

GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỰ CHỌN: MỘT ĐÁNH GIÁ TOÀN DIỆN VỀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT HÀNG NGÀY CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Lê Xuân Điệp⁽¹⁾

Tóm tắt:

Giáo dục thể chất (GDTC) trường học được xác định là hình thức giáo dục chuyên biệt nhằm trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cho học sinh các cấp, đồng thời là môi trường tốt nhất để học sinh có thể đảm bảo mức hoạt động thể chất (HĐTC) từ vừa phải đến tích cực hàng ngày (MVPA) nhằm đảm bảo những lợi ích về sức khỏe hiện tại và tương lai của học sinh. Thực tế trường học tại Việt Nam chưa đáp ứng được khuyến nghị này. Mục đích của nghiên cứu này là xác định HĐTC hàng ngày của học sinh khối lớp 6, 7 trước và sau khi can thiệp chương trình GDTC tự chọn. Tổng số 60 giờ học được quan sát trong 01 học kỳ để tìm ra mối quan hệ và sự ảnh hưởng can thiệp đến HĐTC hàng ngày và các hành vi ít vận động của học sinh Trung học cơ sở. Kết quả cho thấy, không tìm thấy bằng chứng rõ ràng cho thấy chương trình học chính quy tăng cường HĐTC hàng ngày hoặc giảm các hành vi ít vận động, đồng thời các yếu tố môi trường và điều kiện có thể ảnh hưởng đến mức HĐTC của môn học Thể dục.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, hoạt động thể chất hàng ngày, học sinh THCS.

Elective Physical Education: A comprehensive assessment about daily physical activity for students

Summary:

School physical education is identified as the optimal solution to equip students with knowledge and motor skills at all levels. It is also the best environment in which students can ensure a daily moderate-to-vigorous level of physical activity to ensure their current and future health benefits. In fact, schools in Vietnam have not met this recommendation. The purpose of this study was to determine the daily physical activity level of students in grades 6 and 7 before and after the intervention of the elective Physical Education program. A total of 60 hours of study were observed over one semester to research the relationship and intervention effects of daily physical activity and sedentary behaviors of secondary school students. The results showed that there was no clear evidence that formal schooling increased daily physical activity or reduced sedentary behaviors, and environmental and conditional factors could influence to the level of physical activity in the PE subject.

Keywords: Physical education, physical activity, daily physical activity.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể chất (HĐTC) đã được chứng minh có hiệu quả đối với tất cả các yếu tố thuộc phạm trù sức khỏe của con người[1]. Tuy nhiên, việc đảm bảo hoàn thành lượng HĐTC tiêu chuẩn hàng ngày để phát triển sức khỏe tốt nhất cho học sinh (HS) lứa tuổi vị thành niên vẫn còn nhiều vướng mắc, khó khăn[2]. Đối với một số nước phát triển như Mỹ, theo báo cáo năm 2012 cho thấy chỉ có chưa đến 1/4 HS lứa tuổi vị thành niên hoàn thành mức khuyến nghị lượng HĐTC hàng ngày từ >60 phút[2]. Tại các nước

đang phát triển như Việt Nam, hiện chưa có thống kê mô tả chính xác về các chỉ số này đối với lứa tuổi vị thành niên, thậm chí HĐTC hàng ngày còn chưa được phổ biến đối với tất cả các nhóm dân số khác. Ngoài ra, sự khác biệt về HĐTC hàng ngày cũng có rất nhiều yếu tố chi phối: Các đặc điểm dân số, kinh tế, xã hội; phương pháp, lượng vận động và cả chỉ số khối cơ thể.

Hiện tại, GDTC đã được chứng minh hiệu quả, vai trò quan trọng nhất trong việc nâng cao sức khỏe cộng đồng. Ngoài ra GDTC cũng được

⁽¹⁾ TS, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2; Email: lexuandiep@hpu2.edu.vn

coi là phương tiện có lợi ích và lựa chọn cao nhất đối với các chế độ giáo dục tại các nước đang phát triển, với các điều kiện đảm bảo HĐTC thấp như hạn chế về cơ sở vật chất[3], không gian và chuyên môn. Trong điều kiện lý thuyết, GDTC phải đảm bảo cung cấp các điều kiện đề trang bị đủ kiến thức, kỹ năng vệ sinh sức khỏe và lượng MVPA phù hợp mà không phân biệt đối tượng học tập. Tuy nhiên, vì nhiều lý do các lớp học GDTC thực tế không đáp ứng đủ lượng HĐTC hàng ngày cho HS [4].

Mặc dù đã có quyết định cho phép triển khai các môn học tự chọn tùy theo điều kiện của mỗi trường nhằm tăng cường hiệu quả GDTC và HĐTC hàng ngày cho HS THCS tại Việt Nam. Vấn đề này cho phép mỗi trường tận dụng tối đa điều kiện của đội ngũ chuyên môn và không gian hoạt động cho GDTC và HĐTC. Kết quả ban đầu cho thấy đã có tác động tích cực đến chất lượng chuyên môn của các giờ học GDTC, các phong trào và hoạt động thi đấu thể thao tăng mạnh về hướng môn học được lựa chọn để giảng dạy. Tuy nhiên thực tế cũng cho thấy, số lượng HS được đánh giá tích cực chủ yếu do yêu thích và có năng khiếu về môn học đó lại chỉ chiếm tỷ lệ rất nhỏ trên tổng số HS, tỷ lệ đa số vẫn rơi vào nhóm các HS bình thường khác. Ngoài ra, tuy đã được quan tâm đầu tư đến công tác GDTC trường học nhưng chưa thực sự đáp ứng được mục tiêu của sự nghiệp giáo dục đề ra. Thực tế, trong nhiều năm qua, tư tưởng và vị trí của GDTC trường học nói chung và THCS nói riêng đều là môn điều kiện “cần và đủ” để xét lên lớp, do vậy tâm lý dạy học của giáo viên và hứng thú của HS đều thấp, kết quả về các chỉ số sức khỏe, năng lực vận động, ý thức rèn luyện thể chất của HS đều thấp.

