

ĐÁNH GIÁ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC MỘT SỐ QUẬN, HUYỆN THÀNH PHỐ HÀ NỘI THÔNG QUA MỨC ĐỘ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

NCS. Đặng Đình Dũng¹

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh các trường tiểu học một số Quận, Huyện thành phố Hà Nội thông qua mức độ phát triển thể chất. Kết quả cho thấy, các giải pháp mà luận án lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển cả về hình thái, chức năng cơ thể và trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu ở cả học sinh nam và nữ, từ lớp 1 tới lớp 4.

Từ khóa: Giải pháp; Công tác Giáo dục thể chất; Phát triển thể chất; Học sinh tiểu học; Thành phố Hà Nội.

Abstract: Based on theory and practice, using conventional research methods in the field of physical education and sports, the study evaluates solutions to improve the effectiveness of physical education for primary school students in some districts of Hanoi city through the level of physical development. The results show that the solutions selected and applied in practice by the thesis have brought about clear results in the development of both morphology, body function and physical level for the research subjects in both male and female students, from grade 1 to 4.

Keywords: Solution; Physical Education; Physical Development; Primary School Students; Hanoi City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể chất và tâm lý của học sinh (HS) tiểu học (TH) ở lứa tuổi 6 - 11 tuổi có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Diễn biến phát triển thể chất ở lứa tuổi này diễn ra rất mạnh và chịu nhiều sự tác động của yếu tố tự nhiên và xã hội, nhân cách của các em lúc này còn mang tính tiềm ẩn, những năng lực, tố chất của các em còn chưa được bộc lộ rõ rệt, nếu có được tác động thích ứng chúng sẽ bộc lộ và phát triển. Việc tác động của quá trình giáo dục thể chất (GDTC) cũng như các hoạt động thể dục thể thao (TDTT) đối với lứa tuổi này cần phải đảm bảo tính khoa học. Có như vậy cơ thể của các em mới phát triển bình thường theo qui luật lứa tuổi, giới tính và đạt được nền tảng cơ bản giúp các em phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần.

Qua khảo sát thực tiễn triển khai chương trình giáo dục phổ thông 2018 tại một số trường TH một số Quận, Huyện Thành phố (TP) Hà Nội cho thấy, về cơ bản các trường đều thực hiện theo đúng nội dung, yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT). Tuy nhiên, do nhiều yếu tố cả khách quan và chủ quan nên thể chất của HS còn nhiều hạn chế về cả hình thái,

chức năng cơ thể và trình độ thể lực.

Đã có nhiều tác giả đã có những công trình nghiên cứu về GDTC trường học như: Nguyễn Võ Kỳ Anh (1998), Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), Ngũ Duy Anh (2001), Trần Đức Dũng (2008)... Nội dung các công trình chủ yếu đề cập đến việc định hướng cải tiến công tác GDTC, cơ sở lý luận phương pháp GDTC trong trường học, xây dựng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho HS... Tuy nhiên, việc nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC lại chưa được tiến hành một cách đồng bộ.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành: **“Đánh giá giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh các trường tiểu học một số Quận, Huyện thành phố Hà Nội thông qua mức độ phát triển thể chất”**.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá thể chất của đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá hình thái, chức năng của học sinh các trường Tiểu học TP Hà Nội (n=50)

TT	Tiêu chí đánh giá	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		mi	điểm	mi	điểm	mi	điểm		
Nhóm tiêu chí đánh giá hình thái									
1	Chiều cao (cm)	48	144	2	4	0	0	148	98.7
2	Cân nặng (kg)	48	144	1	2	1	1	147	98.0
3	Chỉ số quetelet (kg/dm)	25	75	10	20	15	15	110	73.3
4	Chỉ số BMI (kg/cm2)	46	138	2	4	2	2	144	96.0
Nhóm tiêu chí đánh giá chức năng									
5	Công năng tim (HW)	45	135	3	6	2	2	143	95.3
6	Dung tích sống (ml)	42	126	5	10	3	3	134	89.3
7	Huyết áp tối đa (mmHg)	22	66	15	30	13	13	109	72.7
8	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	20	60	20	40	10	10	110	73.3

2.1.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá hình thái và chức năng

Để lựa chọn được những tiêu chí phù hợp nhất, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 50 chuyên gia, giảng viên, giáo viên GDTC bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 05 tiêu chí đánh giá thuộc các nhóm gồm: Tiêu chí đánh giá hình thái (3 tiêu chí); Tiêu chí đánh giá chức năng (2 tiêu chí).

