



# DIỄN BIẾN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH LỚP 9 (14 TUỔI) THÀNH PHỐ HÀ NỘI SAU MỘT NĂM HỌC TẬP

Vũ Chung Thủy\*  
Mai Thị Bích Ngọc\*\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 11 tiêu chí đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh lớp 9 (14 tuổi) tại Tp. Hà Nội. Trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng phát triển thể chất và diễn biến thể chất sau 1 năm học của học sinh lớp 9 thuộc các nhóm đối tượng: Không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên và tham gia tập luyện ngoại khóa môn Karatedo thường xuyên. Kết quả cho thấy, học sinh không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa phát triển thể chất kém hơn và có nhịp tăng trưởng thể chất kém hơn so với đối tượng tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên và tập luyện môn Karatedo ngoại khóa thường xuyên.

**Từ khóa:** Thực trạng, thể chất, học sinh, 14 tuổi, lớp 9, hình thái, chức năng, thể lực, thành phố Hà Nội...

## Physical development of 9th grade students (14 years old), Hanoi City, after one year of practice

### Summary:

The use of usual scientific research methods has identified 11 criteria for assessing the physical development of 9th graders (14 years old) in Hanoi city. Based on that, the assessment of actual physical improvement and physical development after 1 year of 9th graders in the target groups: Do not participate in extra-curricular physical training, participate in regular extra-curricular activities, and participate in regular Karate training. The results show that students who do not participate in extracurricular activities are less physically healthy and have lower physical growth rates than those who practice extra-curricular sports and practice regular Karate.

**Keywords:** Actual status, physical condition, student, 14, 9th grade, morphology, function, physical strength, Hanoi city ...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác GDTC trong trường học các cấp đã và đang được Thành phố Hà Nội chú trọng phát triển nhằm nâng cao sức khỏe cho học sinh, sinh viên, phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa để phòng tránh các bệnh học đường cũng như đẩy lùi các tệ nạn xã hội. Tuy nhiên, trên thực tế tại nhiều trường THCS trên địa bàn Thành phố Hà Nội, công tác GDTC lại phát triển chưa xứng với tiềm năng sẵn có và chưa mang lại hiệu quả thiết thực trong việc phát triển thể chất cho học sinh.

Để có cơ sở thực hiện giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC nói chung và công tác TDTT ngoại khóa nói riêng cho học sinh THCS thành phố Hà Nội, đánh giá đúng thực trạng phát triển thể chất

của học sinh là vấn đề quan trọng. Vấn đề này đã được ngành TDTT nói chung và nhiều nhà khoa học quan tâm nghiên cứu, tuy nhiên, chưa có tác giả nào đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh THCS trên địa bàn Thành phố Hà Nội, một địa phương có những điều kiện rất đặc thù về kinh tế, chính trị, hành chính...

Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Diễn biến thể chất của học sinh lớp 9 (14 tuổi) trên địa bàn thành phố Hà Nội sau 1 năm học tập.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình đánh giá diễn biến phát triển thể chất của học sinh, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp

\*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

\*\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

## BÀI BÁO KHOA HỌC

kiểm tra sự phạm, Phương pháp kiểm tra tâm lý, Phương pháp kiểm tra y học, Phương pháp toán học thống kê.

**Đối tượng kiểm tra:** Gồm 600 học sinh thuộc 15 trường THCS trên địa bàn Thành phố Hà Nội, trong đó có 300 học sinh nam và 300 học sinh nữ, được chia thành 3 nhóm đối tượng thông qua khảo sát thực tế:

Nhóm học sinh không tập luyện TDTT ngoại khóa và tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên (<2 buổi/tuần và mỗi buổi <30 phút) gồm 253 học sinh, trong đó có 131 nam và 122 nữ.

Nhóm học sinh tham gia tập luyện TDTT 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 286 học sinh, trong đó có 138 nam và 148 nữ.

Nhóm học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa môn Karatedo thường xuyên (tham gia các câu lạc bộ võ Karatedo tại các trường từ 6 tháng trở lên, tập một tuần 2-3 buổi, mỗi buổi từ 90 tới 120 phút, tùy từng CLB) gồm 612 học sinh, trong đó có 31 nam và 30 nữ.

