
PHYSICAL DEVELOPMENT TO STUDENTS AT PRIMARY SCHOOLS IN THANH HOA THROUGH SPORTS ACTIVITIES

Dong Huong Lan

Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

Email: *donghuonglan@dvttdt.edu.vn*

Received: 17/08/2022

Reviewed: 28/08/2022

Revised: 05/09/2022

Accepted: 03/01/2023

Released: 09/01/2023

Paying attention to the health of students at all levels, especially students at primary school is indispensable. Based on an overview of students' physical capacity in terms of their height, weight, physical training and sports activities, etc., the article provides solutions on mechanisms and policies, infrastructure investment, team... for the physical development to elementary students in Thanh Hoa through sports activities.

Key words: Physical education; Sports; Elementary students; Thanh Hóa.

1. Giới thiệu

Các yếu tố chính tác động trực tiếp tới sự phát triển của thể lực và tầm vóc của con người trong đó có học sinh (HS) lứa tuổi tiểu học bao gồm: Gen di truyền, dinh dưỡng, thể dục thể thao (TDTT), quy luật lứa tuổi [4]. Một trong những phương tiện rèn luyện thân thể hữu hiệu nhất để phát triển thể chất cho HS lứa tuổi tiểu học là các hoạt động tập luyện TDTT phù hợp và đáp ứng các nhu cầu tự nhiên của HS, đặc biệt là HS ở bậc tiểu học.

Coi trọng phát triển giáo dục thể chất (GDTC), nhằm giáo dục toàn diện cả về đức - trí - thể - mỹ cho HS là vấn đề được nêu tại Nghị quyết số 29-NQ/TU về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo (GD&ĐT). Mặc dù, công tác GDTC được xác định có vai trò quan trọng không kém nhiệm vụ dạy các môn văn hóa, song công tác TDTT cho HS trong trường học, trường tiểu học vẫn chưa được quan tâm đúng mức. Để nâng cao thể chất của toàn dân, trong đó có HS và HS tiểu học, Đảng và Nhà nước đã cụ thể hóa bằng các văn bản *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030* [4]... Tại tỉnh Thanh Hóa cũng đã xây dựng kế hoạch triển khai thực hiện *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030* tại Quyết định số 2685/QĐ-UBND ngày 16/8/2011 của Chủ tịch UBND tỉnh [6]. Sự phát triển thể chất của HS tiểu học sẽ tạo ra tiền đề ban đầu, đặt nền tảng vững chắc cho quá trình phát triển trí tuệ, thể chất, đạo đức, lối sống

lành mạnh trong tương lai của HS. Vì vậy, trong quá trình học tập tại nhà trường, HS tiểu học ngoài việc được nâng cao trí lực, còn rất cần được bảo vệ, chăm lo và phát triển thể chất, đó mới là gốc rễ cho sự phát triển sau này của các em.

Thực tế cho thấy, TDTT đã góp phần tích cực giúp HS phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và kỹ năng cơ bản. Tuy nhiên, hoạt động TDTT đối với HS tiểu học tỉnh Thanh Hoá còn nhiều hạn chế, ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất, cần có những giải pháp phù hợp để phát triển thể chất cho lứa tuổi này.

2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề

Trong những năm qua, Đảng và Nhà nước ta đã hết sức coi trọng giáo dục toàn diện và phát triển thể chất cho HS nói chung và HS tiểu học nói riêng, nhiều công trình nghiên cứu khoa học cấp Nhà nước, cấp Bộ về lĩnh vực đó được nghiên cứu và triển khai ứng dụng. Có rất nhiều công trình nghiên cứu sâu về sự phát triển thể chất của HS Việt Nam đã đưa ra được các tiêu chí đánh giá cũng như xây dựng được hệ thống tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể lực của HS phổ thông nói chung và HS tiểu học nói riêng.

