ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH LỚP 8 (13 TUỔI) THÀNH PHỐ HÀ NỘI

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 8 (13 tuổi) trên địa bàn thành phố Hà Nội. Trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh lớp 8 thuộc các nhóm đối tượng: Không tham gia tập luyện Thể dục thể thao (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 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, 13 tuổi, lớp 8, hình thái, chức năng, thể lực, thành phố Hà Nội…

Evaluation of physical strength development of Hanoi students in grade 8 (13 years old)

Summary:

Through the common scientific research methods, the study has chosen 11 criteria to assess the real situation of physical strength development of students in grade 8 (13 years old) in Hanoi. On such basis, we have made assessment on the real situation of physical strength development of the students in the groups: Do not participate in sports extra-curricular, regularly participate in sports extra-curricular and regularly participate in Karate extra-curricular. Results shows, the physical strength development of students who do not participate in sport extra-curricular is worse than the students who regularly participate in sports and Karate extra-curricular.

Keywords: real situation, constitution, students, 13 years old, grade 8, morphology, functions, physical strength, Hanoi.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục đích của tập luyện TDTT ngoại khoá là tổ chức các hoạt động TDTT vào những thời gian nhàn rỗi của học sinh 1 cách lành mạnh và có nội dung; Giáo dục những hiểu biết và những kiến thức sử dụng một cách tự giác các phương tiện giáo dục TDTT khác nhau trong đời sống và hoạt động hàng ngày. Tuy nhiên, trên thực tế tại nhiều trường THCS tại nhiều tỉnh, thành phố trên cả nước, hoạt động TDTT ngoại khóa lại chưa được quan tâm đúng mức.

Để có cơ sở tác động các 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, đặc biệt là 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: Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh lớp 8 (13 tuổi), thành phố Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình đánh giá thực trạng 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 kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp kiểm tra y học và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng kiểm tra: 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 268 học sinh, trong đó có 141 nam

*ThS, Phó Giám đốc Trung tâm Thông tin, Thư viện Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

và 127 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 270 học sinh, trong đó có 125 nam và 145 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 62 học sinh, trong đó có 34 nam và 28 nữ.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội

Để tiến hành lựa chọn tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội trước tiên chúng tôi lựa chọn thông qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn trực tiếp 6 chuyên gia GDTC (là các GS, PGS, TS chuyên nghiên cứu về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học). Kết quả lựa chọn được 16 tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho học sinh.

Để lựa chọn được các tiêu chí khách quan, phù hợp nhất nhằm đánh giá mức độ phát triển thể chất cho học sinh lớp 8 thành phố Hà Nội, từ kết quả nêu trên, chúng tôi tiếp tục tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 38 người, trong đó có 12 chuyên gia GDTC; 18 giáo viên GDTC lâu năm (>10 năm); và 8 cán bộ quản lý ngành GDTC bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 11 tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Đánh giá hình thái cơ thể (3 tiêu chí): Chiều cao (cm); Cân nặng (kg) và Chỉ số BMI (kg/m2)

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).

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)

Bàn luận về vấn đề này cho thấy: Các chỉ tiêu được lựa chọn để đánh giá mức độ phát triển thể chất của học sinh lớp 8 (13 tuổi) trên địa bàn thành phố Hà Nội tương đồng với kết quả nghiên cứu của nhiều đề tài, luận án trong quá trình đánh giá thể chất của các đối tượng khác nhau. Có thể kể tới một số nghiên cứu được tổng hợp tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Về các nhóm yếu tố thành phần của thể chất: Trong hầu hết các công trình nghiên cứu của các tác giả khi đánh giá sự phát triển thể chất cho học sinh trong trường học các cấp đều đã quan