2.1.2. Lựa chọn tiêu chí đánh giá trình độ thể lực

Đề tài sử dụng 4/6 tiêu chí được quy định trong Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV đó là: Chạy 30m XPC (s), Bật xa tại chỗ (cm), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Chạy tùy sức 5 phút (m).

2.2. Đánh giá giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho HS các trường TH một số quận, huyện TP Hà Nội thông qua mức độ phát triển thể chất

Đối tượng nghiên cứu bao gồm 884 học sinh nam và 818 học sinh nữ (từ lớp 1 đến lớp 4), gồm chia thành các nhóm thực nghiệm và đối chứng tương ứng như sau: Học sinh nam: $n_{TN}=440$; $n_{DC}=444$; Học sinh nữ: $n_{TN}=412$; $n_{DC}=406$.

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

2.2.1.1. Về hình thái

Kết quả kiểm tra mức độ thể chất của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, đặc điểm hình thái của HS nhóm đối chứng và nhóm thực

nhệm ở tất cả các lớp học (từ lớp 1 tới lớp 4) và trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$, có nghĩa là trước thực nghiệm, đặc điểm hình thái của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

2.2.1.2. Về chức năng

Song song với việc kiểm tra đặc điểm hình thái của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra đặc điểm chức năng cơ thể của HS. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, đặc điểm chức năng cơ thể của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau ở cả đối tượng nam và nữ trên cả HS từ lớp 1 tới lớp 4, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$, như vậy, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

2.2.1.3. Về trình độ thể lực

Tiếp theo, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá và so sánh trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, thể lực của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau ở cả đối tượng nam và nữ trên cả HS từ lớp 1 tới lớp 4.

Như vậy, khi xem xét mức độ phát triển thể chất của HSTH trên địa bàn TP Hà Nội của nhóm đối chứng và thực nghiệm ở cả các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực đều cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

2.2.2.1. Về hình thái

Kết quả kiểm tra mức độ phát triển thể chất về

Bảng 2. Đặc điểm hình thái của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Lớp	Các chỉ tiêu kiểm tra	Giới tính	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)	Sự khác biệt thống kê	
					<i>t</i>	<i>p</i>
1	Chiều cao (cm)	Nam	115.69 $\pm$ 4.30	115.73 $\pm$ 4.45	0.248	>0.05
		Nữ	115.10 $\pm$ 4.25	115.5 $\pm$ 4.30	0.336	>0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	19.86 $\pm$ 1.68	19.89 $\pm$ 1.75	0.381	>0.05
		Nữ	19.00 $\pm$ 1.55	19.10 $\pm$ 1.60	0.216	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	14.41 $\pm$ 1.35	14.45 $\pm$ 1.38	0.308	>0.05
		Nữ	14.30 $\pm$ 1.35	14.20 $\pm$ 1.30	0.189	>0.05
2	Chiều cao (cm)	Nam	120.13 $\pm$ 4.70	120.18 $\pm$ 4.80	0.390	>0.05
		Nữ	119.60 $\pm$ 4.50	119.70 $\pm$ 4.70	0.462	>0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	20.75 $\pm$ 1.80	20.90 $\pm$ 1.85	0.376	>0.05
		Nữ	20.50 $\pm$ 1.75	20.75 $\pm$ 1.80	0.427	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	14.55 $\pm$ 1.40	14.58 $\pm$ 1.42	0.324	>0.05
		Nữ	14.52 $\pm$ 1.40	14.55 $\pm$ 1.43	0.414	>0.05
3	Chiều cao (cm)	Nam	125.46 $\pm$ 5.05	125.48 $\pm$ 5.07	0.398	>0.05
		Nữ	123.60 $\pm$ 4.70	123.58 $\pm$ 4.75	0.471	>0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	24.15 $\pm$ 2.10	24.20 $\pm$ 2.15	0.415	>0.05
		Nữ	22.30 $\pm$ 1.80	22.40 $\pm$ 1.85	0.462	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	14.95 $\pm$ 1.55	14.99 $\pm$ 1.60	0.397	>0.05
		Nữ	14.65 $\pm$ 1.45	14.70 $\pm$ 1.48	0.384	>0.05
4	Chiều cao (cm)	Nam	129.50 $\pm$ 5.60	129.55 $\pm$ 5.70	0.516	>0.05
		Nữ	128.15 $\pm$ 5.05	128.20 $\pm$ 5.10	0.487	>0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	26.50 $\pm$ 2.25	26.52 $\pm$ 2.30	0.492	>0.05
		Nữ	25.10 $\pm$ 2.10	25.15 $\pm$ 2.15	0.462	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	15.25 $\pm$ 1.50	15.30 $\pm$ 1.52	0.478	>0.05
		Nữ	14.86 $\pm$ 1.46	14.94 $\pm$ 1.48	0.455	>0.05

