

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ QUẬN THỦ ĐỨC THAM GIA TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA

ASSESSMENT OF SECONDARY STUDENTS PHYSICAL STATES IN THU DUC DISTRICT PARTICIPATING IN EXTRACURRICULAR SPORT ACTIVITIES

**TÓM TẮT:** Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh THCS quận Thủ Đức tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, từ đó khảo sát sự cần thiết phát triển thêm các môn thể thao ngoại khóa cho học sinh THCS Quận Thủ Đức, TP.HCM. Phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê để khảo sát và tính toán dữ liệu định lượng. Kết quả: Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh lứa tuổi 11 - 14 của một số trường THCS ở quận Thủ Đức có hoạt động TDTT ngoại khóa, xếp loại thể lực của học sinh lứa tuổi 11-14 của một số trường THCS tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa. Kết luận: Thể lực của học sinh lứa tuổi 11-14 của các trường THCS quận Thủ Đức tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa xếp loại không đạt chiếm tỉ lệ cao, đặc biệt ở nữ.

**TỪ KHÓA:** Thể lực; Học sinh; Thể thao ngoại khóa.

**ABSTRACT:** To assess the physical fitness of secondary-school students in Thu Duc district participating in extracurricular sport activities. After that, the topic gives research on the need to develop more extracurricular sport for students from secondary schools in Thu Duc district in Ho Chi Minh city. Methods: Document analysis and synthesis, interview methods and statistical methods for survey and calculate quantitative data. Results: Assessment of physical fitness of secondary-school students aged 11 -14 in Thu Duc district with extracurricular sport activities, overall fitness assessment of secondary-school students aged 11 -14 in Thu Duc district with extracurricular sport activities, ranking of physical fitness of secondary-school students aged 11 -14 in Thu Duc district participating in extracurricular sport activities. Conclusion: The number of failed secondary-school students aged 11 -14 in Thu Duc district participating in extracurricular sport activities, especially girls has reached quite high.

**KEY WORDS:** Physical fitness; Student; Extracurricular sport activities.

**NGUYỄN MINH TRÍ**

*Trường Đại học TDTT TP.HCM*

**LƯƠNG THỊ ÁNH NGỌC**

*Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng*

**DƯƠNG THANH BÌNH**

*Trường Đại học TDTT TP.HCM*

**NGUYEN MINH TRI**

*University of Sport Ho Chi Minh City*

**LUONG THI ANH NGOC**

*Hong Bang International University*

**DUONG THANH BINH**

*University of Sport Ho Chi Minh City*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Thủ tướng Chính phủ quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường có quy định rõ: Vị trí, mục tiêu GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường: Giáo dục thể chất trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em,

HSSV các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập TDTT để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tâm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Hoạt động TDTT trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa, CLB TDTT, nhóm, cá nhân phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, nhằm hoàn thiện các kỹ năng vận



động, hỗ trợ thực hiện mục tiêu GDTC thông qua các hình thức luyện tập, thi đấu thể thao, tạo điều kiện cho người tập thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao; phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, tài năng thể thao.

Vì vậy, việc tổ chức hoạt động thể thao trong nhà trường, đặc biệt là tổ chức giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa bằng các hình thức khác nhau, đáp ứng nhu cầu, sở thích tập luyện của người học và phát triển năng lực thể chất, kỹ năng vận động chuyên môn ở môn thể thao chuyên biệt, trong đó việc đánh giá chương trình giảng dạy, đánh giá thể lực học sinh là trách nhiệm của nhà trường và của giáo viên TDTT. Trên cơ sở đó, bài báo đánh giá thực trạng thể lực của học sinh THCS Quận Thủ Đức tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa là cần thiết.

### Phương pháp nghiên cứu

Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu này bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm và phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 194 học sinh lứa tuổi 11 - 14 của một số trường THCS ở quận Thủ Đức có hoạt động TDTT ngoại khóa.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh tại một số trường THCS Quận Thủ Đức

Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh tại một số THCS quận Thủ Đức được trình bày ở bảng 1 bao gồm các nội dung như sau:

#### 1) Trường THCS Bình Thọ:

Kết quả kiểm tra thể lực thông qua các test Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m

(giây), Chạy tùy sức 5 phút (m) cho thấy:

- Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần): Kết quả kiểm tra các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 14.50 – 17.17 lần, SD từ 1.27 – 2.16 lần; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 11.57 – 14.89 lần, SD từ 0.76 – 1.88 lần.