Năm 1995 - 1996, Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với Tổng cục Thể dục thể thao, Viện Khoa học Thể dục thể thao tiến hành khảo sát thể chất của HS phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 thuộc 12 tỉnh thành là Hà Nội, Hà Tây, Thái Bình, Hòa Bình, Quảng Ninh, Nghệ An, An Giang, Minh Hải (hiện nay tách thành hai tỉnh Cà Mau và Bạc Liêu), TP. Hồ Chí Minh, Đắk Lắk, Quảng Ngãi, Tây Ninh. Đây là công trình nghiên cứu năng lực thể chất HS phổ thông có quy mô lớn nhất từ trước tới nay với đối tượng nghiên cứu 26.349 HS (13.302 nam và 13.047 nữ). Nội dung khảo sát là sử dụng những test để đánh giá sự phát triển các tố chất thể lực chính và đánh giá cả về chiều cao, cân nặng. Mục đích nghiên cứu nhằm xem kết quả phát triển thể chất của HS hiện nay so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể năm 1975, trên cơ sở đó đánh giá chất lượng công tác GDTC trong nhà trường và cải tiến tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho những năm tiếp theo. Các chỉ số điều tra đối với học sinh tiểu học gồm: sức nhanh (chạy 30m), sức mạnh (bật xa tại chỗ), sức bền (chạy 300m), khéo léo (ném bóng trúng đích) và độ dẻo (đứng gập thân).

Các công trình nghiên cứu của nghiên cứu sinh về sự phát triển thể chất HS, trong đó có đề cập đến HS tiểu học của tác giả Nguyễn Anh Tuấn; một trong những kết luận của đề tài là tố chất thể lực của HS tăng trưởng bình thường năm sau hơn năm trước và chịu sự tác động của GDTC 2 tiết/tuần. Đề tài "*Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (7 - 11 tuổi) ở thành phố Hồ Chí Minh*" của tác giả Huỳnh Trọng Khải, có kết luận cho thấy động thái phát triển thể hình cũng như thể lực của HS nữ tiểu học diễn ra khác nhau ở các giai đoạn tuổi. Hầu hết các chỉ số thể hình tăng mạnh ngay từ 8 - 10 tuổi, còn thể lực tăng nhanh ngay từ 7 tuổi kéo dài đến 10 tuổi.

Năm 2001, Viện Khoa học Thể dục thể thao phối hợp với các trường đại học và cao đẳng TDTT trong cả nước tiến hành "*Điều tra đánh giá tình trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi*" trên phạm vi rộng với số lượng 5.289 người tham gia của 22 tỉnh thành. Kết quả đạt được cho thấy, xu hướng tăng chiều cao và cân nặng càng gia tăng ở độ tuổi HS tiểu học từ 6 - 10 tuổi, sự phát triển các tố chất thể lực

phát triển không đồng đều ngay trong từng độ tuổi, có sự khác biệt về phát triển thể chất của HS tiểu học khu vực thành thị và nông thôn. So sánh với thể chất trẻ em ở một số nước khác như Trung Quốc, Nhật Bản, Thái Lan, Singapore, Indonesia thì thể chất người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi nhìn chung còn kém về chiều cao, cân nặng, sức mạnh và sức bền, về sức nhanh, khéo léo, mềm dẻo thì tương đương nhau...

Ngoài ra phải kể đến một số công trình nghiên cứu tiêu biểu sau đây:

Công trình “*Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15 đến 17 tuổi*”, đã tiến hành đánh giá được các chỉ số hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của HS phổ thông dân tộc nội trú phát triển theo quy luật, đồng thời xây dựng được các biện pháp phù hợp với đặc điểm nhà trường phổ thông dân tộc nội trú về: môi trường, thời gian, không gian, đặc điểm tâm lý, nhận thức, tư duy, nhu cầu TDDT và điều kiện đảm bảo; đáp ứng mục đích, yêu cầu, nội dung đào tạo của nhà trường; hình thành ở HS các năng lực cần thiết trong học tập môn thể dục và đem lại kết quả dương tính cho sự phát triển thể chất của HS các trường dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15 đến 17 tuổi (Hoàng Công Dân, 2005).

Công trình “*Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc (6 đến 10 tuổi)*” đã tiến hành theo dõi sự phát triển thể chất của HS tiểu học (6 - 10 tuổi) bằng phương pháp theo dõi dọc, từ đó đưa ra các phương thức dự báo sự phát triển thể chất của HS tiểu học một số tỉnh phía Bắc trong những năm tiếp theo (Bùi Quang Hải, 2007).

