

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG DƯỚI TÁC ĐỘNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018 TẠI MỘT SỐ TỈNH PHÍA BẮC VIỆT NAM

Bùi Thị Liễu⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 12/11/2025

Ngày phản biện: 25/11/2025

Ngày đăng: 22/12/2025

Tác giả liên hệ:

Bùi Thị Liễu

Email: lieubt@hvn.edu.vn

Tập 15, số 6 (2025), trang 19-26

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13946>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Để đánh giá tác động của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 môn Giáo dục thể chất (GDTC), chúng tôi tiến hành khảo sát và phân tích thực trạng năng lực thể chất của học sinh Trung học phổ thông (THPT) tại một số tỉnh phía Bắc Việt Nam thông qua 06 test thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT và 05 chỉ tiêu hình thái - chức năng. Kết quả thu được cho thấy: sự phát triển phù hợp với qui luật sinh học; có sự khác biệt rõ giữa các lứa tuổi và tốt hơn thể chất người Việt Nam năm 2001; một số chỉ số thể lực vẫn chưa đạt mức tối ưu, đặc biệt là các tổ chất thể lực cơ bản như sức nhanh, sức mạnh và sức bền. Trên cơ sở kết quả nghiên cứu thực trạng, đề xuất các khuyến nghị nhằm nâng cao thể chất học sinh, góp phần đổi mới và nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường.

Từ khóa: Năng lực thể chất, Chương trình GDTC 2018, học sinh THPT phía Bắc Việt Nam.

Current status of physical fitness of upper secondary school students under the impact of the 2018 General Education Curriculum in some Northern provinces of Vietnam

Bui Thi Lieu⁽¹⁾

Article Information:

Received: 12/10/2025

Review date: 25/11/2025

Published: 22/12/2025

Corresponding Author:

Bui Thi Lieu

Email: lieubt@hvn.edu.vn

Vol 15, Issue 6 (2025), pp 19-26

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13946>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

To evaluate the impact of the 2018 General Education Curriculum for Physical Education, this research conducted a survey and analysis of the current status of physical fitness of upper secondary school students in several northern provinces of Vietnam. The analysis was conducted through six physical fitness tests stipulated in Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT and five morphological-functional indicators. The results indicate development consistent with biological characteristics, clear differences among age groups, and overall physical fitness levels superior to those of Vietnamese people in 2001. However, several fitness indicators have not yet reached optimal levels, particularly basic physical qualities such as speed, strength, and endurance. Based on the research findings, recommendations are proposed to enhance students' physical fitness, contributing to innovation and improvement in the quality of physical education in schools.

Keywords: physical fitness capacity, 2018 Physical Education Curriculum, upper secondary school students in northern Vietnam.

⁽¹⁾TS Bộ môn Giáo dục thể chất – Học viện Ngân hàng

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể chất là yếu tố quan trọng trong sự phát triển toàn diện của học sinh, quyết định đến sức khỏe, khả năng học tập và sự phát triển nghề nghiệp trong tương lai. Nhận thức rõ tầm quan trọng này, trong Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 môn GDTC, mục tiêu môn học được xác định: giúp học sinh hình thành, phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe, kỹ năng vận động, thói quen tập luyện TDTT và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao. Cùng với đó, mục tiêu, yêu cầu và nội dung ở từng cấp học cũng được xác định cụ thể.

Chương trình môn học GDTC 2018 đã được triển khai áp dụng trên toàn quốc và ở tất cả các khối học. Nhằm cung cấp cơ sở dữ liệu cho việc đánh giá hiệu quả tác động của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 môn Giáo dục thể chất đến sự phát triển thể chất của học sinh. Mục đích nghiên cứu của chúng tôi là: Trên cơ sở khảo sát và phân tích thực trạng năng lực thể chất của học sinh THPT tại một số tỉnh phía Bắc Việt Nam, từ đó đề xuất các giải pháp nâng cao thể lực, góp phần đổi mới và nâng cao chất lượng GDTC trường học.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm, sử dụng 06 test theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT; Kiểm tra y sinh học với 05 chỉ tiêu hình thái - chức năng bao gồm: chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số BMI (kg/m^2), chỉ số công năng tim (HW) và Dẻo gập thân (cm); Toán học thống kê, xử lý dữ liệu bằng phần mềm SPSS và Excel, phân tích các kết quả kiểm tra và so sánh với các tiêu chuẩn thể chất hiện hành.