Bảng 3. Đặc điểm chức năng của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Lớp	Các chỉ tiêu kiểm tra	Giới tính	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)	Sự khác biệt thống kê	
					<i>t</i>	<i>p</i>
1	Công năng tim (HW)	Nam	12.89 $\pm$ 1.22	12.92 $\pm$ 1.24	0.236	>0.05
		Nữ	13.05 $\pm$ 1.35	13.10 $\pm$ 1.40	0.327	>0.05
	Dung tích sống (ml)	Nam	733.45 $\pm$ 102.81	735.38 $\pm$ 103.67	0.312	>0.05
		Nữ	732.15 $\pm$ 102.10	733.30 $\pm$ 102.40	0.344	>0.05
2	Công năng tim (HW)	Nam	12.68 $\pm$ 1.25	12.65 $\pm$ 1.27	0.308	>0.05
		Nữ	12.87 $\pm$ 1.22	12.89 $\pm$ 1.20	0.395	>0.05
	Dung tích sống (ml)	Nam	903.27 $\pm$ 122.76	904.07 $\pm$ 122.89	0.379	>0.05
		Nữ	890.27 $\pm$ 125.60	894.13 $\pm$ 126.68	0.370	>0.05
3	Công năng tim (HW)	Nam	12.37 $\pm$ 1.21	12.40 $\pm$ 1.23	0.317	>0.05
		Nữ	12.61 $\pm$ 1.16	12.63 $\pm$ 1.18	0.342	>0.05
	Dung tích sống (ml)	Nam	1065.75 $\pm$ 158.85	1068.55 $\pm$ 160.75	0.370	>0.05
		Nữ	1046.70 $\pm$ 157.50	1048.50 $\pm$ 158.10	0.407	>0.05
4	Công năng tim (HW)	Nam	12.16 $\pm$ 1.18	12.19 $\pm$ 1.20	0.342	>0.05
		Nữ	12.32 $\pm$ 1.18	12.33 $\pm$ 1.20	0.346	>0.05
	Dung tích sống (ml)	Nam	1310.35 $\pm$ 165.75	1312.25 $\pm$ 168.65	0.407	>0.05
		Nữ	1300.50 $\pm$ 160.70	1302.60 $\pm$ 160.80	0.412	>0.05

