

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO



# Kỷ Yếu

HỘI THẢO KHOA HỌC QUỐC GIA  
VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC  
TẠI CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC, HỌC VIỆN VÀ CAO ĐẲNG  
TRONG XU THẾ HỘI NHẬP QUỐC TẾ





**381**

**MỐI QUAN HỆ GIỮA TẬP LUYỆN THỂ THAO NGOẠI KHÓA VỚI CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH THCS Ở 4 TỈNH MIỀN TRUNG**

*TS. Phạm Văn Hiếu, TS. Lê Anh Dũng, TS. Lê Trần Quang,  
ThS. Hồ Đăng Quốc Hùng, ThS. Nguyễn Ngọc Hà.*

**388**

**NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI**

*Đỗ Thị Tươi*

**398**

**THÁI ĐỘ VÀ HÀNH VI TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI**

*Phạm Ngọc Bách*

**407**

**CƠ SỞ KHOA HỌC ĐỂ PHÁT TRIỂN CÁC CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ TRONG TRƯỜNG HỌC TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH LÂM ĐỒNG**

*TS. Trần Quốc Hùng*

**415**

**BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN VÕ KARATEDO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI**

*ThS. Trần Văn Mạnh & ThS. Nguyễn Bảo Long*

**423**

**ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC, THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ TRÊN CƠ SỞ PHÂN TÍCH MA TRẬN SWOT**

*TS. Lê Cát Nguyên & ThS. Nguyễn Long Hải &  
ThS. Hoàng Trọng Anh & Bảo & ThS. Trần Trung Kiên*

## MỐI QUAN HỆ GIỮA TẬP LUYỆN THỂ THAO NGOẠI KHÓA VỚI CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ Ở 4 TỈNH MIỀN TRUNG

Tiến sĩ Phạm Văn Hiếu, Tiến sĩ Lê Anh Dũng,  
Tiến sĩ Lê Trần Quang, Thạc sĩ Hồ Đăng Quốc Hùng,  
Thạc sĩ Nguyễn Ngọc Hà.  
Khoa giáo dục thể chất – Đại học Huế.  
Điện thoại: 0978117087  
Email: hieupham.gdtc@hueuni.edu.vn

### TÓM TẮT

Để kiểm tra mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh trung học cơ sở ở 4 tỉnh miền Trung (Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa; Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa; Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa) với các chỉ số về sức khỏe thể chất, nghiên cứu này lấy các chỉ số về mức độ tham gia thể thao ngoại khóa làm biến độc lập, lấy các chỉ số về sức khỏe thể chất làm biến phụ thuộc để phân tích mối tương quan và phân tích hồi quy, để từ đó xác định được mối quan hệ giữa việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa với sức khỏe thể chất của học sinh trung học cơ sở ở 4 tỉnh miền Trung.

**Từ Khóa:** *Thể thao ngoại khóa; Sức khỏe thể chất; Học sinh trung học cơ sở; Miền Trung*

### ABSTRACT

To examine the relationship between extracurricular sports practice of junior high school students in 4 central provinces (Intensity of extracurricular sports practice; Time of extracurricular sports practice; Frequency of participating in exercise extracurricular sports) with indicators of physical health, this study takes the index of extracurricular sports participation as the independent variable, taking the indicators of physical health as the dependent variable to correlation analysis and regression analysis, in order to determine the relationship between participation in extracurricular sports and physical health of junior high school students in 4 central region.

**Keywords:** *Extra-curricular sports; Physical health; Junior high school student; Central region*

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể thao ngoại khóa là một trong những mảng hoạt động giáo dục quan trọng tại nhà trường trong việc giáo dục học sinh phát triển toàn diện. Tham gia các hoạt động ngoại khóa không chỉ giúp các em tăng cường sức khỏe, giải tỏa mệt mỏi sau những giờ học căng thẳng mà còn có ý nghĩa hỗ trợ giáo dục chính khóa, góp phần phát triển và hoàn thiện nhân cách, bù đắp năng khiếu và tài năng sáng tạo của học sinh, là cơ hội để các em phát triển các kỹ năng cần thiết trong cuộc sống. Tăng cường các hoạt động thể chất có tầm quan trọng rất lớn, đặc biệt là trong thời kỳ phát triển của trẻ em, do khả năng mang lại lợi ích ngắn hạn và dài hạn<sup>[1]</sup>. Lợi ích sức khỏe của việc tham gia thể thao của thanh thiếu niên là rất lớn, bao gồm tăng tiêu hao năng lượng thông qua tích lũy hoạt động thể chất

