so sánh trên bảng 4 cho thấy: Thể lực của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN lứa tuổi 15 đạt được ở mức trung bình, không có kết quả đạt loại tốt.

Như vậy, sau khi tổng hợp kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung cho HS lứa tuổi từ 12 - 15, nghiên cứu có thể đưa ra nhận xét chung: thể lực của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN chỉ ở mức đạt so với tiêu chuẩn rèn luyện

thân thể của HS, sinh viên ở cả 5 test kiểm tra thể lực.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu cho thấy, kết quả kiểm tra thể lực HS nam và nữ ở lứa tuổi 12 - 15 đều ở mức đạt của cả 5 test kiểm tra thể lực. Vì vậy đề tài kết luận thực trạng các tố chất thể lực của HS trường THCS Đức Trí, Q.HC, Tp.ĐN chỉ đạt ở mức trung bình (so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS, sinh viên của Bộ GD&ĐT).



Ảnh minh họa

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, NXB, TDTT, Hà Nội.
2. Phạm Đình Bẩm (2005) – Một số vấn đề cơ bản về quản lý Thể dục Thể thao – Tài liệu chuyên khảo dành cho học viên Cao học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học, NXB, TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Quyết định 14/2001/QĐ (03/5/2001) Bộ GD & ĐT về việc ban hành quy chế GDTC và Y tế trường học.
6. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên.

**Nguồn bài báo:** trích từ đề tài “Nghiên cứu ứng dụng bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho HS Trường THCS Đức Trí Q.HC Tp.ĐN”, Nguyễn Lương Hiệu, GCHD TS. Nguyễn Xuân Hùng, 2020.

**Ngày nhận bài:** 10/03/2021; **Ngày duyệt đăng:** 12/04/2021