

ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA HỌC SINH 6-14 TUỔI Ở HUYỆN ĐÔNG ANH, HÀ NỘI QUA HOẠT ĐỘNG CHẠY (THEO TIÊU CHUẨN CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO)

Trần Thị Loan^{1*}, Dương Thị Nga¹

TÓM TẮT: Đối tượng tham gia nghiên cứu bao gồm 1057 học sinh từ 6 đến 14 tuổi (527 nam và 530 nữ) ở huyện Đông Anh, thành phố Hà Nội. Kết quả nghiên cứu cho thấy thể lực của các em tăng liên tục từ 6 đến 14 tuổi thể hiện ở chỗ thời gian chạy 30 m giảm dần và quãng đường chạy tùy sức trong 5 phút tăng dần theo tuổi. Ở cùng một độ tuổi, thời gian chạy 30 m của nam đều nhanh hơn của nữ và quãng đường chạy tùy sức trong 5 phút của nam dài hơn của nữ. Dựa vào thời gian chạy 30 m xuất phát cao cho thấy có 13,62 % học sinh có thể lực tốt, 67,17 % đạt yêu cầu và 19,21 % không đạt. Kết quả từ quãng đường chạy tùy sức trong 5 phút cho thấy có 14,85 % học sinh có thể lực tốt, 66,79 % đạt yêu cầu và 18,36 % không đạt. Dựa vào cả hai tiêu chuẩn thì có 74,27 % số học sinh có thể lực đạt trở lên và vẫn còn có tới 25,73 % không đạt yêu cầu một hoặc cả hai tiêu chuẩn.

Từ khóa: thể lực, quãng đường chạy tùy sức

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đáp ứng được nguồn nhân lực có sức khỏe và trình độ khoa học kỹ thuật cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, việc nâng cao tầm vóc và thể lực của người Việt Nam đang là mối quan tâm hàng đầu của nhà nước. Vì vậy, trong “Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030” đã đưa ra mục tiêu là “Phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong 20 năm tới để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước”. Để thực hiện được mục tiêu trên thì một trong những nhiệm vụ của đề án là “Khảo sát, đánh giá thể lực của người Việt Nam. Đông Anh là một huyện ở cửa ngõ phía bắc của thủ đô Hà Nội và đang có tốc độ phát triển nhanh của thủ đô Hà Nội. Xuất phát từ lý do trên chúng tôi đã tiến hành *Đánh giá thể lực của học sinh 6-14 tuổi ở huyện Đông*

Anh, Hà Nội qua hoạt động chạy theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và đào tạo. Cụ thể là đánh giá thể lực của học sinh dựa vào thời gian chạy 30 m xuất phát cao và quãng đường chạy tùy sức trong 5 phút để có cơ sở lựa chọn các biện pháp nâng cao thể lực của các em.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Thời gian chạy 30 m xuất phát cao và quãng đường chạy tùy sức trong 5 phút được xác định theo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên” [7] của Bộ Giáo dục và đào tạo.

2.1. *Chạy 30 m xuất phát cao:* Học sinh thực hiện tư thế xuất phát cao và chạy trên đường thẳng, hai đầu kẻ vạch xuất phát và vạch đích. Thực hiện một lần.

2.2. *Chạy tùy sức 5 phút:* Học sinh tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực, thực hiện tư thế xuất phát cao và chạy tùy sức trong 5 phút. Khi hết giờ, học sinh lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất để xác định quãng đường chạy được trong 5 phút. Thực hiện một lần.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. **Thể lực của học sinh 6 - 14 tuổi theo thời gian chạy 30 m**

¹ Khoa Sinh học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

* Tác giả chịu trách nhiệm chính:

