

SỰ BIẾN ĐỔI VỀ THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH LỚP 9 TRUNG HỌC CƠ SỞ THÀNH PHỐ QUY NHƠN SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH

Nguyễn Trọng Thủy

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể thao, nghiên cứu lựa chọn được 10 chỉ số và test đánh giá thể chất cho học sinh lớp 9 tại Tp. Quy Nhơn, tỉnh Bình Định sau một năm tập luyện ngoại khóa môn võ cổ truyền Bình Định. Kết quả cho thấy mức độ phát triển thể chất của học sinh nhóm tập luyện ngoại khóa môn võ cổ truyền Bình Định thường xuyên tốt hơn so với các nhóm đối tượng không tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa và tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao khác.

Từ khóa: Thể chất, học sinh, tập luyện ngoại khóa, võ cổ truyền Bình Định.

PHYSICAL CHANGES IN GRADE 9 LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN QUY NHON CITY AFTER ONE YEAR OF EXTRACURRICULAR TRAINING IN BINH DINH TRADITIONAL MARTIAL ARTS

Abstract: By the method of regular scientific research in sports, the topic selected 10 physical assessment criteria for students in grade 9 of junior high school in Quy Nhon city, Binh Dinh province after a year of practice extracurricular training in traditional martial arts in Binh Dinh. The results show that the level of physical development of students in the group that regularly practices Binh Dinh traditional martial arts is better than that of the group that does not participate in extracurricular exercise and participate in extra-curricular activities in other sports.

Keywords: Physical fitness, students, extracurricular training, Binh Dinh traditional martial arts.

Nhận bài: 16/03/2026

Phản biện: 16/04/2026

Duyệt đăng: 20/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả trong nước và ngoài nước, việc đưa võ thuật vào giảng dạy trong các trường học là một hình thức rèn luyện thể chất cho học sinh rất hiệu quả. Ngoài ra, còn giúp học sinh rèn luyện ý chí vượt khó, ý thức trách nhiệm cao và đặc biệt là tính kỷ luật và tinh thần tôn sư trọng đạo. Tại Bình Định, lãnh đạo tỉnh đã nhận thấy được các hiệu quả thiết thực của việc đưa võ thuật vào giảng dạy tại các trường học nên đã ban hành chỉ thị 03 nhằm đưa võ cổ truyền Bình Định vào trường học. Ngoài việc bảo tồn đặc trưng không để thất truyền bài bản thì việc khai thác và phát huy tác dụng của việc tập luyện võ cổ truyền Bình Định trong việc rèn luyện phát triển thể chất cho học sinh trung học cơ sở (THCS) là hết sức quan trọng và vô cùng cần thiết.

Xuất phát từ thực tế đó, việc tiến hành đánh giá sự phát triển thể chất của học sinh lớp 9 tại Thành phố Quy Nhơn (Tp. Quy Nhơn) sau một năm tập luyện võ cổ truyền Bình Định là việc làm cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn. Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, kiểm tra y học và toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể chất cho học sinh lớp 9 tại Tp. Quy Nhơn

Tiến hành lựa chọn test đánh giá thể chất cho học sinh lớp 9 tại Tp. Quy Nhơn, tỉnh Bình Định thông qua tham khảo tài liệu, qua quan sát sư phạm và phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên giáo dục thể chất (GDTC) bằng phiếu hỏi. Sau khi xác định được 23 test đánh giá sự phát triển hình thái, chức năng cơ thể của học sinh thông qua nghiên cứu tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia và giáo viên GDTC, để đảm bảo tính khách quan khoa học và để lựa chọn được các tiêu chí, các test hiệu quả, phù hợp với điều kiện thực tiễn tại các trường THCS tại Tp. Quy Nhơn. Đề tài phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên dạy môn giáo dục thể chất các trường THCS tại Tp. Quy Nhơn bằng phiếu hỏi. Nghiên cứu chỉ chọn những chỉ tiêu và test có số ý kiến trả lời rất quan trọng từ 80% trở lên ở mức ưu tiên 1 để đánh giá thể chất của học sinh các trường THCS tại Tp. Quy Nhơn. Đã lựa chọn được 10 chỉ tiêu và test sử dụng để đánh giá thể chất của học sinh gồm:

- Đánh giá hình thái (03 chỉ số): Chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số BMI (kg/m²).