Bảng 1. Diễn biến số lượng mẫu nghiên cứu theo các lứa tuổi

TT	Nội dung \ Tác giả	Dương Nghiệp Chí [2]	Hoàng Công Dân [3]	Bùi Quang Hải [5]	Đỗ Đình Quang (7)	Trần Đức Dũng [4]	Đồng Hương Lan[6]	Tiêu chuẩn xếp loại thể lực HS,SV của Bộ GD&ĐT [1]	Kết quả NC của luận án
1	Tuổi thấy kinh lần đầu (tuổi)	x	x						
2	Chiều cao (cm)	x	x	x	x	x	x		x
3	Cân nặng (kg)	x	x	x	x	x	x		x
4	BMI (kg/m^2)	x	x	x	x		x		x
5	Chỉ số Quetelet	x	x	x	x		x		
6	Dung tích sống (l)			x		x			x
7	Công năng tim (HW)	x	x	x	x	x	x		x
8	Dẻo gập thân (cm)	x	x	x	x	x	x		
9	Phản xạ đơn (ms)					x			x
10	Phản xạ phức (ms)					x			x
11	Test Tepping			x					
12	Đi trúng đích (cm)			x					
13	Bật xa tại chỗ (cm)	x	x	x	x	x	x	x	x
14	Lực bóp tay thuận (KG)	x	x	x	x	x	x	x	x
15	Chạy 30m XFC (s)	x	x	x	x	x	x	x	x
16	Chạy tùy sức 5 phút (m)	x	x	x	x	x	x	x	x
17	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	x	x	x	x	x	x	x	
18	Chạy con thoi 4x10m (s)	x	x	x	x	x	x	x	

tâm tới đánh giá hình thái, chức năng cơ thể (bao gồm chức năng tâm lý và sinh lý), một số tác giả chỉ đánh giá chức năng sinh lý) và trình độ thể lực. Trong quá trình đánh giá thể chất cho học sinh, chúng tôi đánh giá cả đặc điểm phát triển hình thái, chức năng tâm – sinh lý và trình độ thể lực của học sinh.

Về các test đánh giá thể chất cho học sinh: Khi tham khảo các công trình nghiên cứu về phát triển thể chất của học sinh của các tác giả Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2002) [2]; Hoàng Công Dân (2005) [3]; Bùi Quang Hải (2008) [5], Đỗ Đình Quang (2013) [6], Trần Đức Dũng và cộng sự (2014) [4], Đồng Hương Lan (2016) [7] và tiêu chuẩn xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo [1] cho thấy: Trên 60% số tiêu chí chúng tôi sử dụng trong đánh giá mức độ phát triển thể chất cho học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội trùng với kết quả nghiên cứu của các tác giả trước đây, trong đó có các tiêu chí thuộc cả 3 nhóm: Hình thái, chức năng cơ thể và đánh giá thể lực học sinh.

Có thể thấy, kết quả phỏng vấn các chuyên gia, cán bộ quản lý và giáo viên GDTC là đáng tin cậy, các test được lựa chọn qua phỏng vấn phù hợp để đánh giá mức độ thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

2. Đánh giá thực trạng thể chất của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội

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 8 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 2.

Bảng 2. Thực trạng thể chất của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội (n=600)

TT	Test	nam		Cv	nữ		Cv
		$\bar{x}$	δ		$\bar{x}$	δ	
1	Chiều cao (cm)	154.08	5.5	3.57	153.35	5.9	3.84
2	Cân nặng (kg)	44.24	3.57	8.07	42.13	3.83	9.09
3	Chỉ số BMI (kg/m^2)	18.68	1.79	9.6	17.94	1.64	9.12
4	Dung tích sống (l)	2.42	0.17	6.84	1.98	0.14	7.05
5	Công năng tim (HW)	8.58	0.85	9.95	8.78	0.74	8.41
6	Phản xạ đơn (ms)	350.16	37	10.57	351.41	34.22	9.74
7	Phản xạ phức (ms)	440.69	45.23	10.26	436.82	49.38	11.3
8	Lực bóp tay thuận (kG)	26.21	2.61	9.94	24.51	2.58	10.51
9	Bật xa tại chỗ (cm)	177.09	15.68	8.86	154.78	11.58	7.48
10	Chạy 30m XPC (s)	5.84	0.29	5.02	6.84	0.36	5.24
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	929.29	49.04	5.28	794.6	62.25	7.83

Qua bảng 2 cho thấy: Các chỉ số đánh giá hình thái gồm Chiều cao (cm), cân nặng (kg), Chỉ số BMI (kg/m2) và 2 chỉ số đánh giá chức năng 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 chỉ tiêu 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 nam và nữ lớn.

Kết quả kiểm tra thể chất thu được của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội nằm trong giới hạn sinh lý, thể lực bình thường của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính.

Bàn luận về vấn đề này cho thấy: Khi so sánh kết quả nghiên cứu của đề tài với kết quả nghiên cứu của một số công trình nghiên cứu tiêu biểu trong trong lĩnh vực GDTC và TDTT trường học cho thấy:

- Về các chỉ số đánh giá hình thái:

Về chiều cao (cm): Kết quả đo chiều cao trung bình của học sinh nam là 154.08cm, cao hơn chiều cao trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính năm 2001 (149.77cm) là hơn 4cm và chiều cao trung bình của nữ là 153.35cm, cao hơn chiều cao trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính thời

điểm năm 2001 (148.82cm) là gần 5cm. Kết quả nghiên cứu của đề tài cao hơn một chút khi so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và công sự (2014) (kết quả đo tại thời điểm 2010) với chiều cao trung bình của nam cùng lứa tuổi, giới tính ở khu vực đồng bằng với nam là 153.02cm và nữ là 151.05cm [2], [4].

