

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 11-12 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HÙNG QUAN - ĐOAN HÙNG - PHÚ THỌ

ThS. Ngô Thị Thu, ThS. Lê Trung Kiên, TS. Phạm Anh Tuấn

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy đã đánh giá được thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ cho thấy còn nhiều tỷ lệ học sinh chưa đạt tiêu chuẩn thể lực (22,5%) theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, trung học cơ sở, học sinh, biện pháp, Phú Thọ.

Abstract: Through the methods of routine research has been assessed the general physical condition of students aged 11-12 at Hung Quan Secondary School, Doan Hung, Phu Tho province. It can be seen that there are still a lot of students who have not met the fitness standard (22.5%) based on regulations of the Ministry of Education and Training.

Keywords: Current situation, physical strength, secondary school, solution, Phu Tho province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đảm bảo hiệu quả chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) thì điều quan trọng là phải có chương trình, biện pháp tập luyện phù hợp với năng lực và trình độ thể lực của học sinh. Tuy nhiên, công tác GDTC trong các trường THCS hiện nay vẫn còn khá nhiều bất cập, chất lượng và hiệu quả chưa cao, đặc biệt là yêu cầu về thể lực chung cho học sinh vẫn chưa thực sự được chú trọng.

Trường THCS Đoan Hùng - Phú Thọ là ngôi trường có bề dày truyền thống trong công tác giáo dục tại Huyện Đoan Hùng - tỉnh Phú Thọ, nhà trường luôn quan tâm tới công tác giáo dục toàn diện cho học sinh. Tuy nhiên, qua khảo sát công tác GDTC của nhà trường còn một số bất cập, hạn chế ảnh hưởng tới thể lực chung của học sinh. Do đó cần thiết phải có các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC, đặc biệt là phát triển các tổ chức thể lực cho học sinh của nhà trường.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề nêu trên, với mục đích là

góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ hơn nữa, chúng tôi tiến hành: ***“Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực chung cho học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ”.***

Trong quá trình nghiên cứu bài viết đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau đây: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng hình thái, chức năng của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ

Để đánh giá thực trạng hình thái, chức năng của học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ, bài viết sử dụng 3 test: chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số công năng tim (HW). Kết quả kiểm tra đánh giá được trình bày tại Bảng 1:

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái, chức năng của học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ

	Tuổi	Nam (n = 115)					Nữ (n = 125)					p
		n	$\bar{X}$	δ	$m \bar{x}$	Cv	n	$\bar{X}$	δ	$m \bar{x}$	Cv	
Chiều cao đứng	11	64	135,00	5,00	0,510	0,441	70	136,00	7,05	0,005	0,052	>0,05
	12	51	139,00	6,01	0,007	0,469	55	140,70	6,07	0,006	0,438	>0,05
Cân nặng	11	64	29,20	4,66	0,400	0,159	70	29,90	4,48	0,031	0,014	>0,05
	12	51	32,30	6,16	0,657	0,190	55	32,44	0,46	0,044	0,142	>0,05
Công năng tim	11	64	12,21	1,13	0,018	0,259	70	13,21	1,45	0,170	0,340	<0,05
	12	51	11,54	1,07	0,221	0,243	55	11,25	1,29	0,125	0,158	>0,05

Kết quả tại Bảng 1, cho thấy:

- Chiều cao của nam, nữ học sinh từ 11-12 tuổi thông qua kết quả quan trắc theo phương pháp cắt ngang cũng cho thấy sự gia tăng chiều cao giữa các độ tuổi có tính liên tục, tuổi sau cao hơn tuổi trước. Theo Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí [2] thì đây là giai đoạn tăng trưởng đột xuất lần thứ 2 khởi đầu vào thời kỳ dậy thì của học sinh.

- Diễn biến cân nặng cho thấy theo quy luật, đó là ảnh hưởng của tuổi đối với trọng lượng cơ thể chủ yếu biểu hiện ở thanh thiếu niên và người cao tuổi. Tuổi càng nhỏ, trọng lượng cơ thể tăng càng nhanh. Trọng lượng cơ thể của thanh thiếu niên tăng tương ứng với chiều cao.