-Đánh giá chức năng sinh lý, tâm lý (03 test): dung tích sống (lít), công năng tim (HW), tepping test.

- Đánh giá trình độ thể lực (04 test): lực bóp tay thuận (kg), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy tùy sức 5 phút (m).

2.2. Đánh giá sự phát triển thể chất học sinh lớp 9 tại Tp. Quy Nhơn sau một năm tập luyện ngoại khóa võ cổ truyền Bình Định

Trên cơ sở các tiêu chí đã lựa chọn được, nghiên cứu tiến hành đánh giá diễn biến các chỉ số

đánh giá thể chất học sinh lớp 9 tại Tp. Quy Nhơn, tỉnh Bình Định sau một năm tập luyện ngoại khóa võ cổ truyền Bình Định (trong đó có 20 nam và 20 nữ) so với nhóm đối chứng (ĐC) 1 tập luyện các môn thể thao khác (35 nam và 35 nữ) và nhóm ĐC 2 không tham gia hoặc tham gia tập luyện ngoại khóa rất ít (35 nam và 35 nữ).

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra về sự khác biệt thể chất ở thời điểm trước thực nghiệm (TN). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể chất của học sinh khối 9 các nhóm ĐC và TN thời điểm trước TN (n= 180)

TT	Test	Nhóm TN	Nhóm ĐC 1	Nhóm ĐC 2	t_{1-2}	t^{2-3}	t_{1-3}
	Học sinh nam	(n=20)	(n=35)	(n=35)			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28.24 ± 0.54	28.51 ± 1.26	28.55 ± 1.52	1.09	0.12	1.08
2	Bật xa tại chỗ (cm)	179 ± 5.84	179 ± 7.99	179 ± 10.10	0.36	0.05	0.27
3	Chạy 30m XPC (s)	5.87 ± 0.29	5.74 ± 0.30	5.76 ± 0.48	1.56	0.13	1.11
4	Chạy tùy sức 5p (m)	936 ± 23.90	928 ± 22.70	928 ± 24.10	1.16	0.01	1.14
5	Chiều cao đứng (cm)	152 ± 4.99	151 ± 6.53	150 ± 4.51	0.45	0.64	1.15
6	Cân nặng (kg)	43.40 ± 2.11	42.60 ± 2.67	43.10 ± 2.82	1.11	0.70	0.39
7	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.90 ± 1.52	18.70 ± 1.41	19.20 ± 1.65	0.35	1.13	0.61
8	Dung tích sống (lít)	2.45 ± 0.08	2.41 ± 0.11	2.44 ± 0.04	1.39	1.21	0.62
9	Công năng tim (HW)	7.89 ± 0.63	7.99 ± 0.69	7.88 ± 0.70	0.53	0.68	0.09
10	Tepping test	6.05 ± 0.43	6.18 ± 0.26	6.07 ± 0.24	1.30	1.86	0.25
	Học sinh nữ	(n=20)	(n=35)	(n=35)			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.60 ± 1.11	26.20 ± 1.99	26.22 ± 1.59	0.96	0.04	1.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	165 ± 8.02	165 ± 7.86	166 ± 7.24	0.10	0.54	0.55
3	Chạy 30m XPC (s)	6.19 ± 0.34	6.09 ± 0.41	6.18 ± 0.42	1.06	0.95	0.15
4	Chạy tùy sức 5p (m)	868 ± 20.50	867 ± 42.10	854 ± 40.00	0.12	1.35	1.75
5	Chiều cao đứng (cm)	152 ± 2.53	152 ± 3.05	152 ± 3.27	0.32	0.76	0.42
6	Cân nặng (kg)	41.90 ± 1.73	42.30 ± 1.62	41.90 ± 2.09	0.86	0.77	0.12
7	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.10 ± 0.86	18.30 ± 0.96	18.10 ± 1.06	0.97	1.19	0.17
8	Dung tích sống (lít)	2.02 ± 0.05	2.00 ± 0.06	2.02 ± 0.03	0.87	1.53	0.37
9	Công năng tim (HW)	8.52 ± 0.36	8.36 ± 0.42	8.50 ± 0.51	1.52	1.28	0.19
10	Tepping test	5.79 ± 0.43	5.93 ± 0.23	5.96 ± 0.24	1.35	0.61	1.68