Trần Thị Loan

Email: tranthiloansinh@gmail.com

Ngày nhận bài: 28/9/2015

Ngày nhận bài phản biện: 5/10/2015

Ngày chấp nhận đăng: 30/11/2015

3.1.1. Thời gian chạy 30 m của học sinh 6 - 14 tuổi

Bảng 3.1. Thời gian chạy 30 m của học sinh 6-14 tuổi

Tuổi	Thời gian chạy 30 m (giây)						$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	p (1-2)
	Nam (1)			Nữ (2)				
	n	X ± SD	Giảm	n	X ± SD	Giảm		
6	62	6,94 ± 0,41	-	56	7,81 ± 0,42	-	-0,87	<0,01
7	59	6,80 ± 0,44	0,14	56	7,62 ± 0,40	0,12	-0,89	<0,01
8	61	6,58 ± 0,47	0,22	60	7,46 ± 0,48	0,23	-0,88	<0,01
9	57	6,31 ± 0,43	0,27	58	7,28 ± 0,43	0,18	-0,97	<0,01
10	57	6,17 ± 0,42	0,14	62	7,16 ± 0,44	0,12	-0,99	<0,01
11	58	5,95 ± 0,46	0,22	57	7,02 ± 0,41	0,14	-1,07	<0,01
12	56	5,83 ± 0,41	0,12	60	6,82 ± 0,38	0,20	-0,99	<0,01
13	60	5,73 ± 0,35	0,10	58	6,64 ± 0,46	0,18	-0,91	<0,01
14	57	5,58 ± 0,38	0,15	63	6,56 ± 0,50	0,08	-0,98	<0,01
Giảm trung bình/năm			0,17				0,16	

Số liệu ở bảng 3.1 cho thấy thời gian chạy 30 m của học sinh giảm dần theo tuổi. Cụ thể là thời gian chạy 30 m của học sinh nam giảm từ 6,94 giây lúc 6 tuổi xuống còn 5,58 giây lúc 14 tuổi, với tốc độ giảm trung bình là 0,17 giây/năm và của học sinh nữ giảm từ 7,81 giây lúc 6 tuổi xuống còn 6,56 giây lúc 14 tuổi, với tốc độ giảm trung bình là 0,16 giây/năm. Ở cùng một độ tuổi, thời gian chạy 30 m của học

sinh nam nhanh hơn nhiều so với của học sinh nữ với mức chênh lệch khoảng 0,87 – 1,07 giây (p<0,01).

3.1.2. Thể lực của học sinh qua thời gian chạy 30 m

Số liệu ở bảng 3.2 cho thấy đa số học sinh có thể lực thuộc loại đạt yêu cầu (67,17 %) và loại tốt (13,62 %), nhưng số học sinh chưa đạt yêu cầu vẫn còn chiếm một tỉ lệ đáng kể (19,21 %).

Bảng 3.2. Tỉ lệ học sinh theo loại thể lực chạy 30 m

Tuổi	Tỉ lệ học sinh theo loại thể lực chạy 30 m						
	n	Tốt		Đạt		Không đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%
6	118	15	12,71	78	66,10	25	21,19
7	115	18	15,65	73	63,49	24	20,86
8	121	12	9,92	86	71,07	23	19,01
9	115	16	13,91	74	64,35	25	21,74
10	119	21	17,65	80	67,23	18	15,12
11	115	14	12,17	79	68,70	22	19,13
12	116	13	11,21	78	60,34	25	21,55
13	118	19	16,10	80	57,80	19	16,10
14	120	16	13,33	82	68,34	22	18,33
TS	1057	144	13,62	710	67,17	203	19,21

So sánh thể lực của học sinh nam và nữ (bảng 3.3 và hình 3.2) qua thời gian chạy 30 m cho thấy số học sinh nam có thể lực tốt chiếm tỉ lệ (14,42 %) cao hơn

so với nữ (12,83 %), còn số học sinh nam có thể lực đạt 66,60 %) và không đạt (18,98 %) lại chiếm tỉ lệ thấp hơn so với nữ (67,74 % đạt và 19,43 % không đạt).

Bảng 3.3. Tỉ lệ học sinh theo loại thể lực chạy 30 m và theo giới tính

Tỉ lệ học sinh theo loại thể lực chạy 30 m (%)														
Tuổi	Nam								Nữ					
	n	Tốt		Đạt		Không đạt		n	Tốt		Đạt		Không đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%		SL	%	SL	%	SL	%
6	62	8	12,90	37	59,68	17	27,42	56	7	12,50	41	73,21	8	14,29
7	59	10	16,95	35	59,32	14	23,73	56	8	14,29	38	67,86	10	17,86
8	61	6	9,84	43	70,49	12	19,67	60	6	10,00	43	71,67	11	18,33
9	57	9	15,79	34	59,65	14	24,56	58	7	12,07	40	68,97	11	18,97
10	57	10	17,54	41	71,93	6	10,53	62	11	17,74	39	62,90	12	19,35
11	58	8	13,79	38	65,52	12	20,69	57	6	10,53	41	71,93	10	17,54
12	56	7	12,50	38	67,86	11	19,64	60	6	10,00	40	66,67	14	23,33
13	60	11	18,33	42	70,00	7	11,67	58	8	13,79	38	65,52	12	20,69
14	57	7	12,28	43	75,44	7	12,28	63	9	14,29	39	61,90	15	23,81
TS	527	76	14,42	351	66,60	100	18,98	530	68	12,83	359	67,74	103	19,43