Nghiên cứu chuyên môn chứng minh, mức HĐTC giai đoạn lứa tuổi vị thành niên có ảnh hưởng tích cực đến mức HĐTC lứa tuổi thanh niên và thúc đẩy lối sống năng động trong các lứa tuổi trưởng thành[5], góp phần quan trọng vào việc hoàn thành mục tiêu chính của TDTT là HĐTC suốt đời[3]. Về mặt tâm, sinh lý học, lứa tuổi HS THCS bắt đầu có những sự phát triển định hình về thể chất và tâm lý. Hơn nữa, GDTC ở bậc THCS cho phép HS có nhiều thời gian, không gian hơn so với các giai đoạn học

tập tại trường THPT và Cao đẳng, Đại học. Đồng thời, các yêu cầu về GDTC cấp THPT thường giảm mạnh[6-8], nguyên nhân được cho các áp lực học văn hóa tạo thành.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Khách thể khảo sát: 02 trường THCS Xuân Hòa và Đồng Xuân thuộc địa phận Phúc Yên, Vĩnh Phúc được lựa chọn tham gia vào nghiên cứu. Số HS tự nguyện tham gia 232, sau khi xem xét tiêu chuẩn lựa chọn và loại trừ, số HS được tiến hành nghiên cứu còn lại là 224. 2 trường được phân chia thành trường can thiệp và trường đối chứng, với số lượng giáo viên tham gia nghiên cứu của 2 trường đều là 4 (2 nam và 2 nữ, mỗi giáo viên phụ trách 1 lớp). Số năm kinh nghiệm giảng dạy của giáo viên $=8.4 \pm 2.7$ năm. 60 tiết học GDTC đã được quan sát trong quá trình nghiên cứu (30 cho mỗi trường và 15 cho mỗi lớp).

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Can thiệp GDTC: Nhằm mục đích hỗ trợ giáo viên GDTC và tối đa hóa HĐTC hàng ngày của HS, nhóm nghiên cứu thiết kế chương trình thử nghiệm giảng dạy GDTC tự chọn phù hợp với các điều kiện sẵn có tại trường thực nghiệm (Thể dục nhịp điệu và Đá cầu). Các giáo viên GDTC của 2 trường được mời tham gia, cung cấp tài liệu và tập huấn kế hoạch nghiên cứu (3 lần: lần 1 về chương trình và phương pháp nghiên cứu, tiến hành trước thực nghiệm; lần 2 về kế hoạch quan sát và các điều chỉnh biến số; lần 3 về phương pháp đánh giá; thời gian tập huấn cụ thể vào các ngày 6/9/2019, 01/10/2019 và 27/12/2019). Ngoài số giáo viên tại các trường sở tại, 04 thành viên của nhóm nghiên cứu cũng trực tiếp tham gia các công việc hỗ trợ, kiểm soát điều chỉnh và thực hiện nghiên cứu tại từng trường.

2.2. Thu thập dữ liệu: Mức HĐTC của HS trong các lớp GDTC được đánh giá thông qua quan sát trực tiếp có chọn lọc, trong đó trung bình 18.3 (± 3.6) HS trong mỗi lớp được quan sát về cường độ HĐTC và nội dung GDTC. Các thông số quan sát bao gồm thời gian vận động, số lần lặp lại, quãng đường di chuyển, tần số,... các thông số ban đầu sẽ được quy đổi về chỉ số trao đổi chất tương đương (MET) về cường độ vận

động. Cường độ HĐTC theo trao đổi chất tương đương của HS được đánh giá bằng 04 mức: (1) ít vận động; (2) HĐTC nhẹ; (3) HĐTC vừa phải; và (4) HĐTC hoạt động mạnh.

Các chỉ số quan sát khác bao gồm: Môi trường GDTC (nhà tập, ngoài trời), thời gian trong ngày, sĩ số lớp học (≤ 35 và > 36 học sinh), loại lớp (6 và 7), tỷ lệ giới tính trong lớp (chênh lệch tại $\sim 50\%$) và độ dài quan sát. Phần cơ bản của giờ học GDTC được quan sát và phân loại là trò chơi (Vd: người thừa thứ 3), bài tập thể chất (Vd: tăng cầu), bài tập và kỹ năng (Vd: phát cầu), phối hợp vận động thấp (Vd: đá chuyên cầu), phối hợp vận động cao (Vd: hỗ trợ thể lực chuyên môn). Tỷ lệ thời gian chuyển nội dung (không phải là nội dung vận động của bài học; bằng tổng thời gian học trừ đi thời gian vận động thực tế). Các biến này được bao gồm các hiệp biến trong các phân tích tương ứng (trong các bảng).

Quá trình quan sát được tiến hành bởi các thành viên nhóm nghiên cứu (ít nhất 2 người cho 1 tiết học-lấy chỉ số trung bình của 2 người trong tất cả các nội dung quan sát) và thiết kế vào các thời điểm khác nhau của ngày học trong tuần đối với với các giờ học GDTC bình thường. Việc quan sát thường xuyên được thực hiện 2 tuần/1 lần và 3 lần ngẫu nhiên sẽ được chọn để lấy số liệu đánh giá. Quá trình quan sát được tiến hành trong 60 tiết học GDTC cho cả học sinh và giáo viên giảng dạy. Các dữ liệu sẽ được xử lý bằng các hệ số tương quan và hiệu ứng ngẫu nhiên ANOVA một chiều (tại $p=0.936$) đối với các nhóm biến chính và tỷ lệ HĐTC hàng ngày.

2.3. Phân tích thống kê: được xử lý bằng SPSS 22.0. Đặc điểm của biến được mô tả bằng các thuật toán thống kê thông dụng (trung bình và độ lệch chuẩn-SD). Hồi quy logistic phân cấp được sử dụng cho các bài tập GDTC của cả nhóm can thiệp và đối chứng.