Qua kết quả bảng 1 cho thấy: Ở thời điểm trước TN, mức độ phát triển thể chất ở học sinh nam và nữ khối lớp 9 ở nhóm TN và các nhóm ĐC 1, nhóm ĐC 2 là tương đương nhau ở tất cả các chỉ số và test kiểm tra, thể hiện ở t tính < t bảng ở ngưỡng $P > 0,05$. Hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau khi kết thúc một năm tiến hành TN ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa võ cổ

truyền Bình Định dành cho học sinh THCS Tp. Quy Nhơn đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể chất của học sinh nhóm TN với các nhóm ĐC 1 và nhóm ĐC 2 bằng 10 tiêu chí đã lựa chọn, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa các nhóm. Kết quả kiểm tra thể chất của học sinh khối 9 tại Tp. Quy Nhơn, tỉnh Bình Định, được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể chất của học sinh khối 9 các NDC và TN thời điểm sau TN (n= 180)

TT	Test	Nhóm TN	Nhóm ĐC 1	Nhóm ĐC 2	$t_{1,2}$	t^{2-3}	$t_{1,3}$
	Học sinh nam	(n=20)	(n=35)	(n=35)			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	36.64 ± 2.32	34.27 ± 2.60	31.99 ± 2.06	3.48	4.07	7.43
2	Bật xa tại chỗ (cm)	208.25 ± 16.06	194.97 ± 12.05	185.49 ± 8.15	3.22	3.86	5.92
3	Chạy 30m XPC (s)	5.29 ± 0.29	5.42 ± 0.33	5.58 ± 0.22	1.51	2.47	3.93
4	Chạy tùy sức 5p (m)	1033 ± 29.85	992 ± 22.41	989 ± 21.94	5.37	0.48	5.73
5	Chiều cao đứng (cm)	164.45 ± 4.22	164.00 ± 4.26	161.51 ± 5.34	0.38	2.15	2.25
6	Cân nặng (kg)	56.50 ± 3.65	51.83 ± 3.43	49.09 ± 3.02	4.67	3.55	7.70
7	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20.94 ± 1.81	19.31 ± 1.69	18.86 ± 1.55	3.28	1.17	4.31
8	Dung tích sống (lít)	3.08 ± 0.27	2.86 ± 0.15	2.71 ± 0.12	3.47	4.59	5.93
9	Công năng tim (HW)	7.21 ± 0.46	7.55 ± 0.64	7.88 ± 0.60	2.25	2.24	4.60
10	Tepping test	6.86 ± 0.51	6.62 ± 0.26	6.45 ± 0.30	1.99	2.44	3.28
	Học sinh nữ	(n=20)	(n=35)	(n=35)			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28.42 ± 1.22	27.18 ± 2.14	26.26 ± 1.62	4.24	2.21	5.58
2	Bật xa tại chỗ (cm)	178.90 ± 7.23	170.40 ± 6.67	166.11 ± 6.28	5.16	2.81	6.61
3	Chạy 30m XPC (s)	5.79 ± 0.38	6.00 ± 0.42	6.27 ± 0.39	2.46	2.79	4.47
4	Chạy tùy sức 5p (m)	932 ± 25.71	907 ± 36.48	883 ± 39.86	4.19	2.56	5.54
5	Chiều cao đứng (cm)	162.35 ± 3.34	159.37 ± 2.58	158.14 ± 2.48	3.93	2.05	4.91
6	Cân nặng (kg)	48.30 ± 3.70	46.60 ± 1.77	45.34 ± 2.35	2.04	2.39	3.22
7	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.34 ± 1.50	18.36 ± 0.78	18.13 ± 0.84	0.05	1.14	0.58
8	Dung tích sống (lít)	2.71 ± 0.16	2.50 ± 0.19	2.40 ± 0.21	5.59	2.01	6.05
9	Công năng tim (HW)	7.64 ± 0.38	7.95 ± 0.34	8.14 ± 0.42	3.55	2.03	4.53
10	Tepping test	6.84 ± 0.40	6.64 ± 0.30	6.51 ± 0.26	2.13	2.10	3.29