Công trình khoa học công nghệ cấp Bộ “*Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 (thời điểm 2002 đến 2013)*” đã đánh giá được diễn biến quá trình phát triển thể chất cho HS bằng phương pháp theo dõi dọc trong suốt 12 năm (từ 6 đến 17 tuổi - học sinh lớp 1 đến học sinh lớp 12) tại các tỉnh (thành phố): Đối với HS bậc tiểu học nghiên cứu tại Hà Nội, Bắc Giang, Bắc Ninh, Hà Giang, Đà Nẵng, Quảng Nam, Quảng Ngãi, TP Hồ Chí Minh, Bình Dương, Tây Ninh; đối với HS bậc THCS và THPT nghiên cứu tại Hà Nội, Bắc Giang, Bắc Ninh, Hà Giang (Trần Đức Dũng, 2010).

Các kết quả nghiên cứu trên đã phân tích, đánh giá được một phần thực trạng phát triển thể chất của HS trong đó có HS tiểu học.

3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu

Để xác định được các giải pháp phát triển thể chất thông qua tập luyện TDDT, quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê.

Trên cơ sở tổng hợp các tài liệu chuyên môn có liên quan được lấy từ các nguồn tài liệu khác nhau nhằm tìm hiểu một cách triệt để những vấn đề liên quan đến công tác GDTC trong nhà trường, cũng như đánh giá sự phát triển thể chất, và các giải pháp chuyên môn phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu; sử dụng phương pháp điều tra, khảo sát thực trạng công tác GDTC trong các trường tiểu học trên địa bàn nghiên cứu; sử dụng phương pháp kiểm tra sự phạm nhằm mục đích đánh giá thực trạng năng lực thể chất. Từ đó làm căn cứ để xác định các giải pháp chuyên môn phát triển thể chất cho HS tiểu học tỉnh Thanh Hoá.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh tiểu học

Học sinh tiểu học là những HS ở độ tuổi từ 6 đến 11 tuổi, đang theo học chương trình giáo dục phổ thông cấp tiểu học từ lớp 1 đến lớp 5 tại các trường tiểu học trong hệ thống giáo dục quốc dân. Sự phát triển thể chất của HS tiểu học có những đặc điểm cơ bản như sau [10]:

- Thể lực phát triển tương đối hài hòa cả về chiều cao (tăng trung bình từ 4 -5cm/năm) và cân nặng (tăng trung bình khoảng 2kg/năm).

- Hệ xương đang trong quá trình cốt hóa (trở nên cứng dần) nhưng vẫn còn nhiều mô sụn. Xương sống, xương hông, xương chân, xương tay đang trong thời kì phát triển nên dễ bị cong vẹo, gãy dập... Hệ cơ cũng đang trong thời kì phát triển mạnh. Hệ vận động đã tương đối hoàn chỉnh, cho phép trẻ tiến hành các vận động cơ bản (đi, chạy, nhảy, bò...) một cách nhanh chóng, chính xác, mềm dẻo. Vì vậy, các em thường thích các trò chơi vận động. Nhưng người lớn cần giám sát thường xuyên, tạo điều kiện cho trẻ chơi các trò chơi vận động từ mức độ đơn giản đến phức tạp và đảm bảo sự an toàn cho trẻ.

- Hệ tuần hoàn chưa hoàn thiện, thể hiện ở nhịp tim nhanh (85 - 90 lần/phút), mạch máu mở rộng, áp huyết động mạch thấp, dễ làm HS nhanh mệt và dễ xúc động.

- Hệ thần kinh của HS tiểu học phát triển mạnh. Não bộ phát triển cả về trọng lượng và dần hoàn thiện về chức năng. Sự hình thành các phản xạ có điều kiện diễn ra nhanh và nhiều. Do đó, HS rất hứng thú với các trò chơi trí tuệ (đố vui trí tuệ, làm các bài toán mẹo...). Tuy nhiên, khả năng ức chế của hệ thần kinh vẫn còn yếu.