- Bật xa tại chỗ (cm): Kết quả kiểm tra test bật xa tại chỗ của các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 160.42 – 188.25 cm, SD từ 11.34 – 14.50 cm; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 147.57– 163.78 cm, SD từ 11.75– 17.46 cm.

- Chạy con thoi 4x10m (giây): Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 12.22 – 10.95 giây, SD từ 0.61 – 0.80 giây; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 13.01– 11.67 giây, SD từ 1.16– 0.78 giây.

**BẢNG 1. THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 11 - 14 CỦA MỘT SỐ TRƯỜNG THCS Ở QUẬN THỦ ĐỨC CÓ HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA (n=194)**

TRƯỜNG THCS	CHỈ TIÊU	TUỔI	HS NAM			HS NỮ		
			N	Mean	SD	N	Mean	SD
Bình Thọ	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần)	11	12	14.50	2.11	7	11.57	1.27
		12	13	15.08	1.38	9	12.44	1.88
		13	16	15.88	2.16	8	13.50	0.76
		14	12	17.17	1.27	9	14.89	1.27
	Bật xa tại chỗ (cm)	11	12	160.42	11.34	7	147.57	11.75
		12	13	171.23	14.05	9	153.56	14.71
		13	16	183.50	12.11	8	158.88	17.46
		14	12	188.25	14.50	9	163.78	14.66
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11	12	12.22	0.61	7	13.01	1.16
		12	13	11.91	0.73	9	12.28	0.95
		13	16	11.75	0.65	8	11.85	0.67
		14	12	10.95	0.80	9	11.67	0.78
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	11	12	712.00	148.12	7	652.57	24.42
		12	13	801.31	76.39	9	664.22	27.53
		13	16	867.19	82.73	8	700.00	54.41
		14	12	892.50	37.74	9	714.33	24.31
	Tổng		53	821.62	113.74	33	684.09	41.78

Trường Thọ	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần)	11	11	14.55	1.44	7	11.71	1.38
		12	11	15.36	1.03	8	12.38	1.06
		13	14	15.86	1.70	7	13.71	0.76
		14	10	17.30	0.95	9	14.89	0.93
	Bật xa tại chỗ (cm)	11	11	161.82	10.35	7	148.86	9.86
		12	11	169.64	10.54	8	151.00	10.00
		13	14	183.64	11.21	7	160.43	11.66
		14	10	189.30	12.03	9	165.44	12.98
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11	11	12.09	0.59	7	13.01	0.47
		12	11	11.84	0.78	8	12.53	0.70
		13	14	11.69	0.66	7	11.77	0.69
		14	10	11.03	0.78	9	11.64	0.77
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	11	11	720.55	145.91	7	653.43	24.46
		12	11	803.00	76.89	8	661.50	17.98
		13	14	867.79	88.41	7	708.86	47.97
		14	10	888.90	42.73	9	712.56	20.35
Tổng			46	821.67	113.66	31	685.19	38.81
Linh Trung	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần)	11	11	14.27	1.49	7	11.71	1.11
		12	13	15.31	0.95	9	12.44	1.51
		13	16	15.94	0.93	8	13.63	0.74
		14	11	17.18	0.98	9	15.00	0.87
	Bật xa tại chỗ (cm)	11	11	161.36	10.07	7	148.14	10.57
		12	13	170.62	10.32	9	153.67	11.39
		13	16	183.50	12.11	8	162.38	12.26
		14	11	186.73	11.32	9	166.67	12.27
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11	11	12.07	0.60	7	13.01	0.64
		12	13	11.98	0.59	9	12.72	0.43
		13	16	11.75	0.65	8	11.98	0.67
		14	11	11.00	0.76	9	11.78	0.52
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	11	11	717.18	147.47	7	654.71	23.46
		12	13	799.38	74.31	9	665.11	26.77
		13	16	867.56	82.70	8	698.88	52.76
		14	11	891.73	39.96	9	714.89	24.36
Tổng			51	822.96	111.03	33	684.67	40.63
Lê Quý Đôn	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần)	11	10	14.40	0.70	7	11.57	0.98
		12	10	15.30	1.06	8	12.38	1.51
		13	14	15.93	1.07	7	13.29	0.49
		14	10	17.40	0.97	9	14.78	1.09
	Bật xa tại chỗ (cm)	11	10	161.10	9.09	7	148.29	11.27
		12	10	171.30	8.83	8	154.13	13.52
		13	14	183.36	11.03	7	160.00	12.44
		14	10	189.00	10.31	9	163.78	14.66
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11	10	12.19	0.58	7	12.92	1.13
		12	10	11.93	0.56	8	12.18	0.79
		13	14	11.69	0.51	7	11.95	0.66
		14	10	11.19	0.72	9	11.62	0.67
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	11	10	709.00	148.24	7	654.43	21.10
		12	10	812.40	74.09	8	671.13	26.43
		13	14	867.79	88.41	7	692.14	53.17
		14	10	889.80	40.83	9	715.44	24.26
Tổng			44	824.11	114.88	31	684.97	39.15

