

DIỄN BIẾN PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT NỮ HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ (11 – 14 TUỔI) TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Quang Vinh*

Tóm tắt:

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong lĩnh vực giáo dục thể chất, tập trung làm rõ diễn biến phát triển thể chất nữ học sinh (HS) Trung học cơ sở (THCS) 11 – 14 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh; thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình các chỉ số đánh giá thể chất nữ học sinh THCS (11 - 14 tuổi) giữa các độ tuổi với nhau và diễn biến phát triển thể chất nữ học sinh THCS (11 - 14 tuổi) TP. Hồ Chí Minh qua diễn biến độ. Kết quả diễn biến phát triển thể chất nữ học sinh THCS tại TP. Hồ Chí Minh diễn ra bình thường, đúng theo qui luật phát triển của lứa tuổi và quy luật phát dục trưởng thành.

Từ khóa: Diễn biến, phát triển thể chất, nữ học sinh, THCS, TP. Hồ Chí Minh.

Physical development progress of secondary school girls (11-14 years old) in Ho Chi Minh City

Summary:

The topic has used regular research methods in physical education and focused on clarifying the physical development progress of 11-to-14 year-old secondary high school girls in Ho Chi Minh City. And the topic has summarized and compared the average value of the physical indicators of secondary school girls (11 - 14 years old) among ages and the physical development progress through charts. Results has shown that the physical development of secondary school girls in Ho Chi Minh City takes place normally, in accordance with the rules of development.

Keywords: Progress, physical development, school girls, secondary school, Ho Chi Minh City.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể chất (PTTC) là một yếu tố động, diễn biến rất phức tạp, chịu chi phối bởi rất nhiều yếu tố: Di truyền, môi trường, nội tiết, bệnh tật và tập tục. Ở các nước phát triển, đời sống tương đối ổn định, điều tra thể chất là việc làm thường xuyên theo chu kỳ 5 – 10 năm/lần. Theo chúng tôi, ở Việt Nam việc làm này cần thường xuyên hơn, bởi vì: Sau ngày thống nhất đất nước, đời sống kinh tế, môi trường giáo dục... liên tục thay đổi và đặc biệt trong những năm gần đây, tốc độ phát triển về kinh tế xã hội rất mạnh, đời sống của trẻ em đầy đủ hơn, do vậy sự PTTC cũng sẽ thay đổi nhiều.

Học sinh ở các trường phổ thông là lực lượng lao động trong tương lai của đất nước. Lực lượng này đóng vai trò quan trọng trong sự nghiệp đổi mới, công nghiệp hoá, hiện đại hoá

đất nước. Sự PTTC của đối tượng này không chỉ là vấn đề nội giống mà còn là vấn đề chăm lo bồi dưỡng một lực lượng lao động quan trọng trong tương lai. Với những thông tin chính xác về diễn biến PTTC của đối tượng này vô cùng cần thiết, đây là căn cứ quan trọng định hướng cho HS trong việc rèn luyện thể chất.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp kiểm tra y học và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 1.161 nữ HS THCS (11 – 14 tuổi) tại TP. Hồ Chí Minh, trong đó 359 nữ HS 11 tuổi, 414 nữ HS 12 tuổi, 360 nữ HS 13 tuổi và 387 nữ HS 14 tuổi.

Đã đánh giá diễn biến PTTC của nữ học sinh

THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh tiến hành theo 2 bước:

Bước 1: So sánh giá trị trung bình các chỉ số đánh giá thể chất của nữ học sinh THCS tại thành phố Hồ Chí Minh giữa các độ tuổi với nhau qua phương pháp phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA).

Bước 2: Đánh giá diễn biến PTTC nữ học sinh THCS tại TP. Hồ Chí Minh giữa các độ tuổi qua biểu đồ.

Biểu đồ diễn biến PTTC được xây dựng trên độ chênh lệch tương đối (d). Độ chênh lệch tương đối (%) là tỷ số giữa hiệu số giữa giá trị trung bình của các chỉ số đánh giá thể chất của nữ học sinh THCS tại TP. Hồ Chí Minh giữa các độ tuổi với giá trị trung bình của các chỉ số đánh giá thể chất của tuổi đầu cấp 11 tuổi theo công thức:

$$D = \frac{\bar{X} - \bar{X}_{11}}{\bar{X}_{11}} \cdot 100\%$$

Bảng 1. Kết quả so sánh giá trị trung bình các chỉ số đánh giá thể chất của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. HCM theo các độ tuổi

TT	Chỉ số	F	Sig	Post - hoc (Scheffe)
1	Chiều cao đứng (cm)	172.87	0	$\mu 1 < \mu 2 < \mu 3 < \mu 4$
2	Cân nặng (kg)	91.62	0	$\mu 4 \approx \mu 3, \mu 1 < \mu 2 < \mu 4$ $\mu 1 < \mu 2 < \mu 3$
3	Chỉ số BMI	18.75	0	$\mu 2 \approx \mu 4, \mu 3 \approx \mu 4$ $\mu 1 < \mu 2 < \mu 3, \mu 1 < \mu 4$
4	Công năng tim	21.08	0	$\mu 2 \approx \mu 3 \approx \mu 4$ $\mu 1 < \mu 2, \mu 1 < \mu 3, \mu 1 < \mu 4$
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	29.16	0	$\mu 2 \approx \mu 3, \mu 3 \approx \mu 4, \mu 1 < \mu 3, \mu 1 < \mu 2,$ $\mu 1 < \mu 2 < \mu 4$
6	Bật xa tại chỗ (cm)	11.89	0	$\mu 2 \approx \mu 3, \mu 1 \approx \mu 3, \mu 2 \approx \mu 4$ $\mu 3 < \mu 4, \mu 1 < \mu 2$
7	Đeo gập thân (cm)	7.36	0	$\mu 1 \approx \mu 3 \approx \mu 4, \mu 1 \approx \mu 2$ $\mu 2 < \mu 3, \mu 2 < \mu 4$
8	Lực bóp tay thuận (kg)	96.21	0	$\mu 1 < \mu 2 < \mu 3 < \mu 4$
9	Nằm ngửa gập bụng trong 30" (lần)	7.13	0	$\mu 2 < \mu 4, \mu 1 \approx \mu 3 \approx \mu 4$ $\mu 1 \approx \mu 2, \mu 2 \approx \mu 3$
10	Chạy con thoi (giây)	22.07	0	$\mu 1 \approx \mu 2 \approx \mu 3, \mu 1 < \mu 4$ $\mu 2 < \mu 4, \mu 3 < \mu 4$
11	Chạy 5 phút tùy sức (m)	34.23	0	$\mu 2 \approx \mu 3, \mu 3 \approx \mu 4$ $\mu 1 < \mu 2 < \mu 4, \mu 1 < \mu 3$

$\mu 1$: 11 tuổi; $\mu 2$: 12 tuổi; $\mu 3$: 13 tuổi; $\mu 4$: 14 tuổi

KẾT QUẢ NGHIỆM CỬU VÀ BÀN LUẬN

1. Kết quả so sánh các chỉ số đánh giá thể chất của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh

Qua phương pháp phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) kết quả được trình bày tại bảng 1.

Số liệu tại bảng 1 cho thấy:

Chiều cao đứng trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh có sự khác biệt giữa tất cả các độ tuổi, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$); trong đó chiều cao của độ tuổi 14 cao nhất kế đến lần lượt chiều cao độ tuổi 13 tuổi, 12 tuổi và 11 tuổi.

Cân nặng trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 12 với 14 và độ tuổi 13 với 14 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó cân nặng của độ tuổi 13, 14 cao hơn độ



Việc phát triển thể lực cho học sinh nói chung và học sinh nữ nói riêng hiện đã và đang được nhà trường, gia đình và xã hội quan tâm, chú ý

tuổi 11, 12 và độ tuổi 11 kém hơn độ tuổi 12.