- Đến cuối cấp tiểu học, HS đã có sức khỏe thể chất tương đối tốt, có thể thực hiện được các hoạt động đòi hỏi sự dẻo dai của thể lực, sự khéo léo của các vận động tinh, sự phối hợp nhuần nhuyễn giữa các động tác, hoặc các hoạt động đòi hỏi sự tập trung chú ý trong thời gian tương đối dài.

4.2. Thực trạng hoạt động GDTC tại các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa

Khảo sát, đánh giá thực trạng hoạt động GDTC tại các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa, kết quả cho thấy [2], [6]:

- 100% các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh đã thực hiện chương trình GDTC theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, phần lớn HS tiểu học đều ham thích tập luyện TDTT.

- Phần lớn HS đều nhận thức tốt về ảnh hưởng của tập luyện TDTT đến nâng cao sức khỏe, thể lực, đa số HS đều ham thích tập luyện ngoại khóa các môn thể thao.

- Tuy nhiên, công tác này còn một số tồn tại, hạn chế như:

+ Phương pháp tổ chức quá trình dạy học chưa đáp ứng được nhiệm vụ và yêu cầu của hoạt động GDTC trong nhà trường.

+ Nhiều trường còn chưa thực sự coi trọng công tác ngoại khóa của HS, thiếu sự tổ chức hướng dẫn HS tự tập luyện, rèn luyện thân thể và các hoạt động tập luyện thể dục thể thao.

+ Điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí cho hoạt động GDTC còn những khó khăn nhất định.

+ Về đội ngũ giáo viên dạy thể dục tiểu học chưa đáp ứng được yêu cầu cả về số lượng và trình độ chuyên môn. Cụ thể: tổng số giáo viên thể dục cấp tiểu học trên địa bàn tỉnh có 613 người, trung bình có 0,9 giáo viên thể dục/trường, xét theo tỷ lệ giáo viên/HS thì còn thiếu

khá nhiều giáo viên theo đúng yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

+ Chưa có cơ chế phù hợp khuyến khích động viên giáo viên và HS tham gia hoạt động phong trào TDTT cũng như phong trào tập luyện ngoại khoá và thi đấu các môn thể thao. Vì vậy các giờ học chính khoá và ngoại khoá còn mang tính hình thức, thụ động, chưa phát huy được tính tích cực của giờ học đối với sự phát triển thể chất, ý chí, nhân cách của HS.

4.3. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa

Hiện nay tỉnh Thanh Hóa có 716 trường tiểu học và 276.696 HS. Nhằm đánh giá năng lực thể chất HS tiểu học của tỉnh Thanh Hóa, quá trình nghiên cứu đã tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực trạng phát triển thể chất HS tiểu học ở một số trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa. Đối tượng tham gia kiểm tra gồm 450 HS tiểu học thuộc 06 trường trên địa bàn 03 huyện: Cẩm Thủy, Hoằng Hóa, Thọ Xuân (mỗi huyện 02 trường). Các nội dung kiểm tra đánh giá là các chỉ tiêu, các test đánh giá năng lực thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI (tài liệu phục vụ triển khai Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030) [9]. Cụ thể:

- Các chỉ số hình thái, chức năng bao gồm: Chiều cao đứng (cm); cân nặng (kg); chỉ số Quetelet (g/cm); chỉ số BMI (kg/m²); chỉ số công năng tim (HW).

- Các test thể lực chung bao gồm: Lực bóp tay thuận (kG); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); dẻo gập thân (cm); chạy con thoi 4 × 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m).

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 và 2.

Bảng 1. Thực trạng năng lực thể chất (về hình thái, chức năng) của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa

Chỉ tiêu		Chiều cao đứng (cm)		Cân nặng (kg)		Chỉ số Quetelet (g/cm)		Chỉ số BMI (kg/m ²)		Chỉ số công năng tim (HW)	
		\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)
Lớp 1 (6 tuổi)	Nam	114.83	66.16	22.33	61.32	186.33	59.24	15.55	60.31	12.68	65.03
	Nữ	113.14	70.21	18.08	59.21	160.44	63.43	14.08	59.09	12.94	70.1
Lớp 2 (7 tuổi)	Nam	118.72	68.45	24.56	61.13	201.75	61.25	16.31	59.86	12.70	66.45
	Nữ	118.85	71.3	24.41	66.15	200.33	63.62	16.72	61.07	12.97	69.01
Lớp 3 (8 tuổi)	Nam	124.11	68.54	26.54	62.41	208.80	63.25	16.43	60.28	12.42	65.06
	Nữ	123.38	70.03	26.01	65.15	210.81	64.52	17.09	62.15	12.77	68.45
Lớp 4 (9 tuổi)	Nam	129.96	69.23	28.54	62.21	219.61	61.51	16.90	61.65	11.78	62.52
	Nữ	129.56	71.05	28.83	64.71	221.65	64.4	17.65	63.32	11.95	61.84
Lớp 5 (10 tuổi)	Nam	135.33	71.13	32.84	64.25	235.70	61.43	16.92	58.89	10.72	66.06
	Nữ	134.56	70.54	31.12	65.06	233.00	62.08	17.45	62.08	10.93	67.12
Trung bình			69.66		63.16		62.47		60.87		66.16

Bảng 2. Thực trạng năng lực thể chất (về thể lực chung) của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa

Chỉ tiêu		Lực bóp tay thuận (kG)		Năm ngựa gập bụng (lần/30s)		Chạy 30m XPC (s)		Đeo gập thân (cm)		Chạy con thoi 4 × 10m (s)		Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy tuýt sức 5 phút (m)	
		\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)	\bar{x}	Tỷ lệ HS đạt yêu cầu (%)
Lớp 1 (6 tuổi)	Nam	9.53	56.67	10.77	55.13	7.18	55.67	3.15	56.67	13.9	59.67	114.46	60.07	666.17	47.17
	Nữ	9.24	53.33	10.37	57.33	7.95	57.65	3.97	55.17	14.83	58.33	108.93	57.33	640.24	43.23
Lớp 2 (7 tuổi)	Nam	11.56	60.17	11.28	60.03	6.81	59.07	3.61	58.66	13.28	56.77	125.9	58.77	725.44	48.16
	Nữ	10.88	55.83	10.98	59.12	7.38	57.67	3.93	60.07	14.17	53.13	118.12	57.13	699	49.03
Lớp 3 (8 tuổi)	Nam	13.59	54.67	13.04	56.33	6.41	60.07	4.31	57.67	13.06	57.27	135.45	56.27	783.12	49.07
	Nữ	12.17	53.83	12.78	56.81	6.95	58.67	4.83	55.86	13.66	58.03	128.33	60.03	719.68	50.03
Lớp 4 (9 tuổi)	Nam	15.22	61.07	15.44	59.33	6.18	56.16	4.52	57.67	12.33	57.37	141.05	57.87	810.23	47.57
	Nữ	13.89	58.33	14.68	58.63	6.81	56.17	4.52	59.17	13.15	54.53	133.82	55.93	735.59	46.03
Lớp 5 (10 tuổi)	Nam	17.12	54.67	15.84	60.72	6.02	59.07	5.08	56.16	11.98	60.07	155.23	60.37	835.11	46.67
	Nữ	16.16	57.33	15.59	58.81	6.53	57.66	5.35	58.06	12.78	58.13	143.28	56.68	753.58	47.13
Trung bình			56.59		58.22		57.79		57.52		57.33		58.05		47.41

Từ kết quả thu được ở bảng 1 và 2 cho thấy: Mặc dù quá trình nghiên cứu sử dụng hình thức kiểm tra theo phương pháp theo dõi ngang nhưng cũng cho thấy nhịp độ phát triển chiều cao giữa các độ tuổi từ 6 đến 10 tuổi có tính kế thừa; năm sau cao hơn năm trước. Diễn biến kết quả kiểm tra các chỉ tiêu, các test thuộc các nhóm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của HS tiểu học lứa tuổi 6 - 10 (tương ứng với HS các khối lớp 1 đến khối lớp 5) có sự tăng trưởng rõ rệt theo chiều hướng tốt lên, thể hiện ở sự gia tăng trên 12 chỉ tiêu đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu ở cả nam và nữ.

