

THỰC TRẠNG HÌNH THÁI VÀ THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NAM LỚP ĐIỀN KINH TRƯỜNG TRUNG HỌC TDTT THÀNH PHỐ CẦN THƠ

Lại Nhật Khánh Hùng
Trường ĐHSP TDTT TPHCM

Tóm tắt: Qua nghiên cứu đã đánh giá được về hình thái và thể lực của nam học sinh lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ. Các chỉ số về chiều cao, cân nặng và chỉ số BMI tương đối đồng đều, sự chênh lệch giữa các cá thể không đáng kể. Về thể lực cho thấy có sự chuyển biến thay đổi về các chỉ số thể lực cũng như các chức năng. Sự biến đổi đó không đồng đều, các chỉ số thay đổi với mức độ khác nhau, có chỉ số theo chiều hướng tốt hơn nhưng cũng có chỉ số theo chiều hướng ngược lại. Đồng thời đánh giá được trình độ thể lực của học sinh nam lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ so với các trường chuyên TDTT năm thứ 1 các em đều kém hơn các trường chuyên ngành TDTT hầu hết các chỉ số, chỉ ưu thế hơn ở chỉ số sức bền (chạy 1500m).

Từ khóa: thực trạng, hình thái, thể lực, học sinh nam, điền kinh, Trung học TDTT.

CURRENT STATUS OF PHYSICAL MORPHOLOGY AND FITNESS OF MALE STUDENTS IN THE ATHLETICS CLASS AT CAN THO SPORTS HIGH SCHOOL

Lai Nhat Khanh Hung
Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports

Abstract: This study evaluates the physical morphology and fitness of male students in the athletics class at Can Tho Sports High School. The results indicate that height, weight, and BMI indices are relatively consistent, with minimal individual differences. In terms of physical fitness, there are observable changes in various fitness indicators and physiological functions. However, these changes are not uniform, with some indicators improving while others decline. Additionally, the study compares the fitness levels of these students with first-year students from specialized sports schools. The findings reveal that male students in the athletics class at Can Tho Sports High School generally have lower fitness levels than their peers in specialized sports institutions, except for endurance (1500m run), where they demonstrate a comparative advantage.

Keywords: current status, morphology, physical fitness, male students, athletics, Sports High School.

Nhận bài: 16/03/2025

Phản biện: 10/04/2025

Duyệt đăng: 13/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở Việt Nam, điền kinh là một môn thể thao được phát triển rất rộng rãi, tại các trường Đại học, Cao đẳng, Trung cấp Chuyên nghiệp và dạy nghề, đặc biệt là ở các trường đào tạo chuyên ngành thể dục thể thao thì điền kinh là một trong các môn thể thao thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện chính quy cũng như tham gia rèn luyện ngoại khóa.

Với loại hình trường chuyên biệt, trường Trung học TDTT TP Cần Thơ ngoài chức năng phát hiện, đào tạo, bồi dưỡng và phát triển năng khiếu

thể thao còn chức năng giảng dạy văn hóa cho các em học sinh, trên cơ sở đảm bảo trình độ học vấn cho các em. Trong thời gian công tác tại trường, tôi nhận thấy chưa có một nghiên cứu nào đánh giá về hình thái và thể lực cho học sinh nam lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ. Nội dung của bài viết nhằm tìm hiểu thực trạng về hình thái và thể lực cho học sinh nam lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng hình thái của nam học sinh lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP. Cần Thơ

Bảng 1.1: Hình thái của nam học sinh lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ

Tham số	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chỉ số BMI	Chỉ số Quetelet	Công năng tim	DTS (lít)	Chân A/ chiều cao (%)	Đùi / cẳng chân A (%)	Vòng đùi (cm)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
$\bar{X}$	169.13	59.02	20.67	3.49	9.33	3.44	56.59	92.10	48.25
S	4.56	4.56	1.95	0.29	2.56	0.30	1.13	6.14	2.46
Cv	2.7%	7.7%	9.4%	8.2%	27.1%	8.8%	2.0%	6.7%	5.1%

Max	178	66.5	26	4.2	14.1	4.1	58.6	103.0	53.2
Min	160	51.5	16.3	2.9	5.4	2.98	54.4	80.5	43.3

Phân tích những kết quả được thể hiện trong bảng 1.1 cho thấy:

+ Về hình thái:

Được đánh giá qua sự thể hiện của 3 chỉ số: chiều cao đứng, cân nặng, Quetelet và chỉ số BMI.