3.2. Thể lực theo quãng đường chạy 5 phút của học sinh 6 - 14 tuổi

3.2.1. Quãng đường chạy 5 phút của học sinh 6 - 14 tuổi

Kết quả đánh giá (bảng 3.4) cho thấy quãng đường chạy 5 phút trung bình của học sinh tăng dần theo tuổi, trong đó của học sinh nam tăng từ 697,68 m lúc 6 tuổi lên đến 935 m lúc 14 tuổi, tăng trung bình 29,77 m/năm và của học sinh nữ tăng từ

694,41 m lúc 6 tuổi lên đến 823,65 m lúc 14 tuổi, tăng trung bình 20,02 m/năm. Như vậy, từ 6 đến 14 tuổi, tốc độ chạy trong 5 phút của học sinh nam tăng nhiều và tăng nhanh hơn so với của học sinh nữ. Ở cùng một độ tuổi, quãng đường chạy 5 phút của học sinh nam nhanh hơn nhiều so với của học sinh nữ với mức chênh lệch khoảng 34,83 – 122,17 m ($p < 0,01$).

Bảng 3.4. Quãng đường chạy 5 phút của học sinh 6-14 tuổi

Quãng đường chạy 5 phút (m)									
Tuổi	Nam (1)			Nữ (2)			$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	p (1-2)	
	n	$X \pm SD$	Tăng	n	$X \pm SD$	Tăng			
6	62	697,68 ± 50,36	-	56	694,41 ± 49,37	-	44,20	<0,01	
7	59	731,88 ± 45,27	34,20	56	708,23 ± 35,54	43,57	34,83	<0,01	
8	61	774,25 ± 44,47	42,37	60	744,98 ± 33,55	17,93	59,27	<0,01	
9	57	818,49 ± 45,16	44,24	58	750,22 ± 33,91	22,24	81,27	<0,01	
10	57	863,02 ± 61,01	44,53	62	763,21 ± 33,88	15,99	109,81	<0,01	
11	58	883,17 ± 51,18	20,15	57	781,36 ± 35,30	14,15	115,81	<0,01	
12	56	895,17 ± 50,87	12,00	60	795,40 ± 32,89	12,04	115,77	<0,01	
13	60	912,90 ± 47,54	17,73	58	803,05 ± 25,60	13,65	119,85	<0,01	
14	57	935,82 ± 42,39	22,92	63	823,65 ± 29,75	20,60	122,17	<0,01	
Tăng trung bình/năm			29,77				20,02		

3.2.2. Thể lực của học sinh theo quãng đường chạy 5 phút

Qua số liệu ở bảng 3.5 cho thấy đa số học sinh có thể lực thuộc loại đạt

(66,79 %) và loại tốt (14,85 %), nhưng vẫn còn có tới 18,36 % học sinh không đạt yêu cầu.

Bảng 3.5. Tỷ lệ học sinh theo loại thể lực chạy 5 phút

Tuổi	n	Tỷ lệ học sinh theo loại thể lực chạy 5 phút					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%
6	118	23	19,49	73	61,86	22	18,65
7	115	17	14,78	80	69,57	18	15,65
8	121	17	14,05	82	67,77	22	18,18
9	115	14	12,17	78	67,83	23	20,00
10	119	19	15,97	78	65,55	22	18,48
11	115	15	13,04	78	67,83	22	19,13
12	116	18	15,52	78	67,24	20	17,24
13	118	14	11,86	81	86,65	23	19,49
14	120	20	16,67	78	65,00	22	18,33
TS	1057	157	14,85	706	66,79	194	18,36

So sánh thể lực của học sinh nam và nữ (bảng 3.6) qua thời gian chạy 5 phút cho thấy số học sinh nam có thể lực tốt và đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ cao hơn so với nữ, còn số học sinh nam có thể lực không đạt lại chiếm tỷ lệ thấp hơn so với nữ. Cụ thể

là, có tới 15,18 % học sinh nam có thể lực tốt, 67,93 % đạt yêu cầu và chỉ có 16,89 % không đạt yêu cầu, nhưng chỉ có 14,53 % học sinh nữ có thể lực tốt, 65,66 % đạt và 19,81 % không đạt.