Các thước đo: (1) tỷ lệ thời gian dành cho HĐTC hàng ngày và tính nhất quán của HĐTC hàng ngày [9]; (2) tỷ lệ thời gian trong các HĐTC hàng ngày từ 30 giây trở lên; (3) tỷ lệ thời gian ít vận động. Các mô hình hồi quy phân cấp được sử dụng để xác định tác động của can thiệp tới các biến chính sĩ số, loại hoạt động, thời lượng quan sát, thời gian trong ngày, vị trí

của lớp học, tỷ lệ thời gian cho bối cảnh lớp học, tỷ lệ thời gian dành cho chuyển nội dung, loại lớp, số năm kinh nghiệm của giáo viên, tỷ lệ giới tính của lớp và giáo viên. 3 biến kết quả được điều chỉnh để ổn định các yếu tố tiềm ẩn ảnh hưởng đến kết quả. Các tương tác đã được kiểm tra bao gồm: loại hoạt động và quy mô lớp học; loại hoạt động và vị trí; quy mô lớp học và số năm kinh nghiệm; quy mô lớp học và thành phần giới tính; thành phần giới tính và vị trí. Chỉ các tương tác có ý nghĩa thống kê tại $p < 0.05$ mới được xác định tiếp tục đánh giá.

Phương pháp phân tích tương tự được lặp lại với 4 biến kết quả bổ sung giữa tỷ lệ thời gian dành cho HĐTC hàng ngày đối với môi trường giảng dạy: quản lý; dạy kiến thức; kỹ năng thể dục. Để tránh các mâu thuẫn từ các biến nhỏ ảnh hưởng đến phân tích kết quả vì vậy chỉ những tương tác có ý nghĩa thống kê trong các mô hình chính mới được kiểm tra cho các kết quả phụ này. Để đánh giá sự khác biệt về giới tính trong các quan sát, các biến kết quả chính được tính toán lại cho mỗi quan sát theo giới tính của học sinh được quan sát. Sự khác biệt trong các kết quả này theo giới tính được sử dụng làm biến phụ thuộc trong các mô hình bao gồm các hiệp biến được mô tả ở trên (không bao gồm giới tính).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu

Kết quả bảng 1 cho thấy: Trung bình, chỉ có 14.2% thời gian học được quan sát được dành cho HĐTC hàng ngày và 8.4% trong HĐTC hàng ngày nhất quán so với 30.1% thời gian dành cho các hành vi ít vận động; hầu hết các quan sát được thực hiện trong các hoạt động bài tập hỗ trợ, sửa kỹ thuật và nâng cao, với $\sim 1/5$ số quan sát đến từ trước và tập luyện. Trong số 6 loại hoạt động, loại phổ biến nhất là bài tập phối hợp (39.2%) và bài tập vận động đơn (27.8%). Thời lượng trung bình của lớp học là ~ 44 phút. Thời lượng quan sát theo lớp kéo dài trung bình 39.3 phút; trung bình ~ 10 phút (12.5%) cho chuyển nội dung. Hầu hết các lớp học được tổ chức ngoài trời (72.4%), các tỷ lệ khác bao gồm quản lý (21.1%), bài tập luyện kỹ năng (35.6%), chơi và tự do (27.3%), thấp nhất là tỷ lệ thời

Bảng 1. Đặc điểm của biến giờ học GDTC tổng thể và điều kiện (%)

Biến	Tổng (n =60)	Đối chứng (n =30)	Can thiệp (n =30)
HĐTC hàng ngày	14.2(7.9)	12.8(7.8)	15.7(8.1)
Thời gian ít vận động	30.1(16.2)	31.8(16.8)	28.5(15.6)
Tính nhất quán của HĐTC hàng ngày	8.4(7.6)	8.1(7.9)	8.7(7.4)
Lớp đông (>36 học sinh)	48.3	55.6	41.1
Các giai đoạn			
Trước khi tập luyện	16.8	15.1	18.6
Tập luyện	23.7	22.3	25.2
Bổ trợ, sửa kỹ thuật, bài tập nâng cao	61	65.3	56.8
Nội dung giờ học			
Thời lượng học (phút)	44.9(14.9)	46.2(18.2)	43.6(11.7)
Chơi tự do	7.3	11.6	3.1
Trò chơi vận động	9.1	8.3	9.9
Bài tập kỹ thuật	12.2	10.1	14.4
Bài tập phối hợp (thấp)	18.1	24.7	11.6
Bài tập phối hợp (cao)	21.1	23.5	18.8
Bài tập vận động	27.8	21.9	33.7
Thời lượng quan sát (phút)	39.3(12.9)	41.4(13.8)	37.9(12.1)
Môi trường giảng dạy			
Sân ngoài trời	70.5	73.4	67.6
Nhà tập	24.2	21.8	26.7
Hỗn hợp	5.3	2.6	8.1
Các giai đoạn giảng dạy			
Dạy kiến thức	4.8(6.5)	4.1(5.7)	5.6(7.4)
Trò chơi vận động và tự do	27.3(26.0)	30.5(25.7)	24.2(26.3)
Quản lý	21.1(12.6)	21.5(12.3)	20.7(12.9)
Thời gian chuyển nội dung	33.5(12.5)	32.7(13.2)	34.1(11.8)
Bài tập luyện kỹ năng	35.6(24.8)	33.9(23.6)	37.4(26.1)
Khối lớp			
Lớp 7	34.5	37.8	31.3
Lớp 6	13.6	16.7	10.6
Tỷ lệ học sinh nam:			
Lớp ≤35 học sinh	19.3	17.9	20.8
Lớp >36 học sinh	16.6	13.5	19.7

Ghi chú: số liệu của biến được thể hiện =% và trung bình (±SD độ lệch chuẩn)

gian dạy kiến thức (4.8%). Tỷ lệ cho lớp 6 là 13.6%, lớp 7 là 34.5%. Tỷ lệ giới trong các lớp là tương đương nhau. Kết quả về các các tỷ lệ của của HĐTC trên

Bảng 2. Tỷ lệ thời gian trên lớp GDTC cho HĐTC (n =60)