từ trung bình đến mạnh, giảm các nguy cơ về tim mạch, cải thiện chất lượng cuộc sống và giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân.<sup>[2]</sup> Tham gia các hoạt động ngoại khóa góp phần cho sự phát triển thể lực, giúp các em tăng cường sức khỏe, sự nhanh nhẹn, tính dẻo dai. Sức khỏe cũng nhờ vậy mà được nâng cao. Từ đó, trẻ có nhiều năng lượng phát triển tư duy và sáng tạo trong học tập. Đồng thời, các hoạt động diễn ra ngoài trời còn giúp trẻ tiếp xúc được với ánh nắng mặt trời, một trong những yếu tố hỗ trợ hệ cơ và xương phát triển toàn diện.<sup>[1]</sup>

Để đánh giá được mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với các chỉ số sức khỏe thể chất của học sinh trung học cơ sở ở 4 tỉnh miền Trung, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu: “*Mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với các chỉ số sức khỏe thể chất của học sinh trung học cơ sở ở 4 tỉnh miền trung*”.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư; Phương pháp toán thống kê. Ở phương pháp toán thống kê chủ yếu sử dụng phương pháp phân tích sự tương quan và phân tích hồi quy. Biện độc lập bao gồm: Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa; Thời gian tập luyện; Tần suất tham gia, biến phụ thuộc là các chỉ số về sức khỏe thể chất, bao gồm các chỉ số về: Chiều cao (cm); Cân nặng (kg); Dung tích phổi (ml); Lực bóp tay thuận (kg); Năm ngựa gập bụng (số lần/30s); 30m xuất phát cao (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Khách thể nghiên cứu: 1300 học sinh trung học cơ sở từ 12-15 tuổi trên địa bàn 4 tỉnh: Nghệ An, Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên Huế.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 3.1 Mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số chiều cao

Như kết quả thể hiện ở bảng 3.1 cho thấy việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho sự tăng trưởng của chỉ số chiều cao là 26.3%, với độ tương quan dương từ 0.26 – 0.42, với  $p < 0.01$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện, v.v.) có mối quan hệ tích cực đáng kể với chỉ số chiều cao. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì có thể làm tăng chỉ số chiều cao. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được biểu thị như sau:  $y = 0.252 * x_1 + 0.424 * x_2 + 0.386 * x_3$ , trong đó  $y$  là chỉ số chiều cao,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.1 Mối tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Chiều cao**

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	0.39**	0.044	0.008	0.252**
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	0.26**	0.034	0.004	0.424**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	0.42**	0.01	0.003	0.386**
Hằng số		1.531	0.016	

Ghi chú:  $R^2 = 0.298$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) = 0.263, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .<sup>[4]</sup>

### 3.2 Mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Cân nặng

Kết quả thể hiện ở bảng 3.2 cho thấy việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho chỉ số Cân nặng đạt 23%, với độ tương quan âm từ -0.52 – -0.37, với  $p < 0.01$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện) với chỉ số cân nặng có tác động tích cực đáng kể. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì chỉ số cân nặng càng tốt, ở đây có mối tương quan âm, có thể giải thích rằng việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có thể làm giảm về chỉ số cân nặng cho người tham gia tập luyện. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được biểu thị như sau:  $y = -0.19 * x_1 - 0.332 * x_2 - 0.248 * x_3$ , trong đó y đại diện cho chỉ số cân nặng,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.2 Mối tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Cân nặng**

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.37*	-2.556	0.612	-0.19**
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.52**	-2.051	0.279	-0.332**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.48*	-0.433	0.27	-0.248**
<b>Hằng số</b>		<b>43.431</b>	<b>1.222</b>	

Ghi chú:  $R^2 = 0.258$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) = 0.23, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .<sup>[4]</sup>

### 3.3 Mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Dung tích phổi

Từ kết quả ở bảng 3.3 cho thấy việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho chỉ số dung tích phổi đạt 27.2%, với độ tương quan dương từ 0.40 – 0.49, với  $p < 0.01$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện) với chỉ số dung tích phổi có ảnh hưởng tích cực đáng kể. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì chỉ số dung tích phổi càng tốt. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được biểu thị như sau:  $y = 0.227 * x_1 + 0.419 * x_2 + 0.369 * x_3$ , trong đó y đại diện cho chỉ số **dung tích phổi**,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.3 Mối tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Dung tích phổi**

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	0.40**	250.475	49.264	0.227**
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	0.47**	212.477	22.467	0.419**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	0.49**	41.643	21.772	0.369*
<b>Hằng số</b>		<b>2347.347</b>	<b>98.386</b>	