Tuy nhiên, khi so sánh với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi ở đầu thế kỷ XXI cho thấy:

Về hình thái, chức năng: Các chỉ số trung bình về hình thái, chức năng của HS tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa tương đồng hoặc cao hơn so với thể chất người Việt Nam đầu thế kỷ XXI có cùng độ tuổi. Tuy nhiên, tỷ lệ phát triển của các chỉ số về hình thái, chức năng của đối tượng nghiên cứu không đồng đều và tỷ lệ trung bình HS đạt yêu cầu ở các nội dung là: chiều cao đứng (69.66%), cân nặng (63.16%), chỉ số Quetelet (62.47%), chỉ số BMI (60.87%), chỉ số công năng tim (66.16%).

Về tổ chất thể lực: Kết quả kiểm tra cho thấy chỉ trừ test đeo gập thân, còn lại các test thể lực chung của HS tiểu học của tỉnh Thanh Hóa tương đồng so với năng lực thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi ở đầu thế kỷ XXI. Tỷ lệ phát triển của các chỉ số đồng đều hơn, tuy nhiên tỷ lệ HS đạt yêu cầu ở các nội dung nhìn chung cũng chưa cao. Cụ thể: số HS đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao: sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận) đạt trung bình 56,59%, sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ) đạt 58,05%; số HS đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) trung bình đạt 57,79%, chạy nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10m) đạt 57,33%; năm ngựa gập

bụng đạt 58,22%, dẻo gập thân đạt 57,52; số HS đạt chỉ tiêu sức bền thấp (chạy tuý sức 5 phút) trung bình chỉ đạt 47,41%.

Nguyên nhân của thực trạng này do phương pháp tổ chức quá trình dạy học hiện nay chưa đáp ứng được việc giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể chất cho HS tiểu học. Đồng thời với kết quả khảo sát thực trạng thể chất đã chứng minh HS chưa được tập luyện TDDT theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực, và còn chưa nhận thức đúng về vị trí môn học và vị trí của công tác GDTC với sức khoẻ. Ngoài ra, các điều kiện đảm bảo về TDDT của các nhà trường chưa đồng viên và đáp ứng được yêu cầu tập luyện của HS, thiếu chế độ chính sách và tổ chức hướng dẫn HS tập luyện ngoại khoá và thi đấu các môn thể thao.

4.4. Một số giải pháp phát triển thể chất cho học sinh tiểu học tỉnh Thanh Hóa thông qua các hoạt động TDDT

Căn cứ vào cơ sở lý luận, trên cơ sở đánh giá thực trạng năng lực thể chất cho HS các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hoá, đồng thời qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan, tham khảo ý kiến chuyên gia, quá trình nghiên cứu đã tiến hành xác định các giải pháp phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu thông qua các hoạt động TDDT, bao gồm:

Giải pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí của GDTC và thể thao trường học đối với mục tiêu phát triển thể chất (sức khỏe, thể lực và những kiến thức có liên quan) và giáo dục đạo đức nhân cách, xây dựng lối sống khỏe mạnh, vận động tích cực, có kế hoạch cho HS. Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể, các phòng ban chức năng có liên quan; cũng như tuyên truyền, giáo dục nâng cao ý thức học tập của học sinh, giúp nhận thức vị trí, vai trò của rèn luyện TDDT nâng cao sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh.

Giải pháp 2: Đổi mới phương pháp dạy học thể dục theo hướng tích cực, phát triển tính chủ động, sáng tạo của HS trong giờ học GDTC, phù hợp với điều kiện của nhà trường, phù hợp với nhu cầu, đặc điểm ham thích của các em HS, tạo động cơ tự giác, tính tích cực, phát triển tính chủ động, sáng tạo của HS trong giờ học thể dục.

Giải pháp 3: Đa dạng hóa nội dung và hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa theo hướng gắn chặt với dạy học nội khóa và bám sát mục tiêu GDTC. Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, tăng cường sức khỏe, đáp ứng theo yêu cầu, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải thể thao, Hội khoẻ Phù Đổng hàng năm của ngành Giáo dục và Đào tạo của tỉnh Thanh Hóa.