Mẫu khảo sát: kích thước mẫu được xác định theo công thức của Yamane Taro (1967) khi biết quy mô tổng thể với sai số 5%. Theo đó, mẫu khảo sát được xác định và phân bổ như sau:

Mẫu khảo sát thể chất: 2760 học sinh (HS) được phân đều cho các khối và giới tính, cụ thể:

10 (917 HS), 11 (916 HS) và 12 (927 HS) tại 10 trường THPT các tỉnh phía Bắc, gồm: Trường THPT Nguyễn Huệ, Trường THPT Chuyên Nguyễn Tất Thành, Trường THPT chuyên Cao Bằng, Trường THPT Hòa An, Trường THPT Quế Võ Bắc Ninh, Trường THPT Đông Anh (Hà Nội), Trường THPT Quang Trung – Đống Đa (Hà Nội), Trường THPT Cao Bá Quát – Gia Lâm (Hà Nội), Trường THPT Từ Đà Xã Bình Phú - Phú Ninh - Phú Thọ, và Trường THPT Bình Thanh – Thái Bình.

Thời điểm khảo sát: năm học 2024 – 2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh THPT tại một số tỉnh phía Bắc Việt Nam

Quá trình kiểm tra, đánh giá được thực hiện dựa trên bộ tiêu chuẩn do Bộ GD&ĐT quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả kiểm tra sẽ được so sánh với dữ liệu điều tra thể chất năm 2001 của nhóm dân số cùng lứa tuổi (15, 16 và 17 tuổi) do Viện Khoa học TDTT công bố.

Các số liệu phân tích thống kê được trình bày theo độ tuổi (khối/lớp) trong các bảng 1, 2, 3 nhằm làm rõ xu hướng phát triển thể chất của học sinh THPT qua các độ tuổi, cũng như đánh giá so sánh để xác định sự khác biệt của học sinh hiện nay với thể chất năm 2001.

Chỉ số hình thái:

Kết quả thống kê từ bảng 1, 2 và 3 cho thấy, chiều cao và cân nặng của học sinh nam và nữ THPT một số tỉnh phía Bắc Việt Nam có xu hướng tăng trưởng theo độ tuổi. Mặc dù sử dụng phương pháp theo lát cắt ngang, song dữ liệu vẫn cho thấy sự kế thừa về tăng trưởng qua từng năm học.

Chiều cao trung bình tăng 1,96 cm/năm trong giai đoạn 15-17 tuổi ở học sinh nam và 0,96 cm/năm ở học sinh nữ. Cân nặng trung bình của học sinh nam tăng 2,2 kg/năm, trong khi ở học sinh nữ là 0,90 kg/năm.

Mối quan hệ giữa cân nặng và chiều cao được phản ánh thông qua chỉ số BMI. Tuy nhiên, phần lớn học sinh có chỉ số BMI dưới 18.50, thấp hơn mức tiêu chuẩn trung bình của WHO dành cho người châu Á, cho thấy tình trạng thể trạng gầy vẫn phổ biến.

Chỉ số chức năng:

Kết quả chỉ ra rằng chỉ số công năng tim có sự phát triển không đồng nhất giữa các lứa tuổi, đồng thời có sự khác biệt thống kê giữa học sinh THPT tại các tỉnh phía Bắc với thể chất người Việt Nam năm 2001 với $P < 0.05$, cho thấy mức đạt được của chỉ số này vẫn chủ yếu ở mức kém theo tiêu chuẩn người Việt Nam.

Chỉ số công năng tim phản ánh khả năng đáp ứng của hệ tim mạch đối với hoạt động thể chất. Kết quả nghiên cứu này cùng với các công trình gần đây cho thấy mặc dù học sinh THPT đã có sự phát triển tốt về hình thái, song chức năng sinh lý tim mạch vẫn còn hạn chế, ảnh hưởng đến sức bền và hiệu suất hoạt động thể chất.