Chỉ số BMI trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 12 với 14 và độ tuổi 13 với 14 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó chỉ số BMI của độ tuổi 11 thấp nhất và độ tuổi 12 kém hơn độ tuổi 13.

Chỉ số công năng tim trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 12, 13 với 14 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó chỉ số công năng tim của độ tuổi 11 thấp nhất.

Chạy 30m xuất phát cao trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 12 với 13 và độ tuổi 13 với 14 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó chạy 30m xuất phát cao của độ tuổi 11 thấp nhất và độ tuổi 14 cao hơn độ tuổi 12.

Bật xa tại chỗ trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 11 với 13, 12 với 13 và 12 với 14 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại đều sự khác biệt có ý nghĩa

thống kê ($\text{sig} < 0.001$); trong đó bật xa tại chỗ của độ tuổi 14 cao hơn độ tuổi 13 và độ tuổi 12 cao hơn 11 tuổi.

Đeo gập thân trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 11, 13 với 14 và độ tuổi 11 với 12 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó đeo gập thân của độ tuổi 12 thấp hơn độ tuổi 13, 14.

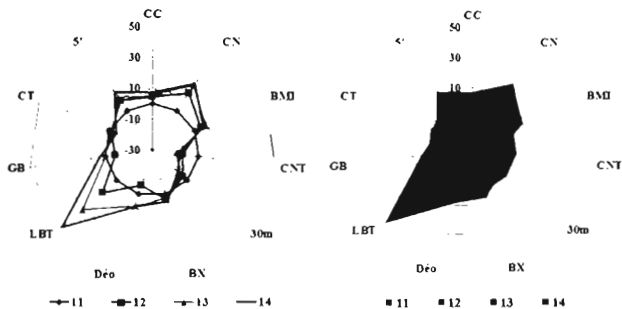
Lực bóp tay thuận trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh có sự khác biệt giữa độ tuổi, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó lực bóp tay thuận của độ tuổi 14 cao nhất kể đến lần lượt bật xa độ tuổi 13 tuổi, 12 tuổi và 11 tuổi.

Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 11, 13 với 13, độ tuổi 11 với 13 và độ tuổi 12 với 13 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó nằm ngửa gập bụng trong 30 giây của độ tuổi 14 cao hơn độ tuổi 12.

Chạy con thoi 4 x 10m trung bình của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 11, 12 với 13 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại

Bảng 2. Độ chênh lệch tương đối các chỉ số đánh giá thể chất nữ học sinh Trung học cơ sở 11 - 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh

TT	Chỉ số	\bar{x}_{11}	\bar{x}_{12}	\bar{x}_{13}	\bar{x}_{14}	d_{12}	d_{13}	d_{14}
1	Chiều cao đứng (cm)	144.69	150.91	152.46	154.8	4.3	5.37	6.99
2	Cân nặng (kg)	36.58	41.53	43.66	44.19	13.53	19.35	20.8
3	Chỉ số BMI	17.38	18.17	18.75	18.46	4.55	7.88	6.21
4	Công năng tim	11.02	9.92	9.42	9.77	-9.98	-14.52	-11.34
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.34	6.12	5.98	5.83	-3.47	-5.68	-8.04
6	Bật xa tại chỗ (cm)	152.23	157.49	155.78	159.69	3.46	2.33	4.9
7	Đéo gấp thân (cm)	7.3	6.85	7.87	7.91	-6.16	7.81	8.36
8	Lực bóp tay thuận (kG)	14.62	16.42	18.89	21.47	12.31	29.21	46.85
9	Nằm ngửa gấp bụng trong 30" (lần)	11.96	11.22	11.97	12.45	-6.19	0.08	4.1
10	Chạy con thoi (giây)	12.85	12.72	12.69	12.26	-1.01	-1.25	-4.59
11	Chạy 5 phút tùy sức (m)	659.47	711.68	727.47	753.49	7.92	10.31	14.26



Biểu đồ 1. Diễn biến phát triển thể chất nữ học sinh Trung học cơ sở 11 - 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh

đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ của độ tuổi 14 cao hơn các độ tuổi còn lại.

Chạy 5 phút tùy sức trung bình của nữ học sinh THCS 11 - 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh không có sự khác biệt giữa độ tuổi 12 với 13, độ

tuổi 13 với 14 ($\text{sig} > 0.05$); ngoài ra giữa các độ tuổi còn lại đều sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($\text{sig} < 0.001$), trong đó chạy 5 phút tùy sức của độ tuổi 14 cao nhất và độ tuổi 11 thấp nhất.

Qua phân tích trên cho thấy, giữa các độ tuổi từ 11 lên 12, từ 12 lên 13 và từ 13 lên 14 sự tăng



Phát triển thể chất là một trong những nội dung quan trọng, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh trong nhà trường

lứa tuổi, nghĩa là tuổi càng cao có xu hướng tốt hơn tuổi nhỏ. Ở đây đề tài chỉ nhận xét là có xu hướng vì một số chỉ số có sự chênh lệch, nhưng sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê ($Sig > 0.05$).

KẾT LUẬN

Diễn biến PTTC của nữ học sinh Tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh từ độ tuổi 11 trở đi đến 14 tuổi bao gồm hình thái, thể lực và chức năng diễn ra bình thường, đúng theo qui luật phát triển của lứa tuổi và quy luật phát dục

trường thành. Tất cả các chỉ số đánh giá thể chất của cả 04 độ tuổi 11, 12, 13 và 14 có sự khác biệt từ -14.52% đến 46.85%. Trong đó "diện tích" của tuổi 14 lớn nhất, kế đến là "diện tích" độ tuổi 13, độ tuổi 12 và độ tuổi 11.

trường thành. Tất cả các chỉ số đánh giá thể chất của cả 04 độ tuổi 11, 12, 13 và 14 có sự khác biệt từ -14.52% đến 46.85%. Trong đó "diện tích" của tuổi 14 lớn nhất, kế đến là "diện tích" độ tuổi 13, độ tuổi 12 và độ tuổi 11.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

2. Đánh giá phát triển thể chất của học sinh THCS 11-14 tuổi

Để đánh giá diễn biến PTTC nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh giữa các độ tuổi để tải tình độ chênh lệch tương đối các chỉ số đánh giá thể chất nam học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh được trình bày tại bảng 2 và biểu đồ 1.

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

2. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2016), *Diễn biến phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12*, Nxb TĐTT Hà Nội.

3. Lê Văn Lâm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

4. Huỳnh Trọng Khải và cộng sự (2011), "Nghiên cứu xây dựng hệ thống tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, trên cơ sở đánh giá thể lực, hình thái và chức năng của học sinh phổ thông từ 06 đến 14 tuổi, ở TP. Hồ Chí Minh", *Đề tài KH&CN Sở Khoa học và Công nghệ TP. Hồ Chí Minh*.

(Bài nộp ngày 27/2/2020, Phản biện ngày 20/3/2020, duyệt ln ngày 24/4/2020)

Kết quả bảng 2 và quan sát biểu đồ 1 (diễn biến đồ PTTC), nếu lấy các chỉ số đánh giá thể chất của tuổi 11 làm chuẩn để so sánh thì ta sẽ thấy tất cả các chỉ số đánh giá thể chất của cả 04 độ tuổi 11, 12, 13 và 14 khác biệt nhau từ -14.52% đến 46.85%. Trong đó "diện tích" của tuổi 14 lớn nhất, kế đến là "diện tích" độ tuổi 13, độ tuổi 12 và độ tuổi 11. Kết quả trên một lần nữa cho thấy sự PTTC của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh diễn ra bình thường, đúng theo qui luật phát triển của lứa tuổi và quy luật phát dục trường thành.

Số liệu trên cho thấy hầu hết tất cả các chỉ số đánh giá thể chất (hình thái, thể lực, chức năng) của nữ học sinh THCS 11 – 14 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh có xu hướng phát triển tỷ lệ thuận với