Giải pháp 4: Xây dựng kế hoạch và điều hành công tác tự bồi dưỡng chuyên môn cho giáo viên GDTC. Nâng cao trình độ chuyên môn cho đội ngũ cán bộ giảng dạy TDDT tại các nhà trường, đảm bảo nguồn nhân lực về số lượng và chất lượng.

Giải pháp 5: Đổi mới tổ chức dạy học GDTC theo phân loại sức khỏe, thể lực và năng khiếu của HS. Với mục đích cần đổi mới phương pháp, phương tiện giảng dạy, nội dung môn học thể dục phù hợp với điều kiện của nhà trường, phù hợp với nhu cầu, đặc điểm ham thích của các em HS, tạo hứng thú cho HS tham gia học tập và tập luyện. Định hướng phát triển các

môn thể thao hiện đại, kết hợp cả phát triển các môn thể thao dân tộc hiện có của địa phương để tăng cường hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường.

Giải pháp 6: Tăng cường hoạt động thi đấu - tổ chức thi đấu các môn thể thao trên cơ sở tạo điều kiện cho mỗi HS tham gia có môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên, phong phú và đa dạng, giúp HS tiếp cận với các cuộc thi đấu thể thao, qua đó nâng cao năng lực thể chất, đồng thời phát hiện và tuyển chọn HS vào các đội tuyển.

Giải pháp 7: Cải tạo, mua sắm, trang bị bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi, dụng cụ phục vụ tập luyện TDTT tạo điều kiện cần thiết cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá các môn thể thao của HS.

Giải pháp 8: Thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ thể thao cho HS các khối lớp theo hình thức xã hội hoá. Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của học sinh là biết nhiều môn, giỏi một môn, tạo sân chơi lành mạnh góp phần nâng cao hiệu quả học tập giờ thể dục chính khoá, đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, và của nhà trường, đạt thành tích cao trong thi đấu các môn thể thao tại các giải thi đấu của địa phương, của ngành tổ chức.

Nhằm mục đích tìm hiểu cơ sở thực tiễn, lựa chọn các giải pháp, tác giả đã phỏng vấn các cán bộ, lãnh đạo, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại các cơ sở đào tạo và các trường phổ thông. Kết quả cho thấy, tất cả các biện pháp mà công trình đưa ra đều được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 75% ý kiến xếp ở mức độ rất cần thiết. Đồng thời, qua tọa đàm trực tiếp với các đối tượng phỏng vấn cho thấy, các ý kiến trả lời đều cho rằng, để phát triển thể chất, cũng như nâng cao hiệu quả hoạt động GDTC cho HS tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa cần thiết phải áp dụng đồng thời tất cả các biện pháp trên vào thực tiễn quá trình tổ chức, quản lý phong trào tập luyện TDTT tại nhà trường.

5. Thảo luận

Tiểu học không chỉ là cấp học đầu tiên trong cuộc đời mỗi con người, mà còn là cấp học nền tảng của hệ thống giáo dục quốc dân, có trách nhiệm trang bị cho HS những kiến thức cơ bản của cấp học để tiếp tục học lên ở cấp học cao hơn, giúp cho các em hình thành nhân cách.

Thực tế cho thấy, ngoài yếu tố quy luật lứa tuổi của con người thì TDTT là một trong những yếu tố chính tác động trực tiếp tới sự phát triển của thể lực và tâm vóc, góp phần tích cực giúp HS phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và kỹ năng cơ bản. Tuy nhiên, hoạt động TDTT đối với HS tiểu học tỉnh Thanh Hoá còn nhiều hạn chế, ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất của các em.

Nguyên nhân là do công tác GDTC cho HS tiểu học còn một số tồn tại, hạn chế như: Nội dung và phương pháp tổ chức quá trình dạy học chưa đáp ứng được nhiệm vụ và yêu cầu; nhiều trường chưa thực sự coi trọng công tác ngoại khoá; điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí còn thiếu thốn; đội ngũ giáo viên chưa đáp ứng được yêu cầu cả về số lượng và trình độ chuyên môn; chưa có chính sách đãi ngộ thích hợp động viên giáo viên và HS tham gia hoạt động phong trào TDTT và thi đấu các môn thể thao.