Bảng 3.6. Tỷ lệ học sinh theo loại thể lực chạy 5 phút và theo giới tính

Tuổi	Tỷ lệ học sinh theo loại thể lực chạy 5 phút (%)											
	Nam						Nữ					
	n	Tốt	Đạt	Không đạt	n	Tốt	Đạt	Không đạt	n	Tốt	Đạt	Không đạt
6	62	12	19,35	38	61,29	12	19,35	56	11	19,64	35	62,50
7	59	11	18,64	39	66,10	9	15,25	56	6	10,71	41	73,21
8	61	8	13,11	42	68,85	11	18,03	60	9	15,00	40	66,67
9	57	6	10,53	40	70,18	11	19,30	58	8	13,79	38	65,52
10	57	9	15,79	41	71,93	7	12,28	62	10	16,13	37	59,68
11	58	8	13,79	39	67,24	11	18,97	57	7	12,28	39	68,42
12	56	9	16,07	37	66,07	10	17,86	60	9	15,00	41	68,33
13	60	7	11,67	41	68,33	12	20,00	58	7	12,07	40	68,97
14	57	10	17,54	41	71,93	6	10,53	63	10	15,87	37	58,73
TS	527	80	15,18	358	67,93	89	16,89	530	77	14,53	348	65,66

3.3. Thể lực của học sinh theo cả hai tiêu chuẩn chạy 30 m và chạy 5 phút

Khi đánh giá thể lực của học sinh theo cả hai tiêu chuẩn thời gian chạy 30 m và

quãng đường chạy 5 phút (bảng 5.7) cho thấy có học sinh có thể lực tốt cả hai tiêu chí, có học sinh thuộc loại tốt khi chạy 30 m nhưng chỉ đạt hoặc không đạt khi chạy 5 phút. Ngược lại, có học sinh thuộc loại tốt khi chạy 5 phút nhưng chỉ đạt hoặc không đạt khi chạy 30 m. Cụ thể là chỉ có 5,39 % học sinh có thể lực theo cả hai tiêu

chuẩn đều tốt, 16,15 % có 1 tiêu chuẩn ở mức tốt và một tiêu chuẩn ở mức đạt, 52,03 % cả hai tiêu chuẩn đều đạt, 1,04 % có 1 tiêu chuẩn tốt và một tiêu chuẩn không đạt, 13,15 % có một tiêu chuẩn đạt và một tiêu chuẩn không đạt, nhưng có tới 11,74 % không đạt cả hai tiêu chuẩn.

Bảng 3.7. Tỷ lệ học sinh theo cả hai loại thể lực chạy 30 m và 5 phút

Tuổi	Tỉ lệ học sinh theo cả hai loại thể lực chạy 30 m và chạy 5 phút (%)												
	n	Tốt-Tốt		Tốt -Đạt		Đạt-Đạt		Tốt- Không đạt		Đạt- Không đạt		Không đạt- Không đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
6	118	8	6,78	22	18,64	56	47,46	0	0	15	12,71	17	14,41
7	115	8	6,96	17	14,78	56	48,70	2	1,74	20	17,39	12	10,43
8	121	3	2,48	22	18,18	69	57,02	1	0,83	15	6,60	11	9,09
9	115	4	3,48	21	18,26	56	48,70	1	0,87	19	16,52	14	12,17
10	119	8	6,72	23	19,33	63	52,94	1	0,84	9	7,56	15	12,61
11	115	6	5,22	17	14,78	61	53,04	0	0	18	15,65	13	11,31
12	116	6	5,17	17	14,66	61	52,59	2	1,72	15	12,93	15	12,93
13	118	8	6,78	17	14,41	65	55,08	0	0	14	11,86	14	11,86
14	120	6	5,00	20	16,67	63	52,50	4	3,33	14	11,67	13	10,83
TS	1057	57	5,39	176	16,65	550	52,03	11	1,04	139	13,15	124	11,74

So sánh thể lực của học sinh nam và nữ theo cả hai tiêu chuẩn qua thời gian chạy 30 m và quãng đường chạy 5 phút (bảng 3.6) cho thấy số học sinh nam có thể lực tốt và đạt yêu cầu cả hai tiêu chuẩn chiếm tỷ lệ (75,14 %) cao hơn so với nữ (73,02 %), còn số học sinh nam có thể lực không đạt yêu cầu một hoặc cả hai tiêu chuẩn (24,86 %) lại chiếm tỷ lệ thấp hơn so với nữ (26,98 %). Điều đó chứng tỏ thể lực của học sinh nam tốt hơn so với học sinh nữ.