Bảng 4. Trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Lớp	Các chỉ tiêu kiểm tra	Giới tính	Nhóm thực nghiệm ($x \pm \delta$)	Nhóm đối chứng ($x \pm \delta$)	Sự khác biệt thống kê	
					t	p
1	Chạy 30m XPC (s)	Nam	7.15 $\pm$ 0.45	7.09 $\pm$ 0.50	0.307	>0.05
		Nữ	7.68 $\pm$ 0.48	7.65 $\pm$ 0.46	0.327	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	112.5 $\pm$ 8.5	112.0 $\pm$ 8.5	0.346	>0.05
		Nữ	103.5 $\pm$ 8.1	104.2 $\pm$ 8.2	0.350	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Nam	8.2 $\pm$ 0.5	8.3 $\pm$ 0.6	0.354	>0.05
		Nữ	7.1 $\pm$ 0.5	7.2 $\pm$ 0.6	0.316	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	719.0 $\pm$ 60.5	719.5 $\pm$ 61.0	0.415	>0.05
		Nữ	668.0 $\pm$ 56.5	669.0 $\pm$ 57.0	0.377	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.80 $\pm$ 0.55	6.82 $\pm$ 0.56	0.298	>0.05
		Nữ	7.29 $\pm$ 0.50	7.28 $\pm$ 0.51	0.317	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	125.0 $\pm$ 9.5	125.3 $\pm$ 9.6	0.341	>0.05
		Nữ	116.0 $\pm$ 8.5	117.0 $\pm$ 9.0	0.359	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Nam	10.1 $\pm$ 0.5	10.2 $\pm$ 0.6	0.317	>0.05
		Nữ	9.2 $\pm$ 0.5	9.3 $\pm$ 0.6	0.326	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	745.0 $\pm$ 62.0	744.0 $\pm$ 63.0	0.407	>0.05
		Nữ	693.0 $\pm$ 62.0	692.0 $\pm$ 62.5	0.381	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.47 $\pm$ 0.52	6.45 $\pm$ 0.53	0.377	>0.05
		Nữ	6.84 $\pm$ 0.46	6.87 $\pm$ 0.45	0.340	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	134.5 $\pm$ 10.0	135.0 $\pm$ 10.5	0.405	>0.05
		Nữ	125.5 $\pm$ 9.5	126.5 $\pm$ 9.4	0.437	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Nam	11.1 $\pm$ 0.5	11.2 $\pm$ 0.6	0.396	>0.05
		Nữ	10.5 $\pm$ 0.7	10.4 $\pm$ 0.6	0.398	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	796.0 $\pm$ 70.0	798.0 $\pm$ 71.0	0.475	>0.05
		Nữ	723.0 $\pm$ 67.0	722.0 $\pm$ 68.0	0.446	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.18 $\pm$ 0.40	6.16 $\pm$ 0.42	0.416	>0.05
		Nữ	6.59 $\pm$ 0.43	6.58 $\pm$ 0.45	0.365	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	143.5 $\pm$ 10.2	144.0 $\pm$ 10.3	0.442	>0.05
		Nữ	135.0 $\pm$ 9.0	136.0 $\pm$ 9.5	0.378	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Nam	13.3 $\pm$ 0.7	13.2 $\pm$ 0.6	0.421	>0.05
		Nữ	12.6 $\pm$ 0.6	12.7 $\pm$ 0.7	0.356	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	828.0 $\pm$ 74.0	829.0 $\pm$ 76.0	0.471	>0.05
		Nữ	777.0 $\pm$ 72.0	779.0 $\pm$ 73.0	0.402	>0.05

đặc điểm hình thái của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Sau 1 năm thực nghiệm, khi so sánh kết quả kiểm tra các chỉ số hình thái của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng và không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$. Tuy nhiên, các kết quả kiểm tra đều theo chiều hướng nhóm thực nghiệm có xu thế tăng trưởng tốt hơn ở tất cả các chỉ số kiểm tra, trên cả đối tượng nam và nữ từ lớp 1 đến lớp 4.

2.2.2.2. Về chức năng

Tiếp theo, luận án tiến hành kiểm tra mức độ phát triển về chức năng của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Khi so sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá đặc điểm chức năng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm đều đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 2 chỉ tiêu kiểm tra, trên cả đối tượng HS nam và nữ từ lớp 1 tới lớp 4, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, các kết quả