Do vậy, nghiên cứu phát triển thể chất cho HS nói chung và HS tiểu học của tỉnh Thanh Hoá hiện nay là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng.

6. Kết luận

TDTT là một trong những yếu tố chính tác động trực tiếp tới sự phát triển của thể lực và tầm vóc cho HS phổ thông nói chung và HS tiểu học nói riêng. Hiện nay, thực trạng năng lực thể chất (thể hiện của các chỉ tiêu về hình thái, chức năng và tổ chất thể lực chung) của HS một số trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa mặc dù có sự tăng trưởng theo lứa tuổi, tuy nhiên một số chỉ tiêu còn thấp so với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi ở đầu thế kỷ XXI. Đồng thời, mức độ tăng trưởng này về cơ bản là theo quy luật phát triển tự nhiên và phản ánh tác động tích cực của thành tựu đổi mới kinh tế - xã hội của nước ta trong những năm cuối thập niên thứ nhất của thế kỷ XXI. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 08 giải pháp phù hợp để phát triển thể chất cho HS tiểu học tỉnh Thanh Hoá thông qua các hoạt động TDTT, bước đầu đã được sự thừa nhận của các chuyên gia làm công tác quản lý, giảng dạy tại các cơ sở đào tạo và các trường phổ thông với trên 75% ý kiến xếp ở mức độ rất cần thiết phải áp dụng đồng thời tất cả các biện pháp trên vào thực tiễn quá trình tổ chức, quản lý phong trào tập luyện TDTT tại nhà trường.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Thủ tướng Chính phủ (2011), Quyết định số 641/QĐ-TTG ngày 28 tháng 4 năm 2011 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*.
- [2]. Thủ tướng Chính phủ (2016), Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt *Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025*.
- [3]. Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Thanh Hóa (2018), Báo cáo số 1305/BC - SGDDT ngày 05 tháng 6 năm 2018 về *Kết quả thực hiện nhiệm vụ công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học năm học 2017 - 2018*.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [5]. Ủy ban Nhân dân tỉnh Thanh Hoá (2011), Quyết định số 2685/QĐ - UBND ngày 16 tháng 8 năm 2011 về phê duyệt *Kế hoạch thực hiện đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam, giai đoạn 2011 - 2030 tại Thanh Hoá*.
- [6]. Ủy ban Nhân dân tỉnh Thanh Hoá (2020), Kế hoạch số 134/KH - UBND ngày 17 tháng 6 năm 2020 về triển khai *Chương trình giáo dục phổ thông mới trên địa bàn tỉnh Thanh Hoá*.
- [7]. Ủy ban Nhân dân tỉnh Thanh Hoá (2020), Kế hoạch số 151/BC - UBND ngày 22 tháng 9 năm 2020 về *Tổng kết 10 năm thực hiện chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020*.
- [8]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [9]. Viện Khoa học Thể dục Thể thao (2003), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI - tài liệu phục vụ triển khai Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [10]. <https://toploigiai.vn/hoi-dap/dac-diem-phat-trien-the-chat-cua-hoc-sinh-tieu-hoc>.

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TIỂU HỌC TỈNH THANH HÓA THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO

Đông Hương Lan

Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Email: donghuonglan@dvttdt.edu.vn

Ngày nhận bài: 17/08/2022

Ngày phản biện: 28/08/2022

Ngày tác giả sửa: 05/09/2022

Ngày duyệt đăng: 03/01/2023

Ngày phát hành: 09/01/2023

Quan tâm đến sức khỏe của lực lượng học sinh phổ thông các cấp, đặc biệt là học sinh tiểu học là việc không thể thiếu. Trên cơ sở khái quát thực trạng năng lực thể chất của học sinh về chiều cao, cân nặng, hoạt động thể dục thể thao,... tác giả bài viết đưa ra các giải pháp về cơ chế chính sách, đầu tư cơ sở hạ tầng, đội ngũ,... nhằm phát triển thể chất thông qua hoạt động thể dục thể thao cho học sinh tiểu học tỉnh Thanh Hóa.

Từ khóa: Thể chất; Giáo dục thể chất; Thể dục thể thao; Học sinh tiểu học; Thanh Hóa.