

# ĐẶC ĐIỂM THỂ CHẤT HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGÔ GIA TỰ, TỪ SƠN, BẮC NINH

Nguyễn Thị Huyền\*; Nguyễn Thu Trang\*  
Đinh Thị Mai Anh\*\*

## Tóm tắt:

Đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá phát độ phát triển thể chất của học sinh lớp 10 Trường trung học phổ thông Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh, từ đó xác định rõ đặc điểm phát triển thể chất, làm cơ sở cho việc lựa chọn giải pháp nâng cao tầm vóc, thể lực cho học sinh giai đoạn công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế.

**Từ khoá:** Đặc điểm thể chất, học sinh lớp 10, Trường THPT Ngô Gia Tự, Bắc Ninh.

## Constitutional characteristics of 10th grade students in Ngo Gia Tu High School, Tu Son, Bac Ninh

### Summary:

The study has evaluated the constitution of 10th grade students in Ngo Gia Tu High School, Tu Son, Bac Ninh, thus identified the characteristics of constitutional development. On such basis, the study has selected solutions to improve stature and physical fitness for students in the stage of industrialization, modernization and international integration.

**Keywords:** Constitutional characteristics, 10th grade students, Ngo Gia Tu High School, Bac Ninh.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Điều tra thể chất nhân dân giúp Nhà nước có được số liệu khách quan về nguồn lực lao động hiện tại và trong tương lai. Với những chính sách đúng đắn của Đảng và Nhà nước cùng sự đi lên của nền kinh tế và nhận thức ngày càng cao của người dân, trong những năm gần đây, thể lực và tầm vóc của người Việt Nam đã có những bước phát triển đáng ghi nhận. Tuy nhiên so với tiêu chuẩn đã công bố của một số nước trên thế giới thì thể lực và tầm vóc người Việt Nam còn thua kém rất nhiều nước trong khu vực Đông Nam Á và Châu Á. Tình trạng này nếu không được khắc phục sớm sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thể lực và tầm vóc của người Việt nam, ảnh hưởng tới sự nghiệp công nghiệp hoá hiện đại hoá đất nước và tiến trình hội nhập quốc tế. Việc đánh giá đúng đặc điểm thể chất học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh là một việc làm vô cùng cấp thiết, cung

cấp dữ liệu thực tiễn làm căn cứ lựa chọn các giải pháp nâng cao tầm vóc, thể lực cho học sinh trong thời gian tới.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra y học, kiểm tra tư phạm và toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Việc điều tra được tiến hành khách quan trên 150 học sinh lớp 10 (80 học sinh nam và 70 học sinh nữ) Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh. Kết quả nghiên cứu đặc điểm thể chất học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh được xử lý và đánh giá theo từng chỉ tiêu thông qua các tham số đặc trưng, được trình bày tại bảng 1, 2 và 3.

Kết quả bảng 1 về đặc điểm hình thái của học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh cho thấy:

\*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

\*\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**Bảng 1. Đặc điểm hình thái học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh (n = 150)**

TT	Thể hình	Giới tính	m <sub>i</sub>	$\bar{x}$	$\pm\delta$
1	Chiều cao đứng (cm)	Nam	80	159.12	5.43
		Nữ	70	150.18	5.10
2	Cân nặng (kg)	Nam	80	46.32	4.67
		Nữ	70	41.15	4.35
3	BMI	Nam	80	18.29	0.52
		Nữ	70	18.24	0.67

**Bảng 2. Phân loại chỉ số khối cơ thể (BMI) theo tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và dành riêng cho người châu Á (IDI&WPRO) cho học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh**

Giới tính	Chỉ số khối cơ thể (BMI)					
	Thấp (gầy)		Bình thường		Thừa cân	
	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
<b>Nam (80)</b>	50	62.5	19	23.75	11	13.75
<b>Nữ (70)</b>	45	64.3	16	22.85	9	12.85
<b>Tổng (150)</b>	95	63.33	35	23.33	20	13.34

Kết quả bảng 1 và 2 về đặc điểm hình thái và phân loại chỉ số khối cơ thể của học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh cho thấy:

- **Chiều cao:** Học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh có chiều cao trung bình nam 159.12cm ± 5.43; nữ 150.18cm ± 5.10cm, thấp hơn so với học sinh cùng độ tuổi năm 2001 (nam 160,66 cm ± 6,568 cm; nữ 152,67 cm ± 5,165 cm) và cao hơn năm 1975 (nam 146,2 cm ± 7.92; nữ 143,40 cm ± 5,97).

- **Cân nặng:** Học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh có cân nặng trung bình nam 46.32± 4.67kg; nữ 41.15± 4.35kg, thấp hơn so với học sinh cùng độ tuổi năm 2001 (nam 46,66 ± 7,057kg; nữ 42,76 ± 5,419kg) và cao hơn năm 1975 (nam 34,91 ± 6,08kg; nữ 34,16 ± 5,09kg). Như vậy sau khoảng 35 năm cân nặng học sinh tăng trưởng trung bình là 07-11kg.