Kết quả kiểm tra thể lực chung:

Kết quả đánh giá thể lực chung của học sinh THPT cho thấy sự tăng trưởng diễn ra theo độ tuổi và tương đối đồng đều với $Cv < 10\%$. Tuy nhiên, thành tích đạt được ở tất cả các test đều thấp hơn đáng kể so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 với $P < 0.05 - 0.001$. Sự khác biệt này rõ rệt hơn ở nam. Điều này cho thấy thể lực chung của học sinh hiện nay có xu hướng suy giảm so với thể hệ trước.

Nhìn chung, các số liệu từ bảng 1, 2 và 3 cho thấy sự phát triển hình thái của học sinh có xu hướng tăng ổn định, nhưng khả năng chức phận và thể lực chung còn nhiều hạn chế. Điều này đặt ra yêu cầu cần thiết về các giải pháp nâng cao thể chất và phát triển chương trình GDTC phù hợp cho học sinh THPT hiện nay.

2. Đánh giá mức độ đáp ứng tiêu chuẩn thể lực của học sinh THPT một số tỉnh phía Bắc Việt Nam

Dựa trên kết quả kiểm tra thể lực chung, nghiên cứu tiến hành đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh theo qui định ban hành tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả thống kê được trình bày trong bảng 4.

Kết quả thống kê tại bảng 4 cho thấy mức độ đáp ứng tiêu chuẩn thể lực của học sinh THPT một số tỉnh phía Bắc Việt Nam còn nhiều hạn chế với tỷ lệ đạt yêu cầu chỉ ở mức 51.35%, trong đó nam đạt yêu cầu cao hơn (53.64% so với 49.03%).

Sức mạnh:

Sức mạnh chi trên có tỷ lệ đạt yêu cầu tương đối cao, với nam đạt 70.05% và nữ đạt 71.77%,

phản ánh sự phát triển ổn định của nhóm cơ tay.

Sức mạnh chi dưới có tỷ lệ đạt yêu cầu thấp hơn, chỉ ở mức trung bình yếu: nam đạt 50.11%, nữ đạt 45.08%. Điều này cho thấy khả năng bật nhảy và sức mạnh cơ chân của học sinh chưa đạt mức tối ưu.

Sức mạnh cơ bụng và thân mình cũng có tỷ lệ đạt yêu cầu tương đối thấp, với nam đạt 48.74% và nữ đạt 48.80%, phản ánh sự hạn chế trong khả năng chịu đựng lượng vận động và sức bền của cơ bụng.

Sức nhanh, sức mạnh tốc độ: Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ, sức nhanh cho thấy tỷ lệ đạt yêu cầu ở mức trung bình và trung bình khá: nam đạt 69.11%, nữ đạt 55.94%, với trung bình chung đạt 62.57%, phản ánh khả năng phản xạ và tốc độ của học sinh nam có phần tốt hơn so với học sinh nữ.

Sức bền và mềm dẻo khéo léo:

Sức bền có tỷ lệ đạt yêu cầu rất thấp: nam chỉ đạt 32.83%, nữ 31.51%, với trung bình chung đạt 32.17%. Đây là một chỉ báo đáng lo ngại, cho thấy sức bền và khả năng hoạt động vận động kéo dài của học sinh còn nhiều hạn chế.

Đánh giá khả năng phối hợp vận động cũng có kết quả chưa cao, tỷ lệ đạt yêu cầu ở mức trung bình yếu: nam đạt 50.97%, nữ đạt 41.06%.

Nhìn chung, tỷ lệ học sinh đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực trung bình là 51.35%, trong đó nam đạt 53.64% và nữ đạt 49.03%. Kết quả này cho thấy thể lực chung của học sinh THPT một số tỉnh phía Bắc Việt Nam chưa thực sự đáp ứng tốt các tiêu chuẩn về sức mạnh, sức nhanh, sức bền và sự phối hợp vận động.