Chọn mẫu kiểm tra: Mẫu được chọn theo phương pháp ngẫu nhiên trong phân tầng.

Tập huấn cộng tác viên: Cộng tác viên tiến hành kiểm tra gồm 10 người được tập huấn kỹ về mục đích kiểm tra, cách thức sử dụng các dụng cụ kiểm tra, quy trình tiến hành kiểm tra và cách ghi biên bản kiểm tra, sao cho kết quả kiểm tra thống nhất tại tất cả các trường. 10

cộng tác viên tiến hành kiểm tra ở cả 2 thời điểm: Thời điểm bắt đầu lớp 9 (tháng 9/2015) và thời điểm sau 1 năm học (tháng 5/2016).

### Phương tiện kiểm tra:

Kiểm tra lực bóp tay (kG): Sử dụng Lực kế (GRIP-D TTK-5401 do Nhật Bản sản xuất). Kiểm tra Dung tích sống (l): Sử dụng Phế dung kế (0-7000ml), sai số không vượt quá 200ml. Kiểm tra Công năng tim (chỉ số Ruffier): Sử dụng phương pháp đo gián tiếp và Kiểm tra phản xạ: Máy đo phản xạ thị giác của Viện Khoa học TDTT Việt Nam.

**Nội dung kiểm tra:** Đánh giá hình thái cơ thể (3 tiêu chí): Chiều cao (cm); Cân nặng (kg) và Chỉ số BMI (kg/m<sup>2</sup>); Đánh giá chức năng cơ thể (4 tiêu chí): Dung tích sống (l); Công năng tim (HW); Phản xạ đơn (ms) và Phản xạ phức (ms) và đánh giá trình độ thể lực (4 test): Lực bóp tay thuận (kG); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 1. Kết quả kiểm tra thể chất của học sinh lớp 9 (14 tuổi) tại Thành phố Hà Nội thời điểm đầu năm học

Thời điểm tháng 9/2015, bắt đầu năm học 2015-2016, trên cơ sở 11 tiêu chí đã lựa chọn được, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể chất của 600 học sinh lớp 9 thuộc 15 trường THCS trên địa bàn Thành phố Hà Nội (trong đó có 300 nam và 300 nữ). Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

**Bảng 1. Thực trạng thể chất của học sinh lớp 9 (14 tuổi) Thành phố Hà Nội (n=600), thời điểm tháng 9/2015**

TT	Test	Nam		Cv	Nữ		Cv
		$\bar{x}$	$\delta$		$\bar{x}$	$\delta$	
1	Chiều cao (cm)	162.16	5.78	3.56	161.79	3.24	2.00
2	Cân nặng (kg)	47.72	2.89	6.07	47.43	2.54	5.35
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.15	0.80	4.40	18.12	0.69	3.80
4	Dung tích sống (l)	2.72	0.17	6.43	2.55	0.10	3.80
5	Công năng tim (HW)	7.41	0.77	10.39	8.04	0.43	5.32
6	Phản xạ đơn (ms)	245.63	22.48	9.15	267.29	25.87	9.68
7	Phản xạ phức (ms)	333.68	32.08	9.61	369.36	43.91	11.89
8	Lực bóp tay thuận (kG)	28.58	1.27	4.44	26.98	2.28	8.47
9	Bật xa tại chỗ (cm)	174.84	9.99	5.71	166.71	9.36	5.61
10	Chạy 30m XPC (s)	5.82	0.18	3.15	6.10	0.38	6.19
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	933.21	35.46	3.80	899.50	29.42	3.27



**Tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên có ảnh hưởng tích cực tới việc phát triển thể chất cho học sinh trong trường học các cấp**

Các chỉ số đánh giá hình thái gồm Chiều cao (cm), cân nặng (kg), Chỉ số BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) và 2 chỉ số đánh giá chức năng tâm lý gồm Phản xạ đơn (ms) và Phản xạ phức (ms) kết quả kiểm tra thu được của nam và nữ có giá trị trung bình gần tương đương nhau. Các tiêu chí còn lại gồm các chỉ số đánh giá chức năng sinh lý: Dung tích sống (l), Công năng tim (HW) và các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực có sự chênh lệch giá trị trung bình kết quả kiểm tra các test giữa làm và nữ lớn. Kết quả kiểm tra thể chất thu được của học sinh lớp 9 (14 tuổi) thành phố Hà nằm trong giới hạn sinh lý, thể lực bình thường của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính.