- Chiều cao đứng: chiều cao trung bình của nam học sinh lớp điền kinh trường trung học TDTT TP. Cần Thơ là 169.13cm, người có chiều cao tốt nhất là 178cm và thấp nhất là 160cm. Các kết quả thu được tương đối đồng đều ($Cv=2.7\%<10\%$).

- Cân nặng: cân nặng trung bình của nam học sinh lớp điền kinh trường trung học TDTT TP. Cần Thơ là 59.02kg, người có trọng lượng nặng nhất là 66.5kg và thấp nhất là 51.5kg. Các kết quả thu được tương đối đồng đều ($Cv=7.7\%<10\%$).

- Chỉ số Quetelet ($Q= 3.49$) cho thấy các em không ở tình trạng béo hay gầy mà đa số ở mức trung bình. Các kết quả thu được ở mức tập trung ($Cv= 8.2\%<10\%$).

- Chỉ số BMI cho thấy nam học sinh lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP. Cần Thơ không có chỉ số BMI lý tưởng nhất. Kết quả kiểm tra ở mức bình thường ($BMI=20.67$) và tương đối tập

trung ($Cv=9.4\%<10\%$).

- Chân A / chiều cao (%): có giá trị trung bình là 56.59%, người đạt giá trị cao nhất là 58.6% và thấp nhất là 80.5%. Các kết quả thu được tương đối đồng đều ($Cv=6.7\%<10\%$).

- Đùi / cẳng chân A (%): đạt giá trị trung bình chung của mẫu là 92.10%, người đạt giá trị cao nhất là 103.0% và thấp nhất là %. Các kết quả thu được tương đối đồng đều ($Cv=2.0\%<10\%$).

- Vòng đùi: có giá trị trung bình là 48.25cm , người có vòng đùi lớn nhất là 53.2cm và nhỏ nhất là 43.3cm. Các kết quả thu được tương đối đồng đều ($Cv=5.1\%<10\%$).

+ Chức năng:

- Dung tích sống có trị số trung bình là 3.44 lít, kết quả có độ phân tán nhỏ ($Cv=8.8\%<10\%$), đạt giá trị cao nhất là 4.1 lít và kém nhất là 2.98 lít.

- Các kết quả kiểm tra công năng tim có độ phân tán lớn ($Cv=27.1\%>10\%$). Kết quả kiểm tra cho thấy phần lớn các em học sinh có chỉ số công năng tim tập trung ở mức trung bình.

2.2. Thực trạng thể lực của nam học sinh lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP. Cần Thơ.

Bảng 1.2: thể lực của nam học sinh lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ

Tham số	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy 100m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Bật xa tại chỗ 3 bước (m)	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	Lực bóp tay thuận (kg)	Đeo gấp thân (cm)	Nằm ngửa gấp bụng (lần)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy 1500m (giây)
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
$\bar{x}$	4.97	14.07	238.10	7.16	25.93	47.34	13.88	32.47	10.38	327.17
S	0.40	0.96	19.79	0.46	1.10	3.59	1.20	5.48	0.93	21.81
Cv	8.1%	6.8%	8.3%	6.4%	4.2%	7.6%	8.6%	16.9%	9.0%	6.7%
Max	5.65	15.87	270	7.93	27.75	55.5	15.9	42	12.2	381.75
Min	4.24	12.3	200	6.38	24.1	41.5	11.7	21	9.11	300.12

- Sức nhanh: các test chạy 30m XPC và chạy 100m được dùng để đánh giá sức nhanh. Các kết quả thu được cho thấy thành tích trung bình chạy 30m XPC của nam học sinh lớp điền kinh trường

trung học TDTT TP. Cần Thơ là 4.97 giây, người chạy nhanh nhất là 4.24 giây và chậm nhất là 5.56 giây. Các kết quả thu được tương đối đồng đều ($Cv=8.1\%<10\%$).