3. Nguyên nhân và khuyến nghị

3.1. Nguyên nhân của những hạn chế

Để xác định nguyên nhân của những hạn chế năng lực thể chất của học sinh THPT các tỉnh phía Bắc Việt Nam, từ kết quả đề xuất ban đầu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 250 cán bộ quản lý và giáo viên GDTC. Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 5.

Kết quả phỏng vấn cho thấy 100% chuyên gia và giáo viên GDTC đều đồng ý hoặc rất đồng ý với các nguyên nhân hạn chế năng lực thể chất của học sinh THPT tại một số tỉnh phía Bắc Việt Nam. Cụ thể, có tới 60% rất đồng ý

**Bảng 1. Thực trạng thể chất của học sinh khối 10 THPT
một số tỉnh phía Bắc Việt Nam năm học 2024 - 2025**

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 461)					Nữ (n = 456)				
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	161.76±21.23	13.12	160.66±6.57	1.022	>0.05	153.18±20.21	13.19	152.67±5.17	0.671	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	46.35±5.32	11.48	46.66±7.06	1.186	>0.05	42.37±5.35	12.63	42.76±5.49	1.404	>0.05
3.	Chỉ số BMI (kg/m2)	17.75±2.14	12.06	18.01±1.99	2.628	<0.05	18.06±2.11	11.68	18.37±2.12	2.757	<0.05
4.	Chỉ số công năng tim (HW)	13.12±1.28	9.76	12.57±3.98	4.716	<0.05	13.46±1.18	8.77	14.43±4.05	8.248	<0.001
5.	Đeo gấp thân (cm)	9.34±1.26	13.49	10.00±7.43	3.553	<0.05	8.62±1.27	14.73	9.00±6.95	2.105	<0.05
6.	Lực bóp tay thuận (kG)	34.35±3.05	8.88	37.45±6.96	13.106	<0.001	25.16±3.09	12.28	27.88±4.81	14.184	<0.001
7.	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	12.88±1.83	14.21	19.00±3.68	48.054	<0.001	11.39±1.85	16.24	11.00±4.25	2.636	<0.05
8.	Bật xa tại chỗ (cm)	190.67±20.98	11.00	202.00±22.80	10.176	<0.001	144.96±21.23	14.65	156.00±16.34	10.005	<0.001
9.	Chạy 30m XPC (s)	6.16±0.94	15.26	5.08±0.54	24.834	<0.001	7.03±0.88	12.52	6.17±0.66	19.346	<0.001
10.	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.78±1.25	9.78	10.90±0.91	31.604	<0.001	14.03±1.27	9.05	12.62±0.99	22.132	<0.001
11.	Chạy tủy sức 5 phút (m)	884.88±92.97	10.51	972.00±216.75	12.401	<0.001	677.94±97.18	14.33	768.00±105.90	17.786	<0.001

Bảng 2. Thực trạng thể chất của học sinh khối 11 THPT một số tỉnh phía Bắc Việt Nam năm học 2024 - 2025

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 462)					Nữ (n = 454)				
		x ± δ	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	x ± δ	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	163.69±18.09	11.05	162.86±5.82	0.962	>0.05	154.71±17.24	11.14	153.07±5.00	1.757	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	48.97±5.95	12.15	49.26±6.69	1.012	>0.05	43.54±6.15	14.12	43.76±4.92	0.670	>0.05
3.	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.28±1.87	10.23	18.53±2.06	2.566	<0.05	18.20±1.95	10.71	18.67±1.89	4.235	<0.001
4.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.88±1.25	9.70	12.53±3.75	3.241	<0.05	13.53±1.15	8.50	14.77±3.84	10.666	<0.001
5.	Đeo gập thân (cm)	9.55±0.87	9.11	10.00±8.00	2.178	<0.05	8.39±0.86	10.25	9.00±7.23	3.192	<0.05
6.	Lực bóp tay thuận (kg)	37.09±3.38	9.11	40.07±6.31	13.477	<0.001	27.03±3.44	12.73	28.80±4.94	8.033	<0.001
7.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.95±1.11	7.96	20.00±3.74	56.228	<0.001	12.88±1.12	8.70	11.00±4.45	14.448	<0.001
8.	Bật xa tại chỗ (cm)	194.28±21.78	11.21	210.00±20.57	14.165	<0.001	146.14±22.27	15.24	159.00±16.38	10.341	<0.001
9.	Chạy 30m XPC (s)	5.96±0.57	9.56	4.98±0.53	34.848	<0.001	6.93±0.55	7.94	6.19±0.74	21.982	<0.001
10.	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.68±1.12	8.83	10.85±0.98	33.371	<0.001	13.64±1.16	8.50	12.40±0.95	19.476	<0.001
11.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	896.25±92.42	10.31	972.00±112.78	14.862	<0.001	729.78±94.45	12.94	764.00±114.87	5.871	<0.001