Biến	HĐTC hàng ngày	Tính nhất quán của HĐTC hàng ngày	Các hành vi ít vận động
Nhóm can thiệp	0.41(0.36, 0.63)***	0.52(0.11, 0.72)*	-0.21(-0.40, 0.26)
Nhóm đối chứng	1.27(0.84, 1.92)***	0.90(0.26, 1.75)*	4.31(2.82, 3.69)***
Các giai đoạn			
Trong khi tập luyện	0.08(-0.19, 0.27)	0.17(-0.16, 0.36)	-0.29(-0.45, 0.01)
Bổ trợ, sửa kỹ thuật, bài tập nâng cao	0.88(0.45, 1.27)***	0.73(0.22, 1.54)**	0.26(-0.18, 0.61)
Tỷ lệ của nhóm can thiệp			
Trong tập luyện	-0.25(-0.55, -0.03)*	-0.33(-0.72, 0.05)	-0.09(-0.28, 0.16)
Bổ trợ, sửa kỹ thuật, bài tập nâng cao	-0.39(-0.63, -0.07)***	-0.49(-0.76, -0.11)**	0.03(-0.17, 0.23)
Tỷ lệ tích cực/tập luyện	0.02(0.01, 0.14)*	0.25(0.08, 0.43)***	-0.08(-0.21, 0.16)
Lớp đông (>36 học sinh)	0.08(-0.12, 0.26)	0.14(-0.11, 0.31)	0.16(-0.14, 0.22)
Sân ngoài trời	0.10(0.01, 0.20)	0.09(-0.12, 0.18)	-0.25(-0.33, -0.18)***
Tỷ lệ kiến thức	0.01(-0.01, 0.01)	0.01(-0.01, 0.01)	0.00(0.00, 0.01)
Tỷ lệ trò chơi vận động và tự do	0.01(0.00, 0.01)***	0.00(0.00, 0.01)	-0.04(-0.06, -0.04)***
Tỷ lệ tập luyện /bổ trợ, sửa, nâng cao	0.01(0.01, 0.01)***	0.02(0.00, 0.01)**	-0.03(-0.02, -0.01)***
Tỷ lệ thời gian chuyển nội dung	0.00(-0.01, 0.00)	0.00(-0.01, 0.01)	0.00(-0.01, 0.00)
Thời lượng quan sát	0.00(0.00, 0.01)	0.00(0.00, 0.01)	0.00(0.00, 0.01)
Tuần (kể từ lần quan sát đầu tiên)	-0.06(-0.07, -0.11)**	-0.08(-0.02, 0.01)*	0.01(-0.06, 0.03)
Các giờ học	0.06(-0.27, 0.31)	0.021(-0.28, 0.42)	-0.08(-0.32, 0.11)
Kinh nghiệm của giáo viên (năm)	0.00(-0.01, 0.01)	0.00(-0.01, 0.01)	0.00(-0.01, 0.01)
Khối lớp			
7	-0.13(-0.24, 0.12)	-0.11(-0.17, 0.26)	0.19(-0.12, 0.37)
6	0.22 (-0.08, 0.27)	0.21(-0.17, 0.41)	0.21(-0.01, 0.40)
Thành phần giới tính			
Tỷ lệ học sinh nam	-0.09(-0.29, 0.25)	-0.09(-0.33, 0.27)	-0.14(-0.31, 0.10)
Tỷ lệ học sinh nữ	-0.20(-0.31, 0.12)	-0.19(-0.29, 0.13)	0.01(-0.12, 0.13)
Tỷ lệ giáo viên nữ	0.12(-0.15, 0.31)	0.16(-0.08, 0.28)	0.08(-0.10, 0.12)
Hiệu ứng ngẫu nhiên			
Hệ số phương sai sai số do giáo viên ²	0	0	0.0445
Hệ số phương sai sai số do quy chế ¹	0.0013	0	0.0088***

Ghi chú: khoảng tin cậy CI 95% được tính cho tất cả các chỉ số trong “()”; *: p <0.05; **: p <0.01; ***: p <0.001; 1: cả 3 kết quả đều được đo lường trên thang log; 2: ý nghĩa thống kê của phương sai sai số do giáo viên và quy chế được kiểm tra thông qua các phép thử tỷ lệ khả năng.

lớp cho thấy: nhóm can thiệp có tỷ lệ cao hơn so với nhóm đối chứng tại thời điểm trước khi tập huấn về kiểm tra cho nhóm giáo viên trường can thiệp và cả hai nhóm đều có tỷ lệ HĐTC hàng ngày và tính nhất quán của HĐTC hàng ngày cao hơn sau lần tập huấn đó. Cũng ghi nhận những ảnh hưởng tiêu cực đáng kể giữa các nhóm theo thời gian cho thấy rằng sự can thiệp đã có hiệu quả tốt đến kết quả bằng số liệu thu được. Kết quả ghi nhận có mối tương quan

bất lợi đối với mỗi quãng thời gian (trong và sau tập luyện); đồng thời sự thay đổi trong 1 tuần sau lần quan sát đầu tiên có ghi nhận các kết quả liên quan đến sự giảm nhẹ kết quả. Kết quả cũng cho thấy sự gia tăng về các chỉ số của HĐTC hàng ngày trong các giờ học GDTC.

Trong đó, các thay đổi của chương trình can thiệp về tỷ lệ thời gian của biến quản lý lớp sang biến bài tập luyện kỹ năng có liên quan trực tiếp đến sự gia tăng mạnh kết quả HĐTC hàng ngày

BÀI BÁO KHOA HỌC

của 2 biến này; tuy nhiên các thay đổi về tỷ lệ thời gian từ quản lý sang thời gian trò chơi và tự do chỉ tăng nhẹ HĐTC hàng ngày. Không ghi nhận sự khác biệt lớn giữa 2 khối lớp. Cũng không ghi nhận sự khác biệt đối với các biến số, vị trí của lớp học, tỷ lệ kiến thức, thời gian chuyển tiếp, số năm kinh nghiệm của giáo viên, tỷ lệ giới của học sinh và giáo viên dạy.