- Chỉ số công năng tim của nam và nữ lứa tuổi 11 và 12 không có khác biệt, với $p > 0,05$. Chỉ số công năng tim của nam tốt hơn nữ, khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

2. Đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ

Đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ thông qua các chỉ tiêu đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/9/2008 gồm các test: Bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng (lần), chạy 30m XPC (s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả trình bày tại Bảng 2.

Kết quả tại Bảng 2 cho thấy: Nhìn chung thể lực chung của học sinh nam và nữ học sinh THCS có khác biệt giữa các độ tuổi, tuổi sau tốt hơn độ tuổi trước, tuy vậy có chỉ tiêu tăng không theo quy luật. Cũng có thể do đây là quan sát theo phương pháp cắt ngang, phụ thuộc vào mẫu.

- Bật xa tại chỗ của nam tăng rất rõ rệt theo lứa tuổi, thành tích của lứa tuổi lớn hơn cao hơn rõ rệt thành tích của lứa tuổi nhỏ hơn liền kề, khác biệt ở ngưỡng $P < 0,01-0,05$.

Thành tích của nam ở tất cả các lứa tuổi đều phát triển tốt hơn của nữ cùng tuổi, khác biệt rất có ý nghĩa thống kê, với $P < 0,05$.

- Thành tích chạy 4×10m của nam thấp nhất ở độ tuổi 11.

Các độ tuổi còn lại khá ổn định, tăng giảm không đáng kể ($P > 0,05$); của ở tất cả các độ tuổi thành tích khá ổn định giữa các độ tuổi, dao động từ 12,14s đến 12,62s.

Thành tích của nam tốt hơn nữ cùng tuổi ở độ tuổi 12 khác biệt thống kê, với $P < 0,05$. Riêng độ tuổi 11 thành tích của nam nữ tương đương với $P > 0,05$.

- Thành tích chạy tùy sức 5 phút của nam tăng từ tuổi 11 đến tuổi 12, tăng trung bình 61,6m/độ tuổi.

Ở nữ cũng như nam, sức bền tăng từ độ tuổi 11 đến 12, tăng trung bình 12m/độ tuổi.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ

	Tuổi	Nam (n = 115)					Nữ (n = 125)					p
		n	$\bar{X}$	δ	$m \bar{x}$	Cv	n	$\bar{X}$	δ	$m \bar{x}$	Cv	
Bật xa tại chỗ	11	64	14,25	4,71	0,400	0,331	70	13,11	4,70	0,032	0,359	>0,05
	12	51	15,57	5,72	0,610	15,57	55	14,78	2,84	0,270	0,192	>0,05
Nằm ngửa gập bụng	11	64	145,7	28,91	0,247	0,198	70	141,4	17,25	0,119	0,121	<0,05
	12	51	156,5	21,18	0,225	0,135	55	150,5	15,4	0,149	0,102	<0,05
Chạy 30m XPC	11	64	12,19	0,64	0,05	0,532	70	12,62	0,81	0,050	0,644	>0,05
	12	51	11,90	0,66	0,709	0,351	55	12,87	0,52	0,509	0,265	<0,05
Chạy tùy sức 5 phút	11	64	666,8	60,86	2,210	0,912	70	685,2	67,82	3,700	0,909	<0,05
	12	51	715,9	111,70	2,907	0,156	55	706,4	72,02	1,960	0,101	<0,05

Bảng 3. Thực trạng thể lực chung của học sinh trường THCS Đoàn Hùng - Phú Thọ

TT	Phân loại	Đối tượng				Tổng (n = 240)	
		Nam (n = 115)		Nữ (n = 125)			
		n	%	n	%	n	%
1	Tốt	51	21,25	17	7,08	41	17,08
2	Đạt	141	58,75	148	61,66	145	60,42
3	Chưa đạt	48	20	75	31,25	54	22,5

Kết quả tại Bảng 3 ta thấy xếp loại thể lực chung của học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ hiện nay so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo theo 03 mức độ như sau: Mức tốt là 17,08%, mức đạt là 60,42% và mức chưa đạt vẫn ở mức cao là 22,5%.

