

SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA NAM HỌC SINH LỚP ĐIỀN KINH TRƯỜNG TRUNG HỌC TDTT TP. CẦN THƠ SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

Nguyễn Văn Tiền
Trường ĐHSP TDTT TPHCM

Tóm tắt: Sau một năm tập luyện, về hình thái: chiều cao, cân nặng và các chỉ số về hình thái của nam học sinh lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ có sự tăng tiến so với thời điểm mới vào trường. Về thể lực, mức độ tăng trưởng của các chỉ số tố chất thể lực của nam học sinh sau 1 năm tập luyện đều có sự tăng trưởng phần trăm nhất định, ngoại trừ chỉ số chiều cao đứng là tăng ít nhất ($W\%=0.4\%$) nhưng tăng trưởng cao nhất là chỉ số nằm ngửa gập bụng ($W\%=13.6\%$), kế đến là lực bóp tay thuận ($W\%=6.1\%$). Về chức năng, có tăng tiến sau một năm tập luyện. Mức độ tăng trưởng lớn nhất là công năng tim ($W\%=12.4\%$), dung tích sống tăng 4.4%.

Từ khóa: sự phát triển, thể chất, nam học sinh, điền kinh, trung học TDTT.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF MALE STUDENTS IN THE ATHLETICS CLASS AT CAN THO SPORTS HIGH SCHOOL AFTER ONE YEAR OF TRAINING

Nguyen Van Tien
Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports

Abstract: After one year of training, the physical morphology of male students in the athletics class at Can Tho Sports High School showed improvement in height, weight, and other morphological indices compared to their initial measurements upon enrollment. In terms of physical fitness, all fitness indicators exhibited a certain percentage of growth after one year of training. The lowest increase was observed in standing height ($W\% = 0.4\%$), while the highest improvement was in the sit-up test ($W\% = 13.6\%$), followed by handgrip strength ($W\% = 6.1\%$). Regarding physiological functions, significant progress was recorded after one year of training, with the most notable improvement in cardiac function ($W\% = 12.4\%$) and vital capacity increasing by 4.4%.

Keywords: development, 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

Đề đào tạo được giáo viên thể dục thể thao sau khi tốt nghiệp đảm nhiệm được nhiệm vụ giảng dạy điền kinh trong các trường phổ thông, Cao đẳng, Trung cấp Chuyên nghiệp và Đại học; có khả năng tổ chức quản lý, phát triển phong trào tập luyện tại cơ sở, trong các câu lạc bộ thể thao cần quan tâm đến nhiều mặt. Hiện nay, do nhiều nguyên nhân khác nhau, việc áp dụng khung chương trình đào tạo môn huấn luyện chuyên sâu cho chuyên ngành sư phạm thể dục thể thao ở mỗi trường đều có sự khác biệt nhất định tùy thuộc vào hoàn cảnh, điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên.

Chương trình đào tạo tại trường Trung học TDTT TP Cần Thơ đang được áp dụng cho học sinh chuyên sâu điền kinh của trường hiện vẫn chưa được đánh giá đúng mức. Vẫn chưa có thông

tin đầy đủ về ảnh hưởng của việc tập luyện theo chương trình ảnh hưởng đến sự phát triển hình thái, thể lực của học sinh. Đánh giá toàn diện hiệu quả của một chương trình giảng dạy và huấn luyện là vấn đề phức tạp, vô cùng cần thiết bởi từ những sự đánh giá đầy đủ và chính xác đó sẽ có cơ sở để cải tiến, điều chỉnh chương trình cho phù hợp, hiệu quả. Xuất phát từ những lý do trên, đồng thời do nhận thức được tính quan trọng cũng như phức tạp của vấn đề nên trong đề tài nghiên cứu tác giả chỉ tập trung làm rõ sự phát triển hình thái, thể lực của học sinh sau một thời gian tập luyện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Sự phát triển về hình thái của nam học sinh lớp Điền kinh trường trung học TDTT TP Cần Thơ sau 1 năm tập luyện

Bảng 1.1: Chỉ số về hình thái của nam học sinh lớp Điền kinh trường trung học TDTT TP Cần Thơ sau 1 năm tập luyện

TT	CHỈ SỐ	$\bar{X}_T \pm S$	$\bar{X}_S \pm S$	d	W%	t	p
1	Chiều cao (cm)	169.13 $\pm$ 4.56	169.80 $\pm$ 4.43	0.67	0.4	7.615	0.05
2	Cân nặng (kg)	59.02 $\pm$ 4.56	60.02 $\pm$ 4.43	1.0	1.7	11.569	0.05

3	Chỉ số BMI	20.67 ± 1.95	20.86 ± 1.87	0.18	0.9	5.904	0.05
4	Chỉ số Quetelet	3.49 ± 0.29	3.54 ± 0.28	0.04	1.3	9.403	0.05
5	Công năng tim (HW)	9.33 ± 2.53	8.25 ± 2.07	-1.09	12.4	6.900	0.05
6	Dung tích sống (lít)	3.44 ± 0.30	3.60 ± 0.28	0.15	4.4	7.355	0.05
7	Chân A/ chiều cao (%)	56.59 ± 1.13	57.30 ± 1.40	0.71	1.2	5.014	0.05
8	Đùi / cẳng chân A (%)	92.10 ± 6.14	90.84 ± 6.04	-1.25	1.4	1.043	0.05
9	Vòng đùi (cm)	48.25 ± 2.46	49.10 ± 2.45	0.85	1.7	6.001	0.05

Quan sát các số liệu trình bày tại bảng 1.1. cho thấy:

+ Hình thái: nam học sinh lớp điền kinh có sự tăng tiến rõ rệt so với khi vào trường, cụ thể:

- Chỉ số chiều cao đứng trung bình sau 1 năm tập luyện là 169.80cm, cao hơn khi vào trường 0.67cm, nhịp độ tăng trưởng đạt 0.4%. Sự tăng tiến có ý nghĩa thống kê ($t=7.615>6.965$).