- **Chỉ số khối cơ thể (BMI)** của học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc

Ninh đánh giá theo tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và dành riêng cho người châu Á (IDI&WPRO) đa số đều ở mức thấp (gầy) ở cả nam và nữ.

Để đánh giá tố chất vận động của học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh, đề tài căn cứ kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001, kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Đặc điểm tố chất vận động của học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh (n = 150)**

TT	Thể lực	Giới tính	m <sub>i</sub>	$\bar{x}$	$\pm\delta$
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	80	189.34	18.22
		Nữ	70	150.31	15.69
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam	80	5.31	0.42
		Nữ	70	5.51	0.48
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	80	11.68	0.86
		Nữ	70	13.38	0.76
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	80	1012.31	19.89
		Nữ	70	810.57	54.20

Qua sát bảng 3 cho thấy, các tố chất vận động của học sinh được biểu hiện như sau:

- **Sức mạnh:** Xác định thông qua kết quả bật xa tại chỗ. Học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh, bật xa tại chỗ trung bình Nam 189.34cm±18.22; Nữ 150.31cm±15.69, kém hơn so với thời điểm năm 2001 (nam 202.00cm±22,796; Nữ 156.00cm ±16.335).

- **Sức nhanh:** Xác định thông qua kết quả chạy 30m xuất phát cao. Học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh, chạy 30m xuất phát cao giá trị đạt được trung bình Nam 5.31s±0.42; Nữ 5.51s±0.48, tốt hơn so với số liệu điều tra năm 2001 (Nam 5,08s±0,544; Nữ 6.17s±0.661).

- **Sức bền:** Xác định thông qua kết quả chạy tùy sức 5 phút. Học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh, chạy tùy sức 5 phút trung bình Nam 1012.31m±19.89; Nữ 810.57m±54.20, tốt hơn so với số liệu điều tra năm 2001 (Nam 972.00m±216,754; Nữ 768.00m±105.897).



**Đánh giá chính xác đặc điểm thể chất của học sinh là căn cứ quan trọng để tác động các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trong trường học các cấp**

- Khéo léo: Phản ánh qua kết quả chạy con thoi. Học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh, chạy con thoi 4x10m có thành tích trung bình nam  $11.68s \pm 0.86$ ; nữ  $13.38s \pm 0.76$ , kém hơn so với số liệu điều tra năm 2001 (nam  $10,90s \pm 0,906$ ; nữ  $12,62s \pm 0,989$ ).

Chúng tôi đã tiến hành xếp loại thể lực học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh căn cứ theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT về tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên Việt Nam giai đoạn từ 6 đến 20 tuổi, kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Xếp loại thể lực cho học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ GDĐT**

Giới tính	Xếp loại thể lực					
	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
<b>Nam (80)</b>	14	17.5	51	63.75	15	18.75
<b>Nữ (70)</b>	10	14.28	43	61.43	17	24.29
<b>Tổng (150)</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>94</b>	<b>62.67</b>	<b>32</b>	<b>21.33</b>

Kết quả bảng 4 cho thấy, trong tổng số 150 học sinh được xếp loại thể lực, có 16.0% học sinh xếp loại thể lực tốt, 62.67% học sinh xếp loại thể lực ở mức đạt và 21.33% học sinh có thể lực chưa đạt yêu cầu, trong đó nam có kết quả kiểm tra thể lực tốt hơn nữ. Như vậy, đa số học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ

Sơn, Bắc Ninh xếp loại thể lực đạt yêu cầu, tuy nhiên số học sinh xếp loại thể lực tốt còn ít và chưa đạt còn nhiều. Đây là một trong những căn cứ khoa học cần thiết để tích cực nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao tầm vóc, thể lực cho học sinh giai đoạn công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế.

**KẾT LUẬN**

1. Về hình thái: Chiều cao và cân nặng của học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh thấp hơn so với học sinh cùng độ tuổi trong điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

Chỉ số khối cơ thể (BMI) cũng ở mức thấp (gầy) ở cả nam và nữ.

2. Về tổ chất vận động: Sức mạnh và khéo léo kém hơn so với học sinh cùng độ tuổi, nhưng sức nhanh và sức bền lại tốt hơn so với học sinh cùng độ tuổi điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

3. Về xếp loại thể lực: Đa số học sinh lớp 10 Trường THPT Ngô Gia Tự, Từ Sơn, Bắc Ninh xếp loại thể lực ở mức đạt, tuy nhiên số học sinh xếp loại thể lực tốt còn ít và chưa đạt còn nhiều.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1996), *Khảo sát học sinh phổ thông từ lớp 1-12 trên địa bàn 12 tỉnh và thành phố*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

2. Hoàng Công Dân, Dương Nghiệp Chí (2003), “Tổng quan thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi đầu thế kỷ 21”, *Hội nghị thể thao Đông Nam Á - Việt Nam 2003*, tr39-42, Nxb Hà Nội.

3. Viện khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

(Bài nộp ngày 18/4/2018, Phản biện ngày 22/4/2018, duyệt in ngày 25/4/2018)

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Huyền;  
Email: nguyenthihuyenys43@gmail.com)