- Sức mạnh: trong nghiên cứu sử dụng 5 test bật xa tại chỗ, bật xa tại chỗ 3 bước, bật xa tại chỗ 10 bước, nằm ngửa gập bụng và lực bóp tay thuận để đánh giá sức mạnh cơ đùi, thân và chi trên. Các kết quả cho thấy cả 4 chỉ tiêu trên có độ phân tán đồng đều ($C_v < 10\%$). Riêng test nằm ngửa gập bụng thành tích phát triển không đồng đều ($C_v = 16.9\% > 10\%$). Thành tích trung bình của test bật xa tại chỗ là 238.10cm, thành tích tốt nhất là 270cm và kém nhất là 200cm. Thành tích trung bình của test bật xa tại chỗ 3 bước là 7.16m, thành tích tốt nhất là 7.93m và kém nhất là 6.38m. Thành tích trung bình của test bật xa tại chỗ 10 bước là 25.93m, thành tích tốt nhất là 27.75m và kém nhất là 24.1m. Test lực bóp tay thuận có giá trị trung bình là 47.34kg, lực tay mạnh nhất là 55.5kg và yếu nhất là 41.5kg. Riêng test nằm ngửa gập bụng có giá trị trung bình là 32.47 lần/30 giây. Thành tích tốt nhất là 42 lần/30 giây và kém nhất là 21 lần/30 giây.

- Sức bền: năng lực sức bền được đánh giá qua test chạy 1500m. Các kết quả kiểm tra được thể hiện qua bảng 3.1 cho thấy chỉ số trung bình sức bền là 327.17 giây, thành tích có mức tập trung tốt ($C_v = 6.7\% < 10\%$). Thành tích kém nhất là 381.75 giây và thành tích tốt nhất là 300.12 giây.

- Mềm dẻo: được đánh giá qua test dẻo gập

thân. Kết quả dẻo gập thân ($C_v = 8.6\% < 10\%$) chứng tỏ độ dẻo của lứa tuổi này phát triển đồng đều. Người có độ dẻo cao nhất là 15.9cm và thấp nhất là 11.7cm.

- Khả năng phối hợp vận động: được đánh giá qua test chạy con thoi 4 x 10m. Giá trị trung bình là 10.38 giây, khả năng phối hợp vận động của nam học sinh phát triển đồng đều ($C_v = 9.0\% < 10\%$). Thành tích kiểm tra tốt nhất là 9.11 giây và kém nhất là 12.2 giây.

III. KẾT LUẬN

Qua phân tích ta thấy về hình thái học sinh nam lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ có chiều cao, cân nặng và chỉ số BMI tương đối đồng đều, sự chênh lệch giữa các cá thể không đáng kể. Về thể lực cho thấy có sự chuyển biến thay đổi về các chỉ số thể lực cũng như các chức năng. Sự biến đổi đó không đồng đều, các chỉ số thay đổi với mức độ khác nhau, có chỉ số theo chiều hướng tốt hơn nhưng cũng có chỉ số theo chiều hướng ngược lại. Đồng thời đánh giá được trình độ thể lực của học sinh nam lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ so với các trường chuyên TDTT năm thứ 1 các em đều kém hơn các trường chuyên ngành TDTT hầu hết các chỉ số, chỉ ưu thế hơn ở chỉ số sức bền (chạy 1500m).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp - Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, NXB TDTT TP. HCM, 1983.
- [2] Dương Nghiệp Chí - Đo lường TDTT, NXB TDTT Hà Nội, 1991.
- [3] Dương Nghiệp Chí - Sách điền kinh Đại học, NXB TDTT Hà Nội, 1996.
- [4] Lê Văn Lắm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải - Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên Việt Nam trước thềm thế kỷ 21, NXB Hà Nội, 2000.
- [5] Dương Quang Đức (2010), "Đánh giá sự phát triển hình thái và thể lực của nam học sinh lớp điền kinh trường trung học thể dục thể thao Thành phố Cần Thơ trong 01 năm tập luyện".