Về thể lực chung: Kết quả kiểm tra cả 4 tiêu chí đánh giá trình độ thể lực của học sinh THCS Thành phố Hà Nội thu được đều cao hơn mức trung bình theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời kết quả này cũng cao hơn nhiều so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001, nhỉnh hơn một chút so với kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh THCS khu vực đồng bằng theo kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự năm (2014) [2], [4].

Song song với việc so sánh chung trình độ thể lực của học sinh lớp 9 thành phố Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh mức độ phát triển thể chất của học sinh theo nhóm: Không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên, Tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên và tham gia tập luyện Karatedo ngoại

khóa thường xuyên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Khi so sánh thể chất giữa học sinh lớp 9 (14 tuổi) không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 1), tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 2) và tham gia tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên (nhóm 3) cho thấy:

Ở các chỉ số hình thái, mặt dù kết quả kiểm tra của nhóm 2 và nhóm 3 có cao hơn nhóm 1 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 và trên cả 3 nhóm đối tượng, ( $P>0.05$ ).

Đánh giá chức năng cơ thể và trình độ thể lực: Kết quả thu được ở cả đối tượng nam và nữ là tương đương nhau và đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh nhóm 1 và nhóm 2 hay nhóm 1 và nhóm 3, ( $P<0.05$ ). Điều đó chứng tỏ học sinh tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên và tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên có chức năng cơ thể và trình độ thể lực tốt hơn so với học sinh không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên.

Khi so sánh kết quả kiểm tra chức năng cơ thể và trình độ thể lực của học sinh nhóm 2 và nhóm 3, mặc dù kết quả kiểm tra trên học sinh nhóm 3 có nhiều chỉ số có giá trị trung bình tốt hơn, nhưng sự khác biệt ở tất cả các test đều không có ý nghĩa thống kê ( $P>0.05$ ).

## **2. Kết quả kiểm tra thể chất của học sinh lớp 9 (14 tuổi) tại Thành phố Hà Nội thời điểm kết thúc năm học**

Tháng 5/2016, khi kết thúc năm học 2015-2016, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh lớp 9 (14 tuổi) Tp. Hà Nội theo 3 nhóm như thời điểm bắt đầu năm học và so sánh kết quả kiểm tra của các nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

Sau 1 năm học, thể chất của học sinh 3 nhóm: Không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 1), tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 2) và