Bảng 5. Đặc điểm hình thái của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Lớp	Các chỉ tiêu kiểm tra	Giới tính	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)	Sự khác biệt thống kê	
					<i>t</i>	<i>p</i>
1	Chiều cao (cm)	Nam	119.1 $\pm$ 4.8	118.6 $\pm$ 4.7	0.952	>0.05
		Nữ	118.7 $\pm$ 4.3	118.2 $\pm$ 4.5	0.915	>0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	21.05 $\pm$ 2.0	20.65 $\pm$ 2.1	0.886	>0.05
		Nữ	20.15 $\pm$ 1.9	19.8 $\pm$ 2.1	0.836	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	14.55 $\pm$ 1.45	14.52 $\pm$ 1.42	0.858	>0.05
		Nữ	14.43 $\pm$ 1.41	14.33 $\pm$ 1.43	0.825	>0.05
2	Chiều cao (cm)	Nam	124.2 $\pm$ 5.1	123.5 $\pm$ 5.5	0.968	>0.05
		Nữ	123.9 $\pm$ 4.5	123.3 $\pm$ 4.6	0.935	>0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	23.60 $\pm$ 2.1	23.2 $\pm$ 2.2	0.927	>0.05
		Nữ	22.6 $\pm$ 1.9	22.1 $\pm$ 2.0	0.897	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	14.72 $\pm$ 1.52	14.65 $\pm$ 1.54	0.869	>0.05
		Nữ	14.65 $\pm$ 1.51	14.61 $\pm$ 1.54	0.829	>0.05
3	Chiều cao (cm)	Nam	129.0 $\pm$ 5.2	128.5 $\pm$ 5.4	0.925	>0.05
		Nữ	129.0 $\pm$ 4.7	128.6 $\pm$ 4.8	0.904	>0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	26.2 $\pm$ 2.3	25.7 $\pm$ 2.4	0.889	>0.05
		Nữ	25.1 $\pm$ 2.0	24.6 $\pm$ 2.1	0.849	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	15.15 $\pm$ 1.55	15.04 $\pm$ 1.57	0.976	>0.05
		Nữ	14.86 $\pm$ 1.54	14.82 $\pm$ 1.56	0.926	>0.05
4	Chiều cao (cm)	Nam	133.1 $\pm$ 2.5	132.7 $\pm$ 2.6	0.893	>0.05
		Nữ	134.3 $\pm$ 4.5	133.7 $\pm$ 4.7	0.853	>0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	28.1 $\pm$ 2.4	27.6 $\pm$ 2.5	0.956	>0.05
		Nữ	27.5 $\pm$ 2.1	27.1 $\pm$ 2.2	0.916	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	Nam	15.75 $\pm$ 1.60	15.67 $\pm$ 1.62	0.912	>0.05
		Nữ	15.18 $\pm$ 1.56	15.12 $\pm$ 1.58	0.907	>0.05

Bảng 6. Đặc điểm chức năng của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Lớp	Các chỉ tiêu kiểm tra	Giới tính	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)	Sự khác biệt thống kê	
					<i>t</i>	<i>p</i>
1	Công năng tim (HW)	Nam	12.76 $\pm$ 1.25	12.85 $\pm$ 1.29	2.145	<0.05
		Nữ	12.96 $\pm$ 1.20	13.03 $\pm$ 1.28	2.325	<0.05
	Dung tích sống (ml)	Nam	915.67 $\pm$ 107.45	906.28 $\pm$ 101.12	2.251	<0.05
		Nữ	931.32 $\pm$ 101.57	891.63 $\pm$ 103.42	2.413	<0.05
2	Công năng tim (HW)	Nam	12.45 $\pm$ 1.19	12.61 $\pm$ 1.16	2.108	<0.05
		Nữ	12.69 $\pm$ 1.20	12.75 $\pm$ 1.29	2.015	<0.05
	Dung tích sống (ml)	Nam	1145.37 $\pm$ 124.45	1038.43 $\pm$ 127.73	2.183	<0.05
		Nữ	1126.34 $\pm$ 112.18	1039.45 $\pm$ 115.28	2.238	<0.05
3	Công năng tim (HW)	Nam	12.14 $\pm$ 1.25	12.28 $\pm$ 1.31	2.405	<0.05
		Nữ	12.38 $\pm$ 1.26	12.51 $\pm$ 1.31	2.416	<0.05
	Dung tích sống (ml)	Nam	1468.42 $\pm$ 131.42	1327.36 $\pm$ 136.25	2.216	<0.05
		Nữ	1379.39 $\pm$ 116.78	1318.69 $\pm$ 121.33	2.316	<0.05
4	Công năng tim (HW)	Nam	11.83 $\pm$ 1.28	12.02 $\pm$ 1.34	2.911	<0.05
		Nữ	12.04 $\pm$ 1.30	12.16 $\pm$ 1.35	2.462	<0.05
	Dung tích sống (ml)	Nam	1798.35 $\pm$ 140.42	1669.71 $\pm$ 148.16	2.147	<0.05
		Nữ	1702.77 $\pm$ 121.35	1659.45 $\pm$ 125.93	2.412	<0.05