Đối với các hành vi ít vận động, không thay đổi đáng kể về tỷ lệ thời gian, tuy nhiên lại ghi nhận ~75% các hành vi ít vận động của lớp ngoài trời tương tự các lớp trong nhà tập. Đồng thời những thay đổi về quản lý lớp sang tích cực/tập luyện có liên quan việc giảm các tỷ lệ thời gian ít vận động và các hành vi ít vận động ít có sự thay đổi.

Bảng 3. Tỷ lệ thời gian HĐTC hàng ngày trong các giai đoạn giảng dạy của lớp GDTC¹

Biến	Quản lý (n =58)	Kiến thức (n = 31)	Bài tập luyện kỹ năng (n= 42)	Trò chơi vận động và tự do (n = 38)
Nhóm can thiệp	0.21(-0.14, 0.55)	0.07(-0.12, 0.37)	0.66(0.31, 1.21)**	0.47(-0.03, 1.22)
Nhóm đối chứng	0.68(0.12, 1.41)*	0.45(-0.27, 0.76)	2.22(1.79, 3.22)***	2.44(1.32, 3.55)***
Các giai đoạn				
Trong tập luyện	-0.21(-0.49, 0.31)	-0.05(-0.26, 0.37)	0.09(-0.11, 0.52)	0.28(-0.16, 0.84)
Bổ trợ, sửa kỹ thuật, bài tập nâng cao	0.12(-0.47, 0.58)	-0.17(-0.69, 0.41)	0.55(-0.26, 1.17)	1.61(0.42, 2.63)*
Tỷ lệ của nhóm can thiệp				
Trong tập luyện	-0.40(-0.86, 0.06)	-0.01(-0.35, 0.32)	-0.44(-0.98, 0.10)	-0.46(-1.20, 0.28)
Bổ trợ, sửa kỹ thuật, bài tập nâng cao	-0.17(-0.57, 0.23)	0.07(-0.23, 0.36)	-0.54(-1.01, -0.06)*	-0.55(-1.17, 0.07)
Hệ số lớp >36 học sinh	-0.12(-0.25, 0.11)	0.08(-0.17, 0.21)	0.22(0.15, 0.55)**	-0.01(-0.83, 0.32)
Tỷ lệ tích cực/tập luyện	-0.13(-0.27, 0.01)	-0.07(-0.22, 0.08)	0.01(-0.10, 0.21)	0.20(-0.04, 0.41)
Tuần (kể từ lần quan sát đầu tiên)	-0.01(-0.02, 0.01)	0.00(-0.03, 0.04)	0.00(-0.01, 0.01)	-0.01(-0.16, -0.02)*
Tỷ lệ thời gian chuyển nội dung	0.00(-0.01, 0.00)	0.00(-0.01, 0.00)	0.00(-0.01, 0.01)	-0.01(-0.02, 0.00)
Thời gian học	-0.21(-0.36, 0.05)	-0.21(-0.26, 0.01)	0.05(-0.17, 0.29)	-0.19(-0.52, 0.08)
Thời gian quan sát	0.00(-0.01, 0.00)	0.00(0.00, 0.01)	0.00(-0.01, 0.01)	0.00(-0.01, 0.01)
Học ngoài trời	0.15(-0.11, 0.33)	-0.01(-0.04, 0.12)	-0.09(-0.16, 0.28)	0.37(-0.49, 0.53)
Kinh nghiệm của giáo viên (năm)	0.00(-0.01, 0.01)	0.00(-0.01, 0.00)	0.00(-0.01, 0.01)	0.00(-0.02, 0.01)
Khối lớp				
7	0.10(-0.07, 0.32)	0.02(-0.08, 0.22)	0.06(-0.11, 0.19)	-0.06(-0.26, 0.18)
6	0.11(-0.26, 0.10)	0.01(-0.12, 0.14)	0.20(-0.23, 0.51)	-0.02(-0.39, 0.24)
Thành phần giới tính				
Tỷ lệ học sinh nam	0.17(-0.23, 0.30)	0.08(-0.02, 0.15)	-0.03(-0.16, 0.17)	-0.10(-0.42, 0.30)
Tỷ lệ học sinh nữ	-0.06(-0.22, 0.13)	-0.20(-0.33, 0.16)	-0.26(-0.41, 0.10)	-0.07(-0.45, 0.38)
Tỷ lệ giáo viên nữ	-0.05(-0.17, 0.18)	-0.11(-0.16, 0.15)	0.10(-0.21, 0.37)	-0.09(-0.56, 0.19)
Hiệu ứng ngẫu nhiên				
Hệ số phương sai sai số do giáo viên ²	0	0	0	0
Hệ số phương sai sai số do quy chế ¹	0.0015	0	0.0072	0.0397

Ghi chú: khoảng tin cậy CI 95% được tính cho tất cả các chỉ số trong “()”; *: p <0.05; **: p <0.01; ***: p <0.001; 1: tất cả 4 kết quả được đo lường trên thang log; 2: ý nghĩa thống kê của phương sai sai số do giáo viên và quy chế được kiểm tra thông qua các phép thử tỷ lệ khả năng.

Kết quả bảng 3 cho thấy: không ghi nhận sự thay đổi trong mối quan hệ giữa thời gian quản lý và dạy kiến thức với HĐTC hàng ngày. HĐTC hàng ngày của nhóm can thiệp cao hơn hẳn trước khi thực hiện các bài tập vận động, tuy nhiên không xác nhận kết quả tương tự sau thực nghiệm. học sinh lớp 7 được ghi nhận có tỷ lệ

tăng nhỏ hơn so với lớp 6, tuy nhiên tỷ lệ này không đáng kể. Cả 2 nhóm can thiệp và đối chứng đều ghi nhận sự gia tăng tỷ lệ thời gian HĐTC hàng ngày sau giai đoạn can thiệp, tuy nhiên các bằng chứng khác không cho phép xác định chắc chắn kết quả này có liên quan đến tác dụng của thiết kế can thiệp trong nghiên cứu này.