**BẢNG 2. THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 11 - 14 TỔNG THỂ CỦA CÁC TRƯỜNG THCS Ở QUẬN THỦ ĐỨC CÓ HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA (n=194)**

CHỈ TIÊU	TUỔI	HS NAM			HS NỮ		
		N	Mean	SD	N	Mean	SD
Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần)	11	44	14.43	1.50	28	11.64	1.13
	12	47	15.26	1.09	34	12.41	1.46
	13	60	15.90	1.51	30	13.53	0.68
	14	43	17.26	1.03	36	14.89	1.01
	Total	194	15.71	1.64	128	13.20	1.66
Bật xa tại chỗ (cm)	11	44	161.16	9.95	28	148.21	10.27
	12	47	170.70	10.92	34	153.12	12.05
	13	60	183.50	11.36	30	160.43	13.11
	14	43	188.28	11.85	36	164.92	13.14
	Total	194	176.39	15.11	128	157.08	13.73
Chạy con thoi 4x10m (giây)	11	44	12.14	0.58	28	12.99	0.85
	12	47	11.92	0.65	34	12.43	0.74
	13	60	11.73	0.61	30	11.89	0.64
	14	43	11.03	0.74	36	11.68	0.67
	Total	194	11.71	0.75	128	12.21	0.88
Chạy tùy sức 5 phút (m)	11	44	714.75	142.27	28	653.79	22.06
	12	47	803.53	73.11	34	665.44	24.21
	13	60	867.57	83.20	30	699.93	49.82
	14	43	890.84	38.78	36	714.31	22.38
	Total	194	822.55	112.40	128	684.72	39.67

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 712.00 - 821.62, SD từ 148.12 - 37.74 m; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 - 14 tuổi là Mean từ 652.57 - 714.33, SD từ 24.42 - 24.31 m.

### 2) Trường THCS Trường Thọ:

Kết quả kiểm tra thể lực thông qua các test Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m) cho thấy:

- Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần): Kết quả kiểm tra các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 14.55 - 17.30 lần, SD từ 0.95 - 1.70 lần; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 - 14 tuổi là Mean từ 11.71 - 14.89 lần, SD từ 1.38 - 0.93 lần.

- Bật xa tại chỗ (cm): Kết quả kiểm tra test bật xa tại chỗ của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 161.82 - 183.64 cm, SD từ 10.35 - 12.03 cm; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 - 14

tuổi là Mean từ 148.86 - 165.44 cm, SD từ 0.47 - 12.98 cm.

- Chạy con thoi 4x10m (giây): Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 12.09 - 11.03 giây, SD từ 0.59 - 0.78 giây; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 - 14 tuổi là Mean từ 13.01 - 11.64 giây, SD từ 0.47 - 0.77 giây.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 720.55 - 888.90 m, SD từ 76.89 - 145.91 m; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 - 14 tuổi là Mean từ 653.43 - 712.56 m, SD từ 24.46 - 20.35 giây.

### 3) Trường THCS Linh Trung:

Kết quả kiểm tra thể lực thông qua các test Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m) cho thấy:

- Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần): Kết quả kiểm tra các

nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 14.27 - 17.18 lần, SD từ 1.49 - 0.93 lần; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 - 14 tuổi là Mean từ 11.71 - 15.00 lần, SD từ 1.51 - 0.74 lần.