Bảng 7. Trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Lớp	Các chỉ tiêu kiểm tra	Giới tính	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)	Sự khác biệt thống kê	
					t	p
1	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.82 $\pm$ 0.22	6.91 $\pm$ 0.25	2.319	<0.05
		Nữ	7.35 $\pm$ 0.28	7.46 $\pm$ 0.31	2.212	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	119.5 $\pm$ 7.5	115.2 $\pm$ 8.0	2.452	<0.05
		Nữ	110.0 $\pm$ 6.5	107.5 $\pm$ 7.0	2.301	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Nam	9.2 $\pm$ 0.5	8.8 $\pm$ 0.6	2.416	<0.05
		Nữ	8.1 $\pm$ 0.5	7.8 $\pm$ 0.6	2.236	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	758.5 $\pm$ 55.0	748.0 $\pm$ 60.0	2.476	<0.05
		Nữ	702.5 $\pm$ 60.0	691 $\pm$ 61.5	2.348	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.37 $\pm$ 0.24	6.49 $\pm$ 0.26	2.118	<0.05
		Nữ	6.88 $\pm$ 0.26	6.95 $\pm$ 0.28	2.248	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	131.0 $\pm$ 7.0	129.5 $\pm$ 7.5	2.564	<0.05
		Nữ	123.5 $\pm$ 7.0	121.0 $\pm$ 7.3	2.324	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Nam	10.8 $\pm$ 0.5	10.5 $\pm$ 0.6	2.342	<0.05
		Nữ	9.9 $\pm$ 0.5	9.6 $\pm$ 0.6	2.386	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	790.0 $\pm$ 58.5	775.5 $\pm$ 59.5	2.471	<0.05
		Nữ	748.5 $\pm$ 62.5	724.5 $\pm$ 65.5	2.414	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.01 $\pm$ 0.26	6.13 $\pm$ 0.28	2.234	<0.05
		Nữ	6.55 $\pm$ 0.31	6.68 $\pm$ 0.33	2.378	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	143.8 $\pm$ 7.2	141.5 $\pm$ 7.4	2.416	<0.05
		Nữ	132.0 $\pm$ 8.5	130.0 $\pm$ 9.0	2.435	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Nam	11.9 $\pm$ 0.6	11.6 $\pm$ 0.7	2.346	<0.05
		Nữ	11.0 $\pm$ 0.8	10.7 $\pm$ 0.9	2.396	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	833.5 $\pm$ 60.5	815.0 $\pm$ 62.0	2.460	<0.05
		Nữ	759.0 $\pm$ 64.0	740.0 $\pm$ 67.0	2.494	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5.83 $\pm$ 0.25	5.96 $\pm$ 0.28	2.245	<0.05
		Nữ	6.22 $\pm$ 0.35	6.35 $\pm$ 0.37	2.317	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	157.0 $\pm$ 8.0	153.5 $\pm$ 8.5	2.429	<0.05
		Nữ	144.6 $\pm$ 8.7	141.8 $\pm$ 9.2	2.216	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Nam	14.1 $\pm$ 0.7	13.7 $\pm$ 0.8	2.368	<0.05
		Nữ	13.4 $\pm$ 0.9	13.1 $\pm$ 1.0	2.301	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	879.0 $\pm$ 62.0	858.5 $\pm$ 65.0	2.514	<0.05
		Nữ	795.0 $\pm$ 65.0	788.5 $\pm$ 67.7	2.475	<0.05

kiểm tra, đánh giá đều theo chiều hướng nhóm thực nghiệm phát triển nhanh và tốt hơn so với nhóm đối chứng.

2.2.2.3. Về trình độ thể lực

So sánh trình độ thể lực của HS nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm, khi so sánh kết quả kiểm tra, đánh giá các test về thể lực cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng và có sự khác biệt rõ rệt, thể hiện ở

$t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$. Các kết quả kiểm tra đều theo chiều hướng nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, trên cả đối tượng nam và nữ từ lớp 1 tới lớp 4.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của luận án đã lựa chọn được 9 tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất của HS các trường TH một số Quận, Huyện, TP Hà Nội gồm: 3 chỉ tiêu đánh giá về hình thái, 2 chỉ tiêu đánh giá về chức năng cơ thể và 4 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực.

Các giải pháp mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể chất cho học sinh các trường TH