Bảng 4. Sự khác biệt về các tỷ lệ thời gian của lớp GDTC đối với HĐTC (n =60)

Biến	HĐTC hàng ngày	Tính nhất quán của HĐTC hàng ngày	Các hành vi ít vận động
Nhóm can thiệp	0.92(-1.61, 5.04)	0.38(-1.37, 4.15)	-0.56(-4.91, 5.08)
Nhóm đối chứng	0.46(-5.87, 8.22)	3.03(-2.57, 7.44)	-0.02(-9.88, 10.20)
Các giai đoạn			
Trong khi tập luyện	-0.36(-2.29, 4.36)	-1.17(-4.62, 2.14)	-0.69(-5.03, 5.19)
Bổ trợ, sửa kỹ thuật, bài tập nâng cao	-1.03(-5.19, 4.47)	-1.67(-6.16, 1.98)	-2.03(-8.08, 7.51)
Tỷ lệ của nhóm can thiệp			
Trong khi tập luyện	-0.09(-3.66, 3.01)	0.22(-3.20, 3.86)	1.08(-4.29, 6.67)
Tỷ lệ kiến thức	0.05(-0.15, 0.22)	0.01(-0.08, 0.15)	-0.02(-0.16, 0.11)
Bổ trợ, sửa kỹ thuật, bài tập nâng cao	-1.04(-4.62, 2.81)	-0.56(-3.04, 2.91)	1.01(-4.49, 6.82)
Tỷ lệ trò chơi vận động và tự do	-0.07(-0.19, -0.01)*	-0.05(-0.06, 0.03)	0.00(-0.04, 0.16)
Tỷ lệ thời gian tích cực tập luyện	-0.08(-0.18, -0.02)*	-0.09(-0.10, 0.11)*	0.01(-0.04, 0.15)
Tỷ lệ tích cực/tập luyện	2.33(0.81, 3.88)**	1.06(-0.33, 2.27)	-0.43(-2.18, 2.22)
Tỷ lệ thời gian chuyển nội dung	0.00(-0.09, 0.07)	-0.01(-0.03, 0.01)	-0.01(-0.05, 0.04)
Thời gian học	-0.84(-3.07, 1.04)	-0.74(-2.24, 1.01)	1.01(-2.51, 4.66)
Thời lượng quan sát	-0.01(-0.04, 0.01)	-0.01(-0.04, 0.03)	-0.02(-0.09, 0.01)
Học ngoài trời	-0.28(-1.44, 1.07)	-0.41(-1.72, 0.66)	0.93(-1.04, 3.26)
Tuần (kể từ lần quan sát đầu tiên)	-0.03(-0.16, 0.19)	0.04(-0.05, 0.25)	0.13(-0.08, 0.56)
Hệ số lớp >36 học sinh	-0.36(-1.61, 0.77)	-0.49(-1.60, 0.57)	1.01(-1.17, 3.10)
Khối lớp			
7	1.02(-0.62, 2.33)	0.68(-0.61, 2.11)	0.64(-1.12, 3.69)
6	0.43(-1.57, 2.93)	0.34(-1.27, 2.55)	1.18(-2.06, 5.02)
Kinh nghiệm của giáo viên (năm)	0.07(-0.04, 0.02)	0.01(-0.03, 0.05)	-0.01(-0.10, 0.09)
Thành phần giới tính			
Tỷ lệ học sinh nam	-0.03(-2.01, 1.47)	0.06(-1.26, 1.55)	0.20(-2.14, 3.07)
Tỷ lệ học sinh nữ	-1.10(-2.63, 0.41)	-0.46(-2.08, 1.49)	1.37(-1.22, 4.68)
Tỷ lệ giáo viên nữ	-0.07(-1.49, 1.16)	-0.06(-1.21, 1.07)	0.50(-1.63, 3.04)
Hiệu ứng ngẫu nhiên			
Hệ số phương sai sai số do giáo viên ¹	0	0	0
Hệ số phương sai sai số do quy chế ¹	0.1527	0.1129	38,335

Ghi chú: *: p <0.05; **: p <0.01; ***: p <.001; 1: ý nghĩa thống kê của phương sai sai số do giáo viên và quy chế được kiểm tra bằng kiểm tra tỷ lệ khả năng.



Chỉ với 70 tiết GDTC nội khóa/ năm học nên để TDTT trở thành hoạt động hàng ngày của học sinh, phát triển TDTT ngoại khóa là hoạt động cần thiết

Kết quả phân tích sự khác biệt về các tỷ lệ thời gian của lớp GDTC đối với HĐTC cho thấy: Các HĐTC có liên quan trực tiếp đến các tỷ lệ của HĐTC hàng ngày, cụ thể học sinh nữ >2.3% so với học sinh nam, trong khi sự thay đổi từ hoạt động quản lý sang trò chơi vận động và tự do hoặc tích cực tập luyện làm tỷ lệ của HĐTC hàng ngày ở học sinh nam > học sinh nữ. Kết quả tương tự cũng được ghi nhận đối với biến tích cực tập luyện cho tỷ lệ của biến tính nhất quán của HĐTC hàng ngày. Không tìm thấy mối liên hệ nào về các khác biệt giữa học sinh nam và nữ đối với hành vi ít vận động.