- Bật xa tại chỗ (cm): Kết quả kiểm tra test bật xa tại chỗ của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 161.36 - 186.73 cm, SD từ 10.07 - 12.11 cm; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 - 14 tuổi là Mean từ 148.14 - 166.67 cm, SD từ 10.57 - 12.27 cm.

- Chạy con thoi 4x10m (giây): Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 12.07 - 11.00 giây, SD từ 0.59 - 0.76 giây; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 - 14 tuổi là Mean từ 13.01 - 11.78 giây, SD từ 0.43 - 0.77 giây.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 717.18 - 891.73, SD từ 39.96 - 147.47 m; kết quả kiểm tra các nhóm nữ

**BẢNG 3. XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 11-14 CỦA CÁC TRƯỜNG THCS THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA (n=322)**

TRƯỜNG THCS	XẾP LOẠI	HS NAM		HS NỮ	
		Tần số (n)	Tần suất (%)	Tần số (n)	Tần suất (%)
Bình Thọ	Đạt	35	66.0	32	97.0
	Không đạt	14	26.4	1	3.0
	Tốt	4	7.5	0	0
	Total	53	100.0	33	100.0
Trường Thọ	Đạt	30	65.2	30	96.8
	Không đạt	12	26.1	1	3.2
	Tốt	4	8.7	0	0.0
	Total	46	100.0	31	100.0
Linh Trung	Đạt	33	64.7	32	97.0
	Không đạt	14	27.5	1	3.0
	Tốt	4	7.8	0	0.0
	Total	51	100.0	33	100.0
Lê Quý Đôn	Đạt	29	65.9	30	96.8
	Không đạt	11	25.0	1	3.2
	Tốt	4	9.1	0	0.0
	Total	44	100.0	31	100.0
Asymp Sig(2-sided)		0.904		0.977	
Tổng thể	Đạt	127	65.5	124	96.9
	Không đạt	51	26.3	4	3.1
	Tốt	16	8.2	0	0
	Total	194	100.0	128	100.0

11 – 14 tuổi là Mean từ 654.71 - 714.89 m, SD từ 23.46 - 52.76 m.

**4) Trường THCS Lê Quý Đôn:**

Kết quả kiểm tra thể lực thông qua các test Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m) cho thấy:

- Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần): Kết quả kiểm tra các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 14.40 – 17.40 lần, SD từ 0.70 – 1.07 lần; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 11.57 – 14.78 lần, SD từ 0.49 – 1.51 lần.

- Bật xa tại chỗ (cm): Kết quả kiểm tra test bật xa tại chỗ của các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 161.36 – 189.00 cm, SD từ 8.83 – 11.03cm; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 148.29 – 163.78 cm, SD từ 11.27– 14.66 cm.

- Chạy con thoi 4x10m (giây):

Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 12.19 – 11.19 giây, SD từ 0.51 – 0.72 giây; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 12.92– 11.62 giây, SD từ 0.67 – 1.13 giây.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 709.00- 889.80 m, SD từ 40.83 - 148.24 m; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 654.43 - 715.44 m, SD từ 21.10 – 53.17 m.

Qua phân tích bảng 1 đánh giá thể lực của học sinh lứa tuổi 11 - 14 của một số trường THCS ở quận Thủ Đức có hoạt động TDTT ngoại khóa cho thấy mức độ tương đồng của các chỉ tiêu ở các nhóm tuổi.

Kết quả kiểm tra thể lực 194 học

sinh THCS thông qua các chỉ tiêu Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m) cho thấy:

- Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần): Kết quả kiểm tra các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 14.43 – 17.26 lần, SD từ 1.03 – 1.51 lần; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 11.64 – 14.89 lần, SD từ 0.68 – 1.46 lần. Thành tích trung bình của của test nằm ngửa gập bụng tổng thể của các trường so với kết quả đánh giá thành tích trung bình của các nhóm tuổi tham gia hoạt động ngoại khóa CVVĐ của các trường là tương đồng.

- Bật xa tại chỗ (cm): Kết quả kiểm tra test bật xa tại chỗ của các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 161.16 – 188.28 cm, SD từ 9.95 – 11.85 cm; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14



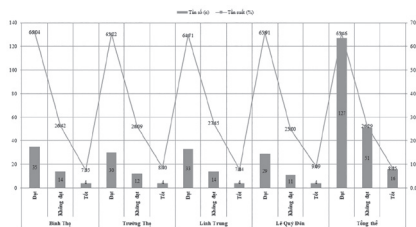
tuổi là Mean từ 148.21 – 164.92 cm, SD từ 10.27– 13.14 cm.