Bảng 3. Thực trạng thể chất của học sinh khối 12 THPT một số tỉnh phía Bắc Việt Nam năm học 2024 – 2025

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 466)					Nữ (n = 461)				
			Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P		Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	165.68±19.13	11.55	164.48±5.59	1.328	>0.05	155.09±18.23	11.75	153.32±4.91	1.778	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	50.74±6.18	12.18	51.07±6.09	1.071	>0.05	44.17±6.34	14.35	44.48±4.49	0.899	>0.05
3.	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.49±1.90	10.28	18.86±1.83	3.852	<0.001	18.37±1.97	10.72	18.91±1.97	4.718	<0.001
4.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.22±1.17	9.57	12.79±3.69	5.364	<0.001	13.47±1.12	8.31	14.53±5.53	6.941	<0.001
5.	Đeo gấp thân (cm)	9.74±0.89	9.14	11.00±8.96	5.416	<0.001	8.17±0.91	11.14	9.00±7.70	4.111	<0.001
6.	Lực bóp tay thuận (kG)	39.83±3.61	9.06	42.89±6.54	13.052	<0.001	26.89±3.69	13.72	28.76±4.79	8.075	<0.001
7.	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	14.96±1.19	7.95	21.00±3.86	53.657	<0.001	13.88±1.19	8.57	12.00±4.38	14.371	<0.001
8.	Bật xa tại chỗ (cm)	197.84±22.17	11.21	217.00±21.17	16.765	<0.001	147.15±22.68	15.41	158.00±17.36	8.422	<0.001
9.	Chạy 30m XPC (s)	5.87±0.56	9.54	4.84±0.54	36.679	<0.001	6.80±0.54	7.94	6.19±0.77	18.178	<0.001
10.	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.58±1.06	8.43	10.64±0.84	36.454	<0.001	13.76±1.12	8.14	12.57±0.96	18.776	<0.001
11.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	908.58±102.52	11.28	968.00±106.93	11.026	<0.001	788.49±104.55	13.26	756.00±116.39	5.132	<0.001

Bảng 4. Kết quả đánh giá mức độ đáp ứng tiêu chuẩn thể lực của học sinh THPT một số tỉnh phía Bắc Việt Nam năm học 2024 - 2025

TT	Nội dung	Học sinh nam (n = 1389)		Học sinh nữ (n = 1371)		Tổng (n = 2760)	
		Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kG)	973	70.05	984	71.77	1957	70.91
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	677	48.74	669	48.80	1346	48.77
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	696	50.11	618	45.08	1314	47.61
4.	Chạy 30m XPC (s)	960	69.11	767	55.94	1727	62.57
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	708	50.97	563	41.06	1271	46.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	456	32.83	432	31.51	888	32.17
	Trung bình		53.64		49.03		51.35

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn xác định nguyên nhân hạn chế năng lực thể chất của HS THPT một số tỉnh phía Bắc Việt Nam