Ghi chú:  $R^2 = 0.294$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) = 0.272, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .<sup>[4]</sup>

### 3.4 Mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Lực bóp tay thuận

Kết quả thể hiện từ bảng 3.4 cho thấy việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho chỉ số lực bóp tay thuận đạt 26.5%, với độ tương quan dương từ 0.283 – 0.344, với  $p < 0.01$  và  $p < 0.05$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện) với chỉ số Lực bóp tay thuận có ảnh

hường tích cực đáng kể. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì chỉ số Lực bóp tay thuận càng tốt. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được biểu thị như sau:  $y = 0.317 * x_1 + 0.472 * x_2 + 0.356 * x_3$ , trong đó y đại diện cho lực bóp tay thuận,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.4** Mọi tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Lực bóp tay thuận

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	0.344*	3.773	0.528	0.317**
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	0.321**	2.582	0.241	0.472**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	0.283*	0.424	0.233	0.356*
<b>Hằng số</b>		<b>2</b>	<b>1.054</b>	

Ghi chú:  $R^2=0.308$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) = 0.265, \* $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ .<sup>[4]</sup>

### 3.5 Mọi quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Chạy 30m xuất phát cao

Kết quả thể hiện trong bảng 3.5 cho thấy việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho chỉ số chạy 30m xuất phát cao đạt 33.2%, với độ tương quan âm từ -0.234 – -0.325, với  $p < 0.05$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện) với chỉ số chạy 30m xuất phát cao có mối quan hệ tích cực. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì chỉ số Chạy 30m xuất phát cao càng tốt, thể hiện ở kết quả về thời gian được tính bằng giây giảm xuống. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được biểu thị như sau:  $y = -0.235 * x_1 - 0.331 * x_2 - 0.112 * x_3$ . Trong đó y biểu thị chỉ số chạy 30m xuất phát cao,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.5** Mọi tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Chạy 30m xuất phát cao

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.325*	-0.386	0.075	-0.235**
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.234*	-0.25	0.034	-0.331**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.332*	-0.118	0.033	-0.112**
<b>Hằng số</b>		<b>5.986</b>	<b>0.149</b>	

Ghi chú:  $R^2=0.366$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) = 0.332, \* $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ .<sup>[4]</sup>

### 3.6 Mọi quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Bật xa tại chỗ

Kết quả thể hiện trong bảng 3.6 cho thấy việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho chỉ số Bật xa tại chỗ đạt 27.1%, với độ tương quan dương từ 0.216 – 0.353, với  $p < 0.05$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện) với chỉ số Bật xa tại chỗ có một mối quan hệ tích cực đáng kể. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì chỉ số Bật xa tại chỗ càng tốt, thể hiện ở số mét càng cao. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được

biểu thị như sau:  $y = 0.292*x_1 + 0.454*x_2 + 0.13 *x_3$ , trong đó y là Bật xa tại chỗ,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.6** Mối tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Bật xa tại chỗ

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	0.236*	15.867	2.396	0.292**
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	0.353*	11.349	1.093	0.454**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	0.216*	4.514	1.059	0.13**
<b>Hằng số</b>		<b>178.372</b>	<b>4.786</b>	

Ghi chú:  $R^2=0.32$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) =0.271, \* $p<0.05$ , \*\*  $p<0.01$ .<sup>[4]</sup>

### 3.7 Mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Nằm ngửa gập bụng

Kết quả thể hiện trong bảng 3.7 cho thấy việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho chỉ số nằm ngửa gập bụng đạt 37.2%, với độ tương quan dương từ 0.216 – 0.353, với  $p<0.05$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện) với chỉ số nằm ngửa gập bụng có ảnh hưởng tích cực đáng kể. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì chỉ số nằm ngửa gập bụng càng tốt, thể hiện ở số lần thực hiện được càng nhiều. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được biểu thị như sau:  $y = 0.318*x_1 + 0.188*x_2 + 0.178 *x_3$ , trong đó y là nằm ngửa gập bụng,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.7** Mối tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Nằm ngửa gập bụng

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	0.423*	0.893	0.351	0.318*
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	0.368*	0.654	0.16	0.188**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	0.332*	0.377	0.155	0.178*
<b>Hằng số</b>		<b>13.443</b>	<b>0.701</b>	

Ghi chú:  $R^2=0.425$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) =0.372, \* $p<0.05$ , \*\*  $p<0.01$ .<sup>[4]</sup>