Kết quả bảng 2 cho thấy: Trong 10 test, chỉ số kiểm tra mức độ phát triển thể chất của học sinh sự khác nhau diễn ra nhiều nhất ở các test, chỉ số đánh giá chức năng tâm lý và tổ chức vận động ở cả học sinh nam và nữ. Sự khác biệt diễn ra nhiều nhất khi so sánh giữa kết quả kiểm tra mức độ phát triển thể chất của học sinh nhóm TN và nhóm ĐC 1; nhóm TN và nhóm ĐC 2 ($P < 0,05$). Kết quả kiểm tra mức độ phát triển chiều cao,

cân nặng giữa các nhóm là chưa có sự khác biệt lớn ($P > 0,05$). Điều này có thể hiểu là do quá sinh trưởng phát triển giai đoạn này ở các nhóm là tương đương nhau.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng về thể chất của học sinh nhóm TN, nhóm ĐC 1 và nhóm ĐC 2 sau một năm TN. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của học sinh lớp 9 Tp. Quy Nhơn sau TN (n=180)

TT	Test	TN	ĐC1	ĐC2
	Nam			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	25.88	18.34	11.37
2	Bật xa tại chỗ (cm)	14.88	8.70	3.65
3	Chạy 30m XPC (s)	10.49	5.84	3.05
4	Chạy tùy sức 5p (m)	9.93	6.68	6.43
5	Chiều cao đứng (cm)	8.07	8.25	7.30
6	Cân nặng (kg)	26.34	19.48	13.02
7	Chỉ số BMI (kg/m ²)	10.26	2.99	1.58

8	Dung tích sống (lít)	22.93	16.83	10.55
9	Công năng tim (HW)	9.07	5.73	0.04
10	Tepping test	12.63	6.79	6.07
	Nữ			
1	Lực bóp tay thuận (KG)	6.53	3.61	0.09
2	Bật xa tại chỗ (cm)	8.24	3.24	0.10
3	Chạy 30m XPC (s)	6.73	1.36	1.44
4	Chạy tùy sức 5p (m)	7.17	4.55	3.42
5	Chiều cao đứng (cm)	6.52	4.83	3.68
6	Cân nặng (kg)	14.31	9.77	7.86
7	Chỉ số BMI (kg/m ²)	1.32	0.07	0.41
8	Dung tích sống (lít)	29.27	22.15	17.34
9	Công năng tim (HW)	10.94	5.04	4.30
10	Tepping test	16.64	11.38	8.76

Qua bảng 3 cho thấy: Sau một năm học TN theo hướng đưa võ cổ truyền Bình Định vào chương trình ngoại khóa của học sinh lớp 9 THCS Tp. Quy Nhơn, nhịp độ tăng trưởng của kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá thể chất của học sinh nhóm TN có xu hướng cao hơn nhóm ĐC 1 và nhóm ĐC 2 ở hầu hết các nội dung kiểm tra.

III. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu cho thấy mức độ phát triển thể chất của học sinh lớp 9 THCS Tp. Quy Nhơn sau một năm tập luyện ngoại khóa võ cổ truyền Bình Định tốt hơn nhóm đối tượng học sinh tập luyện ngoại khóa các môn thể thao khác và tốt hơn so với nhóm đối tượng học sinh ít hoặc không tập luyện TDDT ngoại khóa thường xuyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDDT, Hà Nội.

Hoàng Công Dân (2004), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho HS các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía bắc từ 15 - 18 tuổi*, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện khoa học TDDT, Hà Nội.

Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 (thời điểm 2002-2014)*, Đề tài cấp NCKH cấp Bộ, Bộ văn hoá, Thể thao, Du lịch.

Bùi Quang Hải (2008), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của HS một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.

Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận án tiến sĩ “Sự biến đổi thể chất dưới tác động của tập luyện võ cổ truyền Bình Định đối với học sinh THCS ở Tp. Quy Nhơn, tỉnh Bình Định”