Về cân nặng: Cân nặng trung bình của nam là 44.24kg và của nữ là 42.13kg Kết quả này cũng cao hơn so với kết quả trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính được công bố thời điểm năm 2001 (với nam là 37.80kg và nữ là 37.54kg). Đồng thời kết quả này cao hơn một chút so khi so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (thời điểm năm 2010) với học sinh nam khu vực đồng bằng là 42.10kg và nữ là 41.47kg, mức chênh lệch là gần 2kg với nam và gần 1kg với nữ [2], [4].

Về chỉ số BMI: Chỉ số BMI trung bình của học sinh lớp 8 (13 tuổi) tại khu vực Hà Nội là 18.68 với nam và 17.94 đối với nữ. Kết quả này cao hơn nhiều khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 với kết quả BMI trung bình của nam là 16.72 và của nữ là 16.90 [2]. Chỉ số BMI của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội ở đối tượng nam đạt mức bình thường và của nữ cũng tiệm cận mức bình thường.

Có thể thấy, các chỉ số đánh giá hình thái của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội tốt hơn so với kết quả điều tra thể chất nhân dân (2001) và nhỉnh hơn về giá trị trung bình so với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (thời điểm năm 2010) khi nghiên cứu trên học sinh THCS khu vực đồng bằng cùng lứa tuổi, giới tính. Có thể giải thích do học sinh THCS thành phố Hà Nội có chế độ dinh dưỡng, điều kiện sinh hoạt và tập luyện TDTT tốt hơn nên phát triển về hình thái tốt hơn.

- Về các chỉ số đánh giá chức năng:

Về Dung tích sống (l): Dung tích sống trung bình của nam lứa tuổi này là 2.42l, của nữ trung bình là 1.98l. Tiêu chuẩn này tương đương với mức trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính và cao hơn một chút khi so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (thời điểm năm 2010) với dung tích sống trung bình của nam là 2.31l và của nữ là 1.93l [4].

Về Công năng tim (HW): Giá trị trung bình công năng tim đạt được ở lứa tuổi này với nam là 8.58 và nữ là 8.78, giá trị này tốt hơn so với tiêu chuẩn trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính thời điểm năm 2001 (với trung bình của nam là 12.73 và của nữ là 14.63) đồng thời cũng tốt hơn khi so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (thời điểm năm 2010) với trung bình của nam là 10.33 và của nữ là 11.72[2], [4].

Về phản xạ: Kết quả kiểm tra phản xạ đơn và phản xạ phức của học sinh THCS thành phố Hà Nội ở cả đối tượng nam và nữ đều tốt hơn khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 và so sánh với học sinh THCS khu vực miền Bắc của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự.

Tóm lại, các chỉ số đánh giá chức năng cơ thể của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội tốt hơn so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 và có một số test tốt hơn so với kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự khi nghiên cứu trên học sinh khu vực đồng bằng cùng lứa tuổi, giới tính (thời điểm năm 2010).

Về thể lực chung: Kết quả kiểm tra cả 4 chỉ tiêu 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 (thời điểm năm 2010) [2], [4].

Tóm lại, qua nghiên cứu có thể khẳng định mức độ phát triển thể chất của học sinh lớp 8 thuộc các trường THCS thành phố Hà Nội tốt hơn hẳn so với người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính theo kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 và tương đương, có cao hơn ở một số test kiểm tra khi so sánh với kết quả đánh giá thể chất của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự khi nghiên cứu về đặc điểm thể chất học sinh miền Bắc Việt Nam.