- Cân nặng của nam học sinh có xu hướng tăng ($d=1.0\text{kg}$), nhịp độ tăng trưởng là 1.7%. Sự tăng tiến cũng có ý nghĩa thống kê. ($t=11.569>9.925$)

- Chỉ số BMI theo xu hướng tăng 0.9%, có trị số trung bình là $20.86>20$ nên chưa phải là chỉ số BMI lý tưởng nhất. Sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ($t=5.904>4.541$).

- Chỉ số Quetelet sau 1 năm tập luyện tăng ($d=0.04$) có nhịp độ tăng trưởng là 1.3% đạt ý nghĩa thống kê ($t=9.403>6.965$)

- Các chỉ số còn lại như chỉ số Chân A / chiều cao; Đùi / cẳng chân A và Vòng đùi đều có sự tăng tiến rõ rệt và đạt về ý nghĩa thống kê.

- Dung tích sống cũng tăng $W\%=4.4\%$ nhưng công năng tim tăng một cách đáng kể $W\%=12.4\%$, có trị số trung bình là 8.25 được đánh giá sau 1 năm tập luyện ở mức trung bình chưa đạt loại tốt.

2.2. Sự phát triển về thể lực của nam học sinh lớp Điền kinh trường trung học TDTT TP Cần Thơ sau 1 năm tập luyện.

Bảng 1.2: Chỉ số về thể lực của nam học sinh lớp Điền kinh trường trung học TDTT TP Cần Thơ sau 1 năm tập luyện.

TT	CHỈ SỐ	$\bar{X}_T \pm S$	$\bar{X}_S \pm S$	d	W%	t	p
1	Chạy 30m XPC (giây)	4.97 ± 0.40	4.83 ± 0.45	-0.15	3.0	6.237	0.05
2	Chạy 100m X PC (giây)	14.07 ± 0.96	13.32 ± 0.87	-0.75	5.5	8.088	0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	238.10 ± 19.79	249.43 ± 17.94	11.33	4.6	10.546	0.05
4	Bật xa tại chỗ 3 bước (cm)	7.16 ± 0.46	7.33 ± 0.36	0.17	2.3	5.047	0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (cm)	25.93 ± 1.10	26.46 ± 0.88	0.54	2.0	5.596	0.05
6	Lực bóp tay thuận (kg)	47.34 ± 3.59	50.34 ± 3.52	3.0	6.1	11.395	0.05
7	Đeo gấp thân (cm)	13.88 ± 1.20	14.69 ± 1.09	0.81	5.7	10.965	0.05
8	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30")	32.47 ± 5.48	37.20 ± 5.87	4.73	13.6	15.066	0.05
9	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	10.38 ± 0.93	10.05 ± 0.82	-0.32	3.2	6.740	0.05
10	Chạy 1500m (giây)	327.17 ± 21.81	309.72 ± 20.07	-17.44	5.5	11.665	0.05

Qua số liệu bảng 1.2. cho thấy chỉ số về thể lực của nam học sinh lớp Điền kinh trường trung học TDTT TP Cần Thơ sau 1 năm tập luyện cụ thể như sau:

- Ở nội dung sức nhanh: test chạy 30m XPC và chạy 100m XPC so sánh sau 1 năm tập luyện các kết quả cho thấy có sự tăng tiến rõ rệt ($W\%$ chạy 30m XPC=5.5%; $W\%$ chạy 100m XPC=4.6%).

- Sức mạnh: nhìn chung có sự tăng tiến rõ rệt sau 1 năm tập luyện, sức mạnh tốc độ nhóm cơ đùi (bật xa tại chỗ, 3 bước, 5 bước) tăng trung bình, sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận) tăng đáng kể ($W\%$ =6.1%) và tăng vượt trội nhất là sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng) $W\%$ =13.6%.

- Khả năng phối hợp vận động (chạy con thoi 4 x 10m) tăng ở mức 3.2% về mặt thống kê có ý nghĩa. Sức bền được thể hiện qua kiểm tra chạy 1500m cũng tăng đáng kể $W\%$ =5.5%.

- Nam học sinh ở chỉ số độ dẻo sau 1 năm tập luyện là 14.69cm, kết quả cho thấy sự tăng trưởng rõ rệt $W\%$ = 5.7%.

III. KẾT LUẬN

Sau một năm tập luyện, về hình thái: chiều cao, cân nặng và các chỉ số về hình thái của nam học sinh lớp điền kinh trường Trung học TDTT TP Cần Thơ có sự tăng tiến so với thời điểm mới vào trường. Về thể lực, mức độ tăng trưởng của các chỉ số tổ chất thể lực của nam học sinh sau 1 năm tập đều có sự tăng trưởng phần trăm nhất định, ngoại trừ chỉ số chiều cao đứng là tăng ít nhất ($W\%$ =0.4%) nhưng tăng trưởng cao nhất là chỉ số nằm ngửa gập bụng ($W\%$ =13.6%), kế đến là lực bóp tay thuận ($W\%$ =6.1%). Về chức năng, có tăng tiến sau một năm tập luyện. Mức độ tăng trưởng lớn nhất là công năng tim ($W\%$ =12.4%), dung tích sống tăng 4.4%.

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”.