2. Bàn luận kết quả

Thông qua đánh giá, kiểm tra các chỉ số HĐTC hàng ngày và hành vi ít vận động trong các lớp GDTC trước và sau nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đánh giá được việc thực hiện chương trình giảng dạy GDTC tự chọn trong các trường THCS đại diện. Kết quả cho thấy, không có bằng chứng rõ ràng nào cho thấy việc sử dụng chương trình giảng dạy GDTC tự chọn làm tăng HĐTC hàng ngày hoặc làm giảm hành vi ít vận động ở đối tượng học sinh. Kết quả này trái ngược với một nghiên cứu về chương trình can thiệp GDTC kéo dài trong 2 năm và cho thấy sự gia tăng đáng kể về HĐTC hàng ngày của học sinh^[10]. Tuy nhiên, cũng có rất nhiều sự khác biệt của 2 nghiên cứu giải thích cho sự khác biệt về kết quả của nghiên cứu này: thời gian tiến hành thực nghiệm khác biệt (1 học kỳ

và 2 năm), các điều kiện về môi trường giảng dạy và HĐTC của học sinh,... Một nghiên cứu khác lại chứng minh số lượng và chất lượng của các GDTC khác nhau tùy theo thành phần kinh tế xã hội của học sinh^[7]. Vì vậy, các điều kiện hạn chế của đơn vị nghiên cứu hiện tại có thể thay đổi đáng kể lượng HĐTC của học sinh trong môn GDTC. Kết quả của nghiên cứu cũng cho thấy, tỷ lệ thời gian của HĐTC hàng ngày trên lớp vẫn ở mức thấp (trung bình là 14.2%) và >1/4 thời gian trên lớp được dành cho việc ít vận động, do đó không đáp ứng được khuyến nghị lượng HĐTC hàng ngày trong giờ GDTC đạt mức 50%. Ngoài ra, trung bình 14.7% tổng thời gian học bị tiêu phí bởi các lý do về sân bãi dụng cụ, di chuyển đến vị trí học hoặc điều chỉnh hàng ngũ. Trong các kết quả quan sát đã chứng minh, tổng thời gian giờ học là 45 phút, tuy nhiên để bắt đầu vào lớp thời gian thực tế để ổn định tất cả các đội ngũ lớp mất trung bình ≈ 2.4 phút, sử lý tất cả các vấn đề về dụng cụ mất ≈ 3.3 phút và di chuyển ≈ 3.5 phút. Kết quả này cho thấy cần phải có những đánh giá thêm về việc sử dụng thời gian có ích trong cấu trúc các giờ học GDTC các cấp. Ngoài ra, cũng cần xem xét đến các công tác chuyên môn như đáp ứng các tiêu chuẩn thể chất, thích nghi với các hạn chế về điều kiện^[8] và sáng tạo, phát triển chuyên môn. Những yếu tố này có thể hạn chế lượng thời gian trên lớp mà giáo viên có thể dành cho các hoạt động chuyên môn hoặc nâng

cao HĐTC hàng ngày. Đây cũng là mong muốn mà nhóm nghiên cứu truyền tải đến đội ngũ giáo viên giảng dạy tại 2 trường, đồng thời kỳ vọng các mục tiêu này kéo dài sau nghiên cứu qua đó có thể thông qua đó tăng tỷ lệ HĐTC hàng ngày ổn định mà không làm mất đi các mục tiêu khác của GDTC. Phương pháp tiếp cận bằng các can thiệp thay thế trong nghiên cứu này nhằm tăng HĐTC hàng ngày, giảm hành vi ít vận động trong trường học thông qua các thời gian nghỉ giữa giờ, các hoạt động phong trào thể thao, các hoạt động trước và sau giờ học có những giá trị lợi ích cao và cần được duy trì lâu dài^[11].

Theo kết quả thực tế thu được, các lớp học GDTC đã tăng tất cả các yếu tố liên quan tỷ lệ HĐTC hàng ngày đối với tất cả đối tượng nghiên cứu. Các kết quả thu được cũng theo các phương pháp can thiệp tăng cường hoặc bổ sung chất lượng giờ học GDTC để tăng mức HĐTC hàng ngày cho học sinh^[12]. Tuy nhiên, đối với Việt Nam, giờ học GDTC trường học chính khóa được cho là không đảm bảo lượng HĐTC thường xuyên hàng ngày (thời lượng/tuần quá ít) nhưng vẫn giữ được giá trị truyền đạt kiến thức và một loạt các kỹ năng cho học sinh để nuôi dưỡng niềm đam mê cho HĐTC suốt đời. Vì vậy, nếu chỉ đảm bảo lượng GDTC hiện tại mà không có các kế hoạch bổ sung phù hợp có thể hạn chế đến các mục tiêu lớn hơn của TDTT. Hơn nữa, nếu đánh giá đến môi trường học tập, những thay đổi tỷ lệ thời gian của hoạt động từ quản lý sang kỹ năng hoạt động có liên quan trực tiếp đến sự gia tăng của các chỉ số HĐTC hàng ngày, tính nhất quán của HĐTC hàng ngày và giảm hành vi ít vận động, trong khi thay đổi tỷ lệ thời gian trên lớp từ hoạt động quản lý sang hoạt động chơi chỉ liên quan đến việc tăng chỉ số của HĐTC hàng ngày. Mặc dù nghiên cứu này sử dụng GDTC tự chọn để tăng cường tính chất chuyên môn và hứng thú cho cả giáo viên và học sinh qua đó tăng cường hiệu quả hoạt động kỹ năng nhưng cũng chưa ghi nhận những kết quả rõ ràng. Tuy nhiên, tăng cường hoạt động chuyên môn cũng được cho là phương án tốt để tăng HĐTC hàng ngày tích cực và giảm hành vi ít vận động trong giờ học GDTC. Nhóm nghiên cứu cũng xác định, việc tiếp tục nghiên cứu sâu hơn là cần thiết để xác

định phương án đào tạo hoặc can thiệp nào có thể hỗ trợ giáo viên hoàn thành những mong muốn này.

Tại các biến số số lớp trong nghiên cứu này, tỷ lệ quan sát cho thấy có tới 6/10 lớp (=60%) có số lớp >36 học sinh, tuy nhiên kết quả thu được cũng cho thấy số lớp này chưa ghi nhận những thay đổi đối với các chỉ số HĐTC. Điều này được minh chứng thông qua các chỉ số HĐTC tại biến môi trường học tập, tập luyện tích cực của các lớp số đông vẫn cao hơn những lớp số ít cùng loại. Kết quả này mâu thuẫn với một báo cáo trước đây cho rằng số lớp có thể ảnh hưởng tiêu cực đến mong muốn về mức HĐTC cao^[13]. Nhóm nghiên cứu lại cho rằng, quy mô lớp học có thể không phải là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến mức HĐTC, nhưng có thể là một vấn đề nổi bật liên quan đến tính an toàn và linh hoạt (trong quản lý lớp học) khi dạy học GDTC.