KẾT LUẬN

Đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ cho thấy sự phát triển

các tổ chức thể lực tăng theo lứa tuổi, nam cao hơn nữ. Đánh giá theo bộ tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và đào tạo cho kết quả: mức tốt có tỷ lệ ít (17,08%), mức đạt chiếm tỷ lệ cao nhất (60,42%) và mức không đạt còn chiếm tỷ lệ cao (22,5%). Vì vậy, vấn đề đặt ra là cần có những giải pháp để nâng cao thể lực học sinh lứa tuổi 11-12, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ trong thời gian đến.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.*

- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2015), “*Lý luận và phương pháp TDTT*”, Nxb. TDTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

THỰC TRẠNG MỘT SỐ CHỈ SỐ CHỨC NĂNG HÔ HẤP, TIM MẠCH CỦA SINH VIÊN KHÓA 39 TRƯỜNG CAO ĐẲNG HẢI DƯƠNG VÀO ĐẦU NĂM HỌC THỨ HAI

TS. Nguyễn Thị Thu Hiền
Trường Cao đẳng Hải Dương

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản nhằm đánh giá thực trạng mức độ ảnh hưởng của các bài tập thể chất đối với chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai. Kết quả nghiên cứu làm cơ sở khoa học cho công tác giảng dạy huấn luyện các môn thể thao khác nhau cho sinh viên của nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng; Hô hấp và tim mạch; Sinh viên khóa 39; Cao đẳng Hải Dương.

Abstract: Using basic research methods to assess the current status of the impact of physical exercise on respiratory and cardiovascular function of students at the 39th class of Hai Duong College at the beginning of the second academic year. The results of the study serve as a scientific basis for the teaching and training of various sports for the college's students.

Keywords: Current situation; Respiratory and cardiovascular; students course 39; Hai Duong College.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu sự biến đổi về hình thái và chức năng của cơ thể do ảnh hưởng của luyện tập thể dục thể thao đã thu hút được sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học thể dục thể thao (TDTT), của nhiều nhà nghiên cứu chuyên môn để có một cơ sở khoa học chứng minh rằng tác động của lượng vận động nào đó thường xuyên, liên tục, có hệ thống thì sẽ gây ảnh hưởng tốt đến các chỉ số về hình thái và chức năng của cơ thể [2], [3].

Gần đây, nhiều công trình nghiên cứu về đặc điểm hình thái, chức năng của các đối tượng khác nhau. Đặc biệt chưa có bài viết nào đi sâu nghiên cứu diễn biến về các chức năng theo hướng theo dõi dọc suốt 2 năm học của sinh viên trường Cao đẳng Hải Dương.

Để đánh giá mức độ ảnh hưởng của các bài tập thể chất đối với chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên đại học TDTT như thế nào, bài viết đã tiến hành nghiên cứu diễn biến chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương năm học thứ hai tại Trường,

đồng thời đóng góp những cơ sở khoa học cho công tác giảng dạy huấn luyện các môn thể thao khác nhau, chỉ rõ ảnh hưởng của TDTT tới chức năng cơ thể của sinh viên trong nhà trường.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp nhân trắc học; Phương pháp kiểm tra y học và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu thực trạng các chỉ số chức năng hô hấp, tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương ở thời điểm đầu năm học thứ hai, so sánh theo nhóm đặc thù môn chuyên sâu giữa các môn thể thao có chu kỳ, môn thể thao không chu kỳ, môn thể thao trí tuệ. Đánh giá diễn biến chức năng tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai, chúng tôi đã tiến hành so sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao có chu kỳ với môn thể thao không có chu kỳ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai.