

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG THỂ CHẤT NỮ HỌC SINH 10 TUỔI TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Quang Vinh*

Tóm tắt:

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực giáo dục thể chất tập trung đánh giá thực trạng thể chất của nữ học sinh 10 tuổi Thành phố Hồ Chí Minh qua các yếu tố hình thái, thể lực và chức năng. So sánh thể chất của khách thể nghiên cứu với các giá trị trung bình thể chất của người Việt Nam thời điểm 2001 và học sinh một số tỉnh đồng bằng Sông Cửu Long cùng độ tuổi, cùng giới tính.

Từ khóa: Thực trạng, thể chất, nữ học sinh, TP. Hồ Chí Minh.

Study on current physical condition of 10-year-old female students in Ho Chi Minh City

Summary:

The paper uses research methods in the field of physical education focusing on assessing the physical status of 10-year-old female students in Ho Chi Minh City through form, physical ability and physical function. Comparison of the study subjects' physicals with the average physical values of Vietnamese people in 2001 and students of some Mekong Delta provinces of the same age and gender.

Keywords: Current, physical, female student, Ho Chi Minh City.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhận thức được tầm quan trọng của việc giáo dục thể chất cho học sinh, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã luôn chú trọng, tạo điều kiện thuận lợi nhất có thể để đào tạo lực lượng cán bộ, đầu tư cơ sở vật chất, xây dựng chương trình giảng dạy..., để tăng cường và nâng cao hơn nữa chất lượng và hiệu quả phát triển thể chất cho học sinh phổ thông các cấp nhằm thực hiện mục tiêu chủ yếu mà ngành Giáo dục và Đào tạo đã đặt ra là thực hiện giáo dục toàn diện: đức dục, trí dục, thể dục, mỹ dục ở tất cả các bậc học.

Để làm cơ sở khoa học cho những định hướng trên, gần đây đã có các công trình nghiên cứu với qui mô khác nhau, với những hướng nghiên cứu khác nhau, trong đó có nghiên cứu về sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông. Tuy nhiên, phát triển thể chất là một yếu tố động, diễn biến rất phức tạp, bị chi phối bởi rất nhiều yếu tố: Di truyền; môi trường; nội tiết; bệnh tật và thể tục. Do đó đánh giá đúng thực trạng thể chất của học sinh sẽ là cơ sở định

hướng cho việc phát triển thể chất trong tương lai. Chính vì vậy chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “Nghiên cứu thực trạng thể chất nữ học sinh 10 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như: Phân tích và tổng hợp tài liệu, Kiểm tra y học, Kiểm tra sự phạm và Toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 269 nữ học sinh lớp hai (10 tuổi) thuộc các trường Tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng thể chất của nữ học sinh 10 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả tính toán các tham số thống kê chỉ tiêu đánh giá thể chất của nữ học sinh 10 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh được thể hiện ở bảng 1. Trên bảng này thể hiện đầy đủ các chỉ tiêu thống kê cơ bản như: Giá trị trung bình (\bar{x}); độ lệch chuẩn (S); hệ số biến thiên (C_v); sai số tương đối của giá trị trung bình (ϵ) và độ lớn của mẫu (n).

*PGS.TS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
Email: vinhqn@upes.edu.vn

Bảng 1. Kết quả thống kê thành tích kiểm tra theo các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh 10 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh (n = 269)

TT	Tiêu chí	Tham số	\bar{x}	S	C_v	ϵ
1	Chiều cao đứng (m)		1.40	0.07	5.36	0.01
2	Cân nặng (kg)		35.44	7.33	20.69	0.02
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)		18.01	2.91	16.18	0.02
4	Chạy 30m XPC (giây)		6.38	0.70	10.95	0.01
5	Bật xa tại chỗ (cm)		144.78	17.06	11.79	0.01
6	Đeo gập thân (cm)		7.70	3.08	40.07	0.05
7	Lực bóp tay (KG)		9.63	3.85	39.96	0.05
8	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)		11.49	3.07	26.73	0.03
9	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)		12.55	1.03	8.22	0.01
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)		702.20	190.96	27.19	0.03
11	Công năng tim (HW)		11.20	1.91	17.07	0.03

Tại bảng 1 hệ số biến thiên (C_v), phản ánh độ dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể ở tất cả các chỉ số của khách thể nghiên cứu đều cho thấy:

Kết quả kiểm tra tiêu chí có độ đồng nhất cao giữa các cá thể ($C_v < 10\%$) gồm: Chiều cao đứng, chạy con thoi 4x10m.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_v < 20\%$): BMI, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ và công năng tim.

Các chỉ số có độ đồng nhất thấp ($20\% < C_v < 30\%$): Cân nặng, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, chạy 5 phút tùy sức.

Các chỉ số có độ đồng nhất rất thấp ($C_v > 30\%$): Chỉ số đeo gập thân, lực bóp tay.

Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể ở một vài chỉ số khá lớn, nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ($\epsilon \leq 0.05$) cho tổng thể nữ học sinh 10 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh để có thể căn cứ vào đó thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

Chỉ số BMI trung bình của nữ học sinh 10 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh 18.01 (kg/m²) theo bảng đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ em từ 5 - 19 tuổi dựa vào Z-score (WHO - 2007) là ở mức cân đối [5].

Giá trị trung bình công năng tim của nữ học sinh 10 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh là 11.2 (HW) theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

2. So sánh kết quả kiểm tra thể chất của nữ học sinh 10 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh với các đối tượng khác

Trong nghiên cứu này chúng tôi đánh giá thực trạng thể chất của nữ học sinh 10 tuổi tại Tp. Hồ Chí Minh thông qua so sánh với các giá trị trung bình của người Việt Nam ở cùng độ tuổi, cùng giới tính (hàng số sinh học Việt Nam - HSSHVN) thời điểm 2001 [4] và so sánh với thể chất của học sinh một số tỉnh đồng bằng Sông Cửu Long [1]. Trong việc so sánh chúng tôi áp dụng kiểm định t-student cho trường hợp hai mẫu độc lập và trường hợp một mẫu, hay còn gọi là so sánh giá trị trung bình mẫu với giá trị trung bình lý thuyết. Ở đây, giá trị trung bình của các chỉ số đánh giá thể chất của các đối tượng so sánh là giá trị trung bình lý thuyết. Khi sự khác biệt giữa giá trung bình của hai đối tượng so sánh có ý nghĩa thống kê chúng tôi mới cho là tốt hơn hay kém hơn. Nói cách khác, khi được nhận xét là tốt hơn hoặc kém hơn nghĩa là sự khác biệt giữa chúng có ý nghĩa thống kê ($t > 1.96$ hay $p \leq 0.05$). Còn khi tuy giữa giá trung bình của hai đối tượng so sánh có khác biệt nhưng sự khác biệt đó không có ý nghĩa thống kê ($t < 1.96$ hay $p > 0.05$) thì chỉ được coi là tương đương.

So sánh thực trạng thể chất học sinh nữ 10 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh với HSSHVN nữ 10 tuổi



Việc phát triển thể chất cho học sinh nói chung và học sinh nữ nói riêng đang được gia đình, nhà trường và toàn xã hội quan tâm. Học sinh nữ ngày càng tham gia tập luyện nhiều môn thể thao ngoại khóa, đặc biệt là các môn thể thao giúp phát triển chiều cao...

Kết quả so sánh giá trị trung bình thành tích các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh 10 tuổi với HSSHVN cùng lứa tuổi được trình bày ở bảng 2.

Kết quả từ bảng 2 cho thấy, thể chất của nữ học sinh 10 tuổi TP. Hồ Chí Minh tốt hơn HSSHVN 10 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI, công năng tim, dẻo gập thân,

Bảng 2. So sánh thể chất học sinh nữ 10 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh với hằng số sinh học Việt Nam 10 tuổi (n = 269)

TT	Chỉ tiêu	\bar{X}_{10}	S	\bar{X}_{VN}	S	t	P
1	Chiều cao đứng (m)	1.40	0.07	1.33	0.07	13.93	<0.01
2	Cân nặng (kg)	35.44	7.33	27.23	5.87	17.40	<0.01
3	Chỉ số BMI	18.01	2.91	15.06	2.13	15.88	<0.01
4	Công năng tim	11.20	1.91	13.88	3.87	17.43	<0.01
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.38	0.70	6.45	0.63	1.63	>0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	144.78	17.06	144.00	15.79	0.70	>0.05
7	Dẻo gập thân (cm)	7.70	3.08	5.00	5.64	11.33	<0.01
8	Lực bóp tay thuận (kg)	9.63	3.85	16.25	3.19	26.65	<0.01
9	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	11.49	3.07	11.00	4.69	2.20	<0.05
10	Chạy con thoi (giây)	12.55	1.03	12.89	1.15	4.92	<0.01
11	Chạy 5 phút tùy sức (m)	702.20	190.96	755.00	108.54	4.41	<0.01

chạy con thoi 4 x 10m và nằm ngửa gập bụng trong 30 giây; tương đương ở các chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao và bật xa tại chỗ; kém hơn ở chỉ tiêu lực bóp tay thuận và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất của nữ học sinh 10 tuổi TP. Hồ Chí Minh tốt hơn HSSHVN 10 tuổi về hình thái, chức năng, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng, khéo léo và độ dẻo; tương đương ở sức nhanh, sức mạnh chân; kém hơn ở sức mạnh tay, và sức bền chung.

So sánh thực trạng thể chất nữ học sinh 10 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh với nữ học sinh 10 tuổi tại các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long

Kết quả so sánh thu được trình bày ở bảng 3.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, thể chất của nữ học sinh 10 tuổi TP. Hồ Chí Minh tốt hơn nữ học sinh 10 tuổi ĐBSCL ở các chỉ tiêu chiều cao

Bảng 3. So sánh thể chất nữ học sinh 10 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh với nữ học sinh 10 tuổi tại Tp. Hồ Chí Minh (n = 269)

TT	Chỉ tiêu	\bar{X}_{10}	S	\bar{X}_{SCL}	t	P
1	Chiều cao đứng (m)	1.40	0.07	1.34	12.79	<0.01
2	Cân nặng (kg)	35.44	7.33	26.50	20.01	<0.01
3	Chỉ số BMI	18.01	2.91	14.93	17.36	<0.01
4	Công năng tim	11.20	1.91	13.20	10.49	<0.01
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.38	0.70	6.62	5.74	<0.01
6	Bật xa tại chỗ (cm)	144.78	17.06	147.00	2.13	<0.05
7	Đẻo gập thân (cm)	7.70	3.08	6.00	9.02	<0.01
8	Lực bóp tay thuận (kg)	9.63	3.85	16.10	27.60	<0.01
9	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	11.49	3.07	12.00	2.72	<0.01
10	Chạy con thoi (giây)	12.55	1.03	12.73	2.89	<0.01
11	Chạy 5 phút tùy sức (m)	702.20	190.96	806.00	8.92	<0.01

đứng, cân nặng, BMI, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4 x 10m, đẻo gập thân và công năng tim; kém hơn ở chỉ tiêu lực bóp tay thuận, bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất của nữ học sinh 10 tuổi TP. Hồ Chí Minh tốt hơn nữ học sinh 10 tuổi ĐBSCL về hình thái, chức năng, sức nhanh, khéo léo và độ dẻo; kém hơn ở sức mạnh tay, sức mạnh chân, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và sức bền chung.

KẾT LUẬN

Thực trạng kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh 10 tuổi khá phân tán (đồng nhất cao: chiều cao đứng, chạy con thoi 4x10m; đồng nhất trung bình: BMI, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ và công năng tim; đồng nhất thấp: Chạy 5 phút tùy sức cân nặng, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, chạy 5 phút tùy sức và đồng nhất rất thấp: Đẻo gập thân, lực bóp tay). Sai số tương đối của giá trị trung bình mẫu của tất cả chỉ số đánh giá thể chất đều có ≤ 0.05 nên đều đủ tính đại diện cho tổng thể nữ học sinh 10 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh. Chỉ số BMI nữ học sinh 10 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh theo WHO – 2007 ở mức cân đối; công năng tim theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

Thực trạng thể chất của nữ học sinh 10 tuổi TP. Hồ Chí Minh tốt hơn HSSHVN 10 tuổi về hình thái, chức năng, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng, khéo léo và độ dẻo; tương đương ở sức

nhạy, sức mạnh chân; kém hơn ở sức mạnh tay, và sức bền chung.

Thực trạng thể chất của nữ học sinh 10 tuổi TP. Hồ Chí Minh tốt hơn nữ học sinh 10 tuổi ĐBSCL về hình thái, chức năng, sức nhanh, khéo léo và độ dẻo; kém hơn ở sức mạnh tay, sức mạnh chân, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và sức bền chung.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Huỳnh Văn Bảy và cộng sự (2005), “Nghiên cứu thực trạng phát triển thể chất của học sinh phổ thông (6 – 17 tuổi) thuộc khu vực thành phố Hồ Chí Minh và một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long”, *Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ*, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
 2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), *Hội nghị khoa học “Giáo dục thể chất và sức khỏe”*, Nxb TDTT Hà Nội.
 3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2010), *Hội nghị khoa học “Giáo dục thể chất và sức khỏe”*, Nxb TDTT Hà Nội.
 4. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *“Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)”*, Nxb TDTT.
- (Bài nộp ngày 18/12/2019, Phản biện ngày 20/12/2019, duyệt in ngày 26/12/2019)