- Chạy con thoi 4x10m (giây):  
Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 – 14 tuổi là Mean từ 12.14 – 11.03 giây, SD từ 0.58 – 0.75 giây; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 11.89 – 12.99 giây, SD từ 0.64 – 0.88 giây.

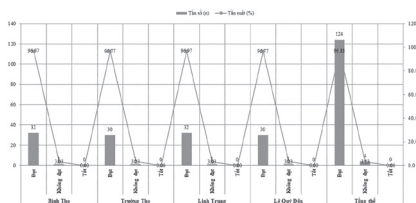
- Chạy tùy sức 5 phút (m):  
Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m của các nhóm nam 11 - 14 tuổi là Mean từ 714.75 – 822.55 m, SD từ 38.78 – 142.27 m; kết quả kiểm tra các nhóm nữ 11 – 14 tuổi là Mean từ 653.79 – 714.31 m, SD từ 22.06 – 49.82 m.

Thành tích trung bình các test của học sinh tổng thể các trường so với kết quả đánh giá thành tích trung bình của học sinh tham gia hoạt động ngoại khóa CVVĐ của các trường là tương đồng.

## 2.2. Kết quả xếp loại thể lực của học sinh lứa tuổi 11-14 của các



**BIỂU ĐỒ 1. KẾT QUẢ XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH THCS Ở ĐỊA BÀN QUẬN THỦ ĐỨC**



**BIỂU ĐỒ 2. KẾT QUẢ XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC SINH THCS Ở ĐỊA BÀN QUẬN THỦ ĐỨC**

## trường THCS tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa

Qua bảng 3 cho thấy kết quả xếp loại thể lực của học sinh lứa tuổi 11-14 của 4 trường THCS quận Thủ Đức như sau:

- Học sinh nam có tỉ lệ xếp loại thể lực đạt chiếm tần xuất cao từ 64,7% - 66%, xếp loại không đạt chiếm tỉ lệ từ 25% - 27.5% và tỉ lệ xếp loại tốt thấp nhất từ 7.5% - 9.1%.

- Học sinh nữ có tỉ lệ xếp loại thể lực đạt chiếm tần xuất rất cao từ 96.8% - 97%, xếp loại không đạt chiếm tỉ lệ thấp từ 3% - 3.2% và tỉ lệ xếp loại tốt không có (0%).

## 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của học sinh THCS Quận Thủ Đức tham gia hoạt động TDTT thể thao ngoại khóa. Kết quả đánh giá thể lực của học sinh lứa tuổi 11 – 14 của một số trường tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa xếp loại đạt chiếm tỷ lệ cao, đặc biệt ở nữ tần xuất đạt trên 95%. Vì vậy TDTT ngoại khóa duy trì và phát triển hơn nữa sẽ phát triển thể lực cho học sinh, đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy cũng như làm phong phú thêm các môn học mới trong chương trình ngoại khóa là thật sự cần thiết. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 07/07/2023;  
ngày phản biện đánh giá: 27/07/2023;  
ngày chấp nhận đăng: 10/08/2023)

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Bộ GD&ĐT, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GDĐT về việc ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khoá cho HSSV.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), Công văn số: 4436/BGDĐT-CTHSSV về việc hướng dẫn thực hiện công tác học sinh, sinh viên, giáo dục thể chất và y tế trường học năm học 2016-2017
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 Quy định về hoạt động thể thao trong trường học ở các cấp học.
5. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), Giáo trình thể dục thể thao trường học. NXB. TDTT Hà Nội.
6. Lương Thị Ánh Ngọc (2011), Sự phát triển thể lực, chất lượng cơ thể và trao đổi chất cơ sở của học sinh 11-14 tuổi dưới tác động của thể dục thể thao trường học tại Quận Thủ đức, Thành phố Hồ Chí Minh. Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT Việt Nam.
7. Phòng Giáo dục và Đào tạo quận Thủ đức, Báo cáo công tác GDTC, thể thao học đường và phương hướng hoạt động từ năm 2017-2020.
8. Lê Quý Phượng và Cộng sự (2015), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong quản lý thể dục thể thao, NXB ĐHQG TP.Hồ Chí Minh.