Qua phân tích ở trên cho thấy đa số học sinh có thể lực ở mức đạt yêu cầu nhưng số học sinh có thể lực tốt chỉ chiếm tỷ lệ nhỏ và vẫn còn một tỷ lệ đáng kể số học sinh chưa đạt yêu cầu về thể lực. Nhìn chung, số học sinh nam có thể lực tốt và đạt yêu cầu nhiều hơn so với học sinh nữ, còn số học sinh nam có thể lực

không đạt yêu cầu lại ít hơn so với học sinh nữ.

4.KẾT LUẬN

Đánh giá thể lực của 1057 học sinh từ 6 đến 14 tuổi (527 nam và 530 nữ) ở huyện Đông Anh, Hà Nội theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo qua thời gian chạy 30 m xuất phát cao và quãng đường chạy tùy sức trong 5 phút. Kết quả nghiên cứu cho thấy thể lực của các em tăng liên tục từ 6 đến 14 tuổi thể hiện ở chỗ thời gian chạy 30 m giảm dần và quãng đường chạy tùy sức trong 5 phút tăng dần theo tuổi. Ở cùng một độ tuổi, thời gian chạy 30 m của nam đều nhanh hơn của nữ và quãng đường chạy tùy sức trong 5 phút của nam dài hơn của nữ. Dựa vào thời gian chạy 30 m xuất phát cao có 13,62 % học sinh có thể lực tốt, 67,17 % đạt và 19,21 % không đạt. Dựa vào quãng

đường chạy tùy sức trong 5 phút có 14,85 % học sinh có thể lực tốt, 66,79 % đạt và vẫn còn có tới 18,36 %. không đạt. Dựa vào cả hai tiêu chuẩn thì có 74,27 % học sinh có thể lực đạt yêu cầu trở lên và vẫn còn có tới 25,73 không đạt một hoặc cả hai tiêu chuẩn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. "Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030". Quyết định 641/QĐ -TTg, ngày 28 tháng 04 năm 2011.

2. **Thẩm Thị Hoàng Diệp (1992)**, Đặc điểm hình thái và thể lực của học sinh một trường phổ thông cơ sở ở Hà Nội, Luận án Phó tiến sĩ Khoa học Y dược, Đại học Y khoa Hà Nội.

3. **Đào Huy Khuê (1991)**, Đặc điểm về kích thước hình thái, về sự tăng trưởng và phát triển cơ thể của học sinh phổ thông 6 – 17 tuổi (thị xã Hà Đông, tỉnh Hà Sơn Bình), Luận án phó Tiến sĩ Sinh học, Trường Đại học tổng hợp Hà Nội.

4. **Trần Thị Loan (2002)**, Nghiên cứu thể lực và trí tuệ của học sinh từ 6 – 17 tuổi tại quận Cầu Giấy – Hà Nội, Luận án Tiến sĩ sinh học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

5. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDDT, ngày 18 tháng 09 năm 2008.

SUMMARY

PHYSICAL STRENGTH OF PUPILS FROM 6 TO 14 YEARS OLD IN DONG ANH DISTRICT, HANOI CITY (ACCORDING TO THE STANDARDS OF MINISTRY OF EDUCATION)

Tran Thi Loan¹, Duong Thi Nga¹

¹Department of Biology, Hanoi National University of Education

The participants included 1057 pupils (527 males and 530 females) aged 6 - 14 years in Dong Anh district, Hanoi City. The research results showed that physical strength of pupils increased continuously from 6 to 14 years old, which can be seen in the decreased time and the increased running distance in 5 minutes at older ages. At the same age, the time for male to run 30 meters was less than for female and the distance for male was also greater than female. Based on the time to run 30 meters high speed indicated that 13,62% pupils had a good physical strength, 67,17% had a moderate level and 19,21% had a weak level. The results from the running distance in 5 minutes showed that 14,85% pupils had a good physical strength, 66,79% had a moderate level and 18,36% had a weak level. Based on both these criteria, there are 74,27% pupils with good and moderate physical strength and 25,73 % pupils have physical low level.

Keywords: physical strength, running distance in 5 minutes.