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (%)			
		Rất không đồng ý	Không đồng ý	Đồng ý	Rất đồng ý
1	Học sinh thiếu thời gian cho TDDT do tập trung vào học văn hóa khác	0	0	40	60
2	Chương trình GDTC chưa đáp ứng nhu cầu nâng cao thể lực học sinh	0	0	45	55
3	Thiếu chương trình chuẩn hóa và hướng dẫn chuyên môn trong rèn luyện thể lực	0	0	60	40
4	Cơ sở vật chất chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu học tập và rèn luyện thể chất của học sinh	0	0	50	50
5	Chính sách khuyến khích tham gia thể thao còn hạn chế	0	0	50	50

rằng việc thiếu thời gian hoạt động TDDT do học sinh tập trung vào các môn học khác là yếu tố quan trọng nhất. 55% cho rằng chương trình GDTC hiện nay chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu nâng cao thể lực của học sinh. Ngoài ra, cơ sở vật chất chưa đầy đủ và thiếu các hoạt động thể thao ngoại khóa cũng nhận được 50% ý kiến rất đồng ý.

Các ý kiến này đều phản ánh một thực trạng chung trong hệ thống giáo dục hiện nay, nơi mà các yếu tố như thời gian, chương trình học và cơ sở vật chất chưa được tối ưu hóa để phát triển toàn diện năng lực thể chất cho học sinh.

3.2. Khuyến nghị

Phát triển chương trình GDTC: Chương trình GDTC cần được điều chỉnh theo hướng linh



Theo chương trình Giáo dục thể chất đổi mới năm 2018, học sinh THPT được lựa chọn tập luyện rất đa dạng các môn thể thao phù hợp với sở thích người học và điều kiện đáp ứng của Nhà trường

hoạt và thực tiễn hơn, kết hợp giữa giáo trình chính khóa và các hoạt động thể thao ngoại khóa. Điều này không chỉ giúp học sinh nâng cao thể lực mà còn tạo sự hứng thú và khuyến khích tham gia chủ động vào các hoạt động thể thao, qua đó cải thiện sức khỏe toàn diện.

Cơ sở vật chất: cơ sở vật chất như sân bãi, phòng tập, và thiết bị thể thao cần được đầu tư nâng cấp đồng bộ và thường xuyên. Các trường học cần xây dựng kế hoạch bảo trì định kỳ và tổ chức không gian luyện tập hợp lý để đảm bảo an toàn và hiệu quả trong quá trình rèn luyện thể chất của học sinh, góp phần nâng cao chất lượng GDTC.

Tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa: Các trường cần tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa như câu lạc bộ thể thao, giải đấu nội bộ và giao lưu thể thao giữa các trường. Đây không chỉ là những cơ hội giúp học sinh rèn luyện thể lực mà còn thúc đẩy tinh thần đoàn kết và tạo động lực tham gia tích cực, bền vững vào các hoạt động thể thao, qua đó cải thiện sức khỏe và nâng cao hiệu quả học tập.

Đẩy mạnh công tác tuyên truyền và nâng cao nhận thức: Cần có chiến lược tuyên truyền hiệu quả để nâng cao nhận thức của học sinh và phụ huynh về vai trò quan trọng của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa đối với sức khỏe toàn diện của học sinh. Giáo viên GDTC cũng cần đổi mới phương pháp giảng dạy, tạo môi trường học tích cực và khuyến khích học sinh chủ động tham gia vào các hoạt động thể chất, từ đó thúc đẩy sự phát triển toàn diện về thể chất cho học

sinh.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã tiến hành khảo sát thực trạng năng lực thể chất của 2760 học sinh THPT được phân đều cho 03 khối và giới tính thuộc 10 tỉnh phía Bắc Việt Nam thông qua 06 test thể lực và 05 chỉ tiêu đánh giá hình thái – chức năng.

Kết quả thu được cho thấy: sự phát triển phù hợp với qui luật sinh học; có sự khác biệt rõ giữa các lứa tuổi và tốt hơn thể chất người Việt Nam năm 2001; một số chỉ số thể lực vẫn chưa đạt mức tối ưu, đặc biệt là các tố chất thể lực cơ bản như sức nhanh, sức mạnh và sức bền.

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu xác định nguyên nhân của những hạn chế, đề xuất 04 khuyến nghị nhằm nâng cao thể chất, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Viện Khoa học Thể dục Thể thao. (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001).* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Nguyễn, Đ. Văn. (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.