TT	Test	Không tập TDDT ngoại khóa thường xuyên		Cv	Tập TDDT ngoại khóa thường xuyên		Cv	Tập Karatedo ngoại khóa thường xuyên		t <sub>1-2</sub>	t <sub>2-3</sub>	t <sub>1-3</sub>
		$\bar{x}$	$\delta$		$\bar{x}$	$\delta$		$\bar{x}$	$\delta$			
Học sinh nam												
		n=131		n=138		n=31						
1	Chiều cao (cm)	159.69	5.41	3.39	160.17	5.68	3.55	161.32	5.04	0.71*	0.89*	1.27*
2	Cân nặng (kg)	47.91	3.90	8.14	48.48	3.30	6.80	48.53	3.25	1.29*	0.07*	0.90*
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.84	1.89	10.03	18.95	1.69	8.91	18.71	1.89	0.52*	0.94*	0.46*
4	Dung tích sống (l)	2.89	0.15	5.13	2.93	0.18	6.00	2.93	0.14	1.99	0.27*	3.21
5	Công năng tim (HW)	8.08	0.93	11.45	7.85	0.79	10.06	7.87	0.68	2.20	0.32*	2.14
6	Phản xạ đơn (ms)	344.90	38.79	11.25	335.33	32.32	9.64	318.45	29.56	2.19	0.55*	2.84
7	Phản xạ phức (ms)	434.61	47.87	11.02	416.62	41.76	10.02	414.26	35.90	3.28	0.05*	3.44
8	Lực bóp tay thuận (kG)	31.04	2.55	8.22	31.70	2.77	8.72	31.82	1.86	2.03	0.35*	2.33
9	Bật xa tại chỗ (cm)	181.51	14.41	7.94	185.80	15.55	8.37	188.74	14.41	2.35	0.37*	2.53
10	Chạy 30m XPC (s)	5.65	0.25	4.48	5.55	0.28	5.05	5.56	0.28	3.14	0.65*	3.45
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	958.05	51.70	5.40	972.42	50.36	5.18	984.00	44.13	2.31	0.17*	3.39
Học sinh nữ												
		n=122		n=148		n=30						
1	Chiều cao (cm)	155.81	4.82	3.09	156.91	6.46	4.11	157.17	4.50	1.59*	0.22*	1.22*
2	Cân nặng (kg)	45.03	3.45	7.67	45.73	3.73	8.16	45.56	3.44	1.60*	0.23*	0.76*
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.56	1.33	7.14	18.63	1.83	9.82	18.45	1.21	0.40*	0.93*	0.64*
4	Dung tích sống (l)	2.32	0.14	5.83	2.36	0.12	5.21	2.35	0.14	2.55	0.74*	2.52
5	Công năng tim (HW)	8.00	0.78	9.73	7.81	0.72	9.17	7.77	0.63	2.16	0.54*	2.84
6	Phản xạ đơn (ms)	302.75	35.76	11.81	291.95	34.09	11.68	285.83	28.83	2.52	0.20*	2.55
7	Phản xạ phức (ms)	420.20	53.49	12.73	405.68	47.05	11.60	381.27	38.88	2.34	0.45*	2.70
8	Lực bóp tay thuận (kG)	25.06	2.18	8.72	25.93	2.86	11.02	26.24	2.22	2.84	0.77*	3.26
9	Bật xa tại chỗ (cm)	155.79	11.51	7.39	158.68	11.33	7.14	161.40	12.01	2.07	0.47*	2.96
10	Chạy 30m XPC (s)	6.46	0.32	5.01	6.38	0.32	5.06	6.40	0.28	2.14	0.70*	2.02
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	828.29	76.64	9.25	845.59	47.62	5.63	856.10	59.38	2.17	0.09*	2.67

Ghi chú: \* tương đương P>005, t<sub>0.05</sub>=1.960



**Bảng 3. So sánh thể chất của học sinh lớp 9 (14 tuổi) thành phố Hà Nội theo từng nhóm đối tượng tập luyện TDTT ngoại khóa, thời điểm tháng 5/2016 (n=600)**