### 3.8 Mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Chạy con thoi 4x10m

Kết quả thể hiện trong bảng 3.8 cho thấy việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho chỉ số chạy con thoi 4x10m đạt 25.9%, với độ tương quan âm từ -0.225 – -0.320, với  $p<0.05$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện) với chỉ số chạy con thoi 4x10m có mối quan hệ tích cực đáng kể. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì chỉ số chạy con thoi 4x10m càng tốt, thể hiện ở kết quả thách thức được nâng cao, thời gian thấp. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được biểu thị như sau:  $y = -0.149*x_1 -0.284*x_2 - 0.12*x_3$ . Trong đó y biểu thị chỉ số chạy con thoi 4x10m,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.8** Mối tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số chạy con thoi 4x10m

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.320*	-0.269	0.082	-0.149**
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.264*	-0.235	0.037	-0.284**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	-0.225*	-0.139	0.036	-0.12**
<b>Hằng số</b>		<b>12.75</b>	<b>0.164</b>	

Ghi chú:  $R^2=0.261$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) =0.259, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ .<sup>[9]</sup>

### 3.9 Mối quan hệ giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Chạy 5 phút tùy sức.

Từ kết quả ở bảng 3.9 cho thấy, việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa có khả năng giải thích cho chỉ số chạy 5 phút tùy sức đạt 18.3%, với độ tương quan dương từ 0.26 – 0.42, với  $p<0.01$ . Đồng thời, kết quả cho ta thấy rằng các chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (cường độ, thời gian, tần suất tham gia tập luyện) với chỉ số chạy 5 phút tùy sức có một mối quan hệ tích cực đáng kể. Cường độ, thời gian và tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa càng cao thì chỉ số chạy 5 phút tùy sức càng tốt, kết quả thể hiện qua số mét của học sinh đạt được càng cao. Phương trình hồi quy chuẩn hóa được biểu thị như sau:  $y = 0.329x_1 + 0.516x_2 + 0.327x_3$ , trong đó y là chỉ số chạy 5 phút tùy sức,  $x_1$  là cường độ tập luyện,  $x_2$  là thời gian tập luyện và  $x_3$  là tần suất tham gia tập luyện.

**Bảng 3.9 Mối tương quan và hồi quy giữa tập luyện thể thao ngoại khóa với chỉ số Chạy 5 phút tùy sức**

Chỉ số tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	r	B	SE	$\beta$
Cường độ tập luyện thể thao ngoại khóa	0.237*	77.411	10.339	0.329**
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa	0.420*	55.881	4.715	0.516**
Tần suất tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	0.232*	4.332	4.569	0.327*
<b>Hằng số</b>		<b>899.73</b>	<b>20.647</b>	

Ghi chú:  $R^2=0.226$ ,  $R^2$  (Điều chỉnh) =0.183, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ .<sup>[9]</sup>

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này cho thấy mối quan hệ của việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa (Cường độ tập luyện; Thời gian tập luyện; Tần suất tham gia tập luyện) có mối quan hệ khẳng định với sức khỏe thể chất của học sinh Trung học cơ sở, cường độ, thời gian và tần suất học sinh tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa có tác động tích cực đáng kể đến sức khỏe thể chất của học sinh (chiều cao, cân nặng, dung tích phổi, lực bóp tay thuận, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4x10m, bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng, chạy 5 phút tùy sức) có thể cho thấy cường độ tập luyện, thời gian tập luyện, tần suất tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khóa càng cao thì các chỉ số sức khỏe thể chất càng tốt.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <https://amaquangnam.edu.vn/7-loi-ich-cua-hoat-dong-ngoai-khoa-doi-voi-su-phat-trien-cua-tre/>.



2. Leek D., Carlson J., Cain K., et al. Physical activity during youth sports practices. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2011;165(4):294–299. doi: 10.1001/archpediatrics.2010.252.

3. Pate R.R., O'Neill J.R. Youth sports programs: contribution to physical activity. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2011;165(4):369–370. doi: 10.1001/archpediatrics.2010.245.

**4. Nguồn bài báo:**

Bài báo được trích dẫn một phần trong luận án Tiến sĩ, nội dung của bài báo chưa được công bố trên bất kỳ một tạp chí quốc tế và trong nước.

Tên luận án: 范文孝 (Phạm Văn Hiếu), (2022). 越南中部地域初中生课外体育活动特点及其与学生身心健康的关系 (Mối quan hệ giữa hoạt động thể thao ngoại khóa với sức khỏe của học sinh trung học cơ sở miền Trung Việt Nam), luận án tiến sĩ tại Học viện Thể dục thể thao Thượng Hải.