Bảng 3. So sánh thể chất của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thành phố Hà Nội theo từng nhóm đối tượng tập luyện TDTT ngoại khóa (n=600)

TT	Test	Không tập TDTT ngoại khóa thường xuyên		Cv	Tập TDTT ngoại khóa thường xuyên		Cv	Tập Karatedo ngoại khóa thường xuyên		Cv	t_{1-2}	t_{2-3}	t_{1-3}
		$\overline{x}$	δ		$\overline{x}$	δ		$\overline{x}$	δ				
Học sinh nam		n=120			n=140			n=40					
1	Chiều cao (cm)	153.58	5.41	3.52	154.38	5.82	3.77	155	4.56	2.94	1.16*	0.54*	1.33*
2	Cân nặng (kg)	43.91	3.98	9.06	44.51	3.15	7.08	44.6	3.18	7.12	1.38*	0.15*	1.10*
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.66	1.97	10.58	18.73	1.67	8.91	18.59	1.46	7.86	0.30*	0.66*	0.32*
4	Dung tích sống (l)	2.4	0.15	6.13	2.44	0.18	7.49	2.43	0.16	6.77	2.05	0.30*	2.79
5	Công năng tim (HW)	8.73	0.92	10.56	8.43	0.79	9.39	8.54	0.68	7.92	2.88	1.27*	2.14
6	Phản xạ đơn (ms)	358.4	38.03	10.61	349.38	34.47	9.87	318.88	22.53	7.06	2.03	1.69*	2.18
7	Phản xạ phức (ms)	448.68	47.8	10.65	437.53	41.85	9.56	419.18	38.38	9.16	2.03	0.39*	2.23
8	Lực bóp tay thuận (kG)	25.84	2.56	9.9	26.54	2.81	10.59	26.57	1.73	6.5	2.13	0.08*	2.42
9	Bật xa tại chỗ (cm)	174.56	15.42	8.83	178.52	16.01	8.97	182.29	13.93	7.64	2.05	0.53*	2.1
10	Chạy 30m XPC (s)	5.88	0.3	5.05	5.81	0.29	4.97	5.81	0.28	4.86	2.04	0.05*	2.64
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	920.76	53.17	5.77	933.29	42.67	4.57	949.97	46.3	4.87	2.13	0.25*	2.43
Học sinh nữ		n=138			n=139			n=23					
1	Chiều cao (cm)	152.73	5.43	3.56	153.72	6.46	4.2	154.18	4.63	3	1.38*	0.35*	1.16*
2	Cân nặng (kg)	41.6	3.79	9.1	42.42	3.94	9.29	42.95	3.2	7.45	1.75*	0.76*	1.92*
3	Chỉ số BMI (kg/m2)	17.87	1.7	9.51	17.99	1.67	9.28	18.07	1.11	6.16	0.59*	0.47*	1.06*
4	Dung tích sống (l)	1.96	0.14	7.27	1.99	0.13	6.76	1.99	0.14	7.24	2.07	0.34*	2.31
5	Công năng tim (HW)	8.91	0.81	9.05	8.71	0.69	7.91	8.6	0.59	6.82	2.2	1.54*	3.68
6	Phản xạ đơn (ms)	356.93	33.73	9.45	347.64	35.14	10.11	345.93	28.68	8.29	2.22	0.05*	2.34
7	Phản xạ phức (ms)	446.57	56.57	12.67	432.8	41.86	9.67	413.43	40.23	9.73	2.26	0.32*	2.63
8	Lực bóp tay thuận (kG)	23.88	2.21	9.26	24.93	2.82	11.31	25.14	2.25	8.96	3.44	0.49*	3.32
9	Bật xa tại chỗ (cm)	152.53	11.36	7.45	156.17	11.39	7.29	157.75	12.16	7.71	2.64	0.25*	2.83
10	Chạy 30m XPC (s)	6.9	0.36	5.23	6.79	0.36	5.36	6.81	0.29	4.22	2.3	0.56*	2.36
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	781.49	71.15	9.1	801.37	51.37	6.41	819.04	59.5	7.27	2.61	0.14*	2.63

Ghi chú: * tương đương P>005

Song song với việc đánh giá chung về mức độ phát triển thể chất của học sinh lớp 8 thành phố Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh, phân tích 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 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Khi so sánh thể chất giữa học sinh lớp 8 (13 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, thể hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng P>0.05.

Ở các chỉ số 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 hóm 1 và nhóm 3 thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất 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 thể hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng P>0.05.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 11 tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho học sinh lớp 8 (13 tuổi) tại thành phố Hà Nội. Các tiêu chí được sử là đáng tin cậy, các test được lựa chọn qua phỏng vấn phù hợp để đánh giá mức độ thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

2. Qua nghiên cứu có thể khẳng định mức độ phát triển thể chất của học sinh lớp 8 thuộc các trường THCS thành phố Hà Nội tốt hơn hẳn so với người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính theo kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 và tương đương khi so sánh với kết quả đánh giá thể chất của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự khi nghiên cứu về đặc điểm thể chất học sinh miền Bắc Việt Nam (thời điểm năm 2010). 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.

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 16/11/2016, phản biện ngày 22/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)