TT	Test	Không tập TDTT ngoại khóa thường xuyên (1)		Tập TDTT ngoại khóa thường xuyên (2)		Tập Karatedo ngoại khóa thường xuyên (3)		Cv	W (1) %	W (2) %	W (3) %	t <sub>1-2</sub>	t <sub>2-3</sub>	t <sub>1-3</sub>
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$							
		n=131		n=138		n=31								
Học sinh nam														
1	Chiều cao (cm)	x lần 2	4.33	2.64	165.23	4.74	2.89	164.35	4.94	3.04	2.94	0.42	0.78	1.26
2	Cân nặng (kg)		4.08	8.17	50.98	3.72	7.45	50.35	3.82	7.59	4.27	0.01	0.24	0.26
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	50	1.36	7.38	18.65	1.27	6.80	19.11	1.31	6.87	1.88	0.36	1.27	1.76
4	Dung tích sống (l)	18.49	0.14	4.43	3.09	0.14	4.79	3.01	0.17	5.49	4.73	2.62*	0.34	3.04*
5	Công năng tim (HW)	3.03	0.49	6.72	7.45	0.70	8.97	7.56	0.67	8.87	2.38	2.97*	1.51	2.71*
6	Phản xạ đơn (ms)	7.89	27.47	9.80	303.94	44.39	14.60	315.69	34.61	10.96	6.47	2.86*	0.26	2.88*
7	Phản xạ phức (ms)	323.27	32.78	9.22	389.31	32.54	8.36	392.89	45.58	11.60	7.45	3.08*	0.05	2.56*
8	Lực bóp tay thuận (kG)	403.38	1.99	5.48	34.43	1.80	5.23	34.95	1.92	5.51	6.81	3.01*	0.93	2.51*
9	Bật xa tại chỗ (cm)	33.23	11.36	5.53	211.37	11.85	6.04	192.2	13.89	7.23	12.32	2.32*	0.49	2.63*
10	Chạy 30m XPC (s)	205.35	0.30	5.59	5.12	0.30	5.48	5.39	0.25	4.64	6.77	2.23*	0.17	2.61*
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	5.28	54.68	5.31	1098.45	53.00	5.36	1103.27	46.05	4.61	7.19	2.26*	0.13	2.43*
Học sinh nữ														
1	Chiều cao (cm)	162.16	5.78	3.56	161.79	3.24	2.00	161.03	4.85	3.01	3.99	0.24	0.48	0.72
2	Cân nặng (kg)	47.72	2.89	6.07	47.43	2.54	5.35	47.52	3.47	7.31	5.80	0.31	0.08	0.23
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.15	0.80	4.40	18.12	0.69	3.80	18.33	1.17	6.38	2.23	0.15	0.96	0.64
4	Dung tích sống (l)	2.72	0.17	6.43	2.55	0.10	3.80	2.58	0.12	4.47	15.87	3.50*	0.97	3.16*
5	Công năng tim (HW)	7.41	0.77	10.39	8.04	0.43	5.32	7.55	0.69	8.90	7.66	3.00*	2.21	2.62*
6	Phản xạ đơn (ms)	245.63	22.48	9.15	267.29	25.87	9.68	268.21	39.67	14.79	20.83	2.51*	0.02	2.62*
7	Phản xạ phức (ms)	333.68	32.08	9.61	369.36	43.91	11.89	349.23	45.88	11.88	22.95	2.58*	0.22	4.84*
8	Lực bóp tay thuận (kG)	28.58	1.27	4.44	26.98	2.28	8.47	27.26	2.33	8.53	13.12	2.36*	0.36	2.65*
9	Bật xa tại chỗ (cm)	174.84	9.99	5.71	166.71	9.36	5.61	165.82	10.10	6.09	11.52	2.40*	0.16	3.12*
10	Chạy 30m XPC (s)	5.82	0.18	3.15	6.1	0.38	6.19	6.22	0.31	5.04	10.42	2.54*	1.15	5.77*
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	933.21	35.46	3.80	958.43	29.42	3.27	963.37	34.44	3.85	11.91	2.98*	0.09	3.72*

Ghi chú: \* tương đương P<005

tham gia tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên (nhóm 3) đều có mức tăng trưởng cao, tuy nhiên, nhịp tăng trưởng cao nhất thuộc về nhóm 3 và nhóm 2. Nhóm 1 cho mức độ tăng trưởng thể chất kém hơn so với nhóm 2 và nhóm 3.

Ở các nhóm chỉ số đánh giá hình thái cơ thể: Sau 1 năm học tập, hình thái cơ thể học sinh THCS Tp. Hà Nội tăng trưởng tương đối nhanh và đồng đều ở cả 3 nhóm đối tượng. Nhịp tăng trưởng chỉ số chiều cao đạt xấp xỉ 3% ở cả nam và nữ, tăng trưởng về cân nặng ở lứa tuổi này đạt được từ 2.43 tới 5.03% tùy từng nhóm đối tượng, tăng trưởng ở nam cao hơn nữ, đồng thời, chỉ số cân nặng của nhóm không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên tăng cao hơn so với nhóm có tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên và tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên.

Ở nhóm các chỉ số đánh giá chức năng cơ thể, nhịp tăng trưởng các chỉ số diễn ra không đồng đều. Mức tăng trưởng cao nhất diễn ra ở chỉ số Công năng tim (HW) đạt từ 2.38 tới 7.66% tùy thuộc vào từng nhóm đối tượng. Tiếp đó là tới chỉ số Dung tích sống (l) đạt được từ 4.73 tới 15.87% tùy từng nhóm đối tượng. Nhóm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý (phản xạ đơn và phản xạ phức), nhịp tăng trưởng đạt được ở các nhóm từ 5.30 tới 22.95% tùy từng nhóm đối tượng. Ở nhóm test đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của học sinh, nhịp tăng trưởng các chỉ số đạt cao nhất ở nhóm tập luyện ngoại khóa môn Karatedo thường xuyên và tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên. Kết quả thấp hơn ở nhóm không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên.