Thông qua kết quả của nghiên cứu, nhóm nghiên cứu thống nhất quan điểm: vì mức quan trọng của HĐTC đối với sự phát triển tích cực trong tương lai và các kết quả chênh lệch thu được trong nghiên cứu này, do vậy cần phải có những nỗ lực lớn hơn nhằm ngăn chặn sự suy giảm mức HĐTC hoặc tăng tỷ lệ các hành vi ít vận động đối với tương lai của đối tượng nghiên cứu. Quan điểm của đa số phụ huynh cho rằng việc đảm bảo mức HĐTC trường học được quy cho môn học GDTC, thực tế nghiên cứu cũng chứng minh mức HĐTC trong giờ học GDTC cấp THCS thấp đáng báo động. Kết quả này cho thấy cần có những chính sách mới phù hợp cải thiện thực tế đang diễn ra. Một vấn đề thấy nhất là rút ngắn hoặc tối giản các khoảng thời gian phụ để tăng cường thời gian cho khoảng thời gian tập luyện chính (~1/4 → 1/3 thời gian lớp học GDTC được dành cho những hoạt động di chuyển, chuyên nội dung, quản lý lớp học). Tuy nhiên, do tính chất phức tạp của giờ học GDTC, cần phải có những quy định mới về quản lý lớp học hoặc tăng cường các chương trình ngoại khóa bắt buộc (Vd: tăng hoạt động bắt buộc và sáng tạo trong các quãng nghỉ giữa giờ) có tính đa dạng và thu hút để tăng cường HĐTC trong trường học. Một vấn đề cần chú ý đó là phải đảm bảo mọi học sinh đều có thể tiếp cận được

với các hoạt động, từ đó tạo ra các thói quen HĐTC tích cực và liên tục. Ngoài ra, cũng cần có những nghiên cứu sâu hơn nữa để đánh giá các kiểu hình can thiệp nhằm tìm ra các phương án tốt nhất tăng mức HĐTC trường học.

Nhóm nghiên cứu cũng xác định, nghiên cứu này còn tồn tại các hạn chế, các hạn chế này có tính tiềm ẩn chưa được xác định ảnh hưởng đến kết quả thu được: 1) nghiên cứu sử dụng phương pháp quan sát trực tiếp để thu thập số liệu HĐTC, phương pháp này có thể bị ảnh hưởng bởi cảm tính của người quan sát. Hơn nữa, khi đối tượng quan sát xác định bị quan sát có thể thay đổi hành vi so với bình thường; 2) nghiên cứu thiếu tính khái quát do chỉ thực hiện trong điều kiện hạn chế về đối tượng nghiên cứu và đơn vị nghiên cứu; 3) thời gian nghiên cứu hạn chế dẫn đến không đánh giá được tính ổn định lâu dài và các hạn chế khi thực hiện chương trình theo năm học (bao gồm cả các thay đổi về tính hứng thú của học sinh đối với hoạt động). Nhóm nghiên cứu cũng xác định được ưu điểm của nghiên cứu bao gồm: 1) phương pháp tiếp cận bằng TDND có hiệu quả cao khi khơi mở tính hứng thú của học sinh đối với HĐTC; 2) sự phân chia các nhóm biến thể hiện được hết các khía cạnh ảnh hưởng đến kết quả chính của nghiên cứu; 3) thiết kế nghiên cứu tiêu chuẩn.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu chứng minh được chương trình can thiệp có chọn lọc cải thiện chất lượng giảng dạy và tăng mức HĐTC trong giờ học GDTC trường THCS, HĐTC hàng ngày của học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Biddle Stuart JH, A. Mavis, *Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews*, British journal of sports medicine, 2011. 45(11): p. 886-895.

2. HI. F.T, *Physical activity in US youth aged 12-15 years*, 2012. 2014: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control.

3. Sallis James F, M.T. L, *Physical education's role in public health*, Research quarterly for exercise and sport, 1991. 62(2): p. 124-137.

4. Gill Monique, et al, *Consistency of*

moderate to vigorous physical activity in middle school physical education, Family & community health, 2016. 39(4): p. 283.

5. M. M.R, *Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood*, American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association, 2001. 13(2): p. 162-172.

6. L. M.T, *Promoting physical activity in youth: focus on middle school environments*, Quest, 2001. 53(3): p. 326-334.

7. Johnston Lloyd D, Delva Jorge, O.M.P. M, *Sports participation and physical education in American secondary schools: current levels and racial/ethnic and socioeconomic disparities*. American journal of preventive medicine, 2007. 33(4): p. S195-S208.

8. Lee Sarah M, et al, *Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006*, Journal of school health, 2007. 77(8): p. 435-463.

9. Sotaydantri.com, *Tính nhất quán của số liệu-Consistent (Math/Stat/Econom)*, p. <https://sotaydoanhtri.com/thuat-ngu/consistent-math-stat-econom-10025/> truy cập ngày 12/5/2020.

10. McKenzie Thomas L, et al, *Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention: M-SPAN*, People, 2010. 25(8): p. 2-6.

11. Babey Susan H, Wolstein Joelle, D.A. L, *Adolescent physical activity: role of school support, role models, and social participation in racial and income disparities*, Environment and Behavior, 2016. 48(1): p. 172-191.

12. Ignico Arlene, Corson Arleen, V. Carla, *The effects of an intervention strategy on children's heart rates and skill performance*, Early Child Development and Care, 2006. 176(7): p. 753-761.

13. McKenzie Thomas L, et al, *Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education*, Research quarterly for exercise and sport, 2000. 71(3): p. 249-259.

(Bài nộp ngày 7/1/2021, phản biện ngày 6/4/2021, duyệt in ngày 26/10/2021)