Khi so sánh nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá tố chất vận động của học sinh cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra và trên cả đối tượng nam và nữ học sinh, nhịp tăng trưởng của nhóm tập luyện môn Karatedo thường xuyên và tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên cao hơn hẳn so với nhóm không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên.

Khi so sánh kết quả kiểm tra thể chất của học sinh THCS Thành phố Hà Nội thuộc các nhóm đối tượng tập luyện khác nhau cho thấy:

Ở nhóm các chỉ số đánh giá hình thái cơ thể: Gồm chiều cao (cm), Cân nặng (kg) và Chỉ số

BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), nhịp tăng trưởng của học sinh 3 nhóm không chênh lệch nhiều, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm có tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên và tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên có tốt hơn so với nhóm không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa 3 nhóm không có ý nghĩa thống kê ở cả đối tượng nam và nữ, ( $P>0.05$ ).

Ở các tiêu chí đánh giá chức năng cơ thể (bao gồm chức năng sinh lý và chức năng thần kinh tâm lý), ngoại trừ chỉ số Dung tích sống (l) chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh giữa các nhóm không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 1), tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 2) và tham gia tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên (nhóm 3), ( $P>0.05$ ), các chỉ tiêu còn lại đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh giữa học sinh có tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên với không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên và tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên với không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên trên cả đối tượng nam và nữ, ( $P<0.05$ ).

Sự khác biệt diễn ra rõ rệt nhất khi so sánh các chỉ số đánh giá tố chất vận động của học sinh THCS thuộc các nhóm không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 1), tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 2) và tham gia tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên (nhóm 3). Như vậy, có thể thấy: Tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên nói riêng và tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên nói chung có tác động tích cực tới sự phát triển tố chất vận động của học sinh THCS Thành phố Hà Nội.

### KẾT LUẬN

1. Qua nghiên cứu có thể khẳng định mức độ phát triển thể chất của học sinh lớp 9 thuộc các trường THCS Thành phố Hà Nội tốt hơn hẳn so với người Việt Nam cùng lứa tuổi. Đồng thời, mức độ phát triển thể chất của nhóm đối tượng học sinh tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên và tập luyện ngoại khóa môn Karatedo thường xuyên tốt hơn so với nhóm đối tượng không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên.



**Tập luyện ngoại khóa thường xuyên môn Karatedo giúp phát triển thể chất, đạo đức, ý chí cho học sinh**

2. Sau 1 năm học, mức độ phát triển thể chất của học sinh lớp 9 (14 tuổi) Thành phố Hà Nội thuộc cả 3 nhóm: Không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 1), tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (nhóm 2) và tham gia tập luyện Karatedo ngoại khóa thường xuyên (nhóm 3) đều tăng trưởng nhanh nhưng nhịp tăng trưởng của nhóm 3 là cao nhất, sau đó tới nhóm 2 và thấp nhất là nhóm 1; Ở các chỉ số đánh giá hình thái cơ thể, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê. Như vậy, tập luyện Karatedo ngoại khóa nói riêng và tập luyện TDTT ngoại khóa nói chung có tác dụng tích cực tới thể chất của học sinh, đặc biệt là chức năng cơ thể và tổ chức vận động

### **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 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, 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. Hoàng Công Dân (2005), “Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15-17 tuổi”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014),

“Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh 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.

5. Bùi Quang Hải (2008), “Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc (6 đến 10 tuổi)”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

6. Đồng Thị Hương Lan (2016), “Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

7. Đỗ Đình Quang (2013), “Nghiên cứu một số giải pháp phát triển thể chất nhằm nâng cao kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình đào tạo sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Hải Phòng”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 20/11/2018, Phản biện ngày 22/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018  
 Chịu trách nhiệm chính: Mai Thị Bích Ngọc  
 Email: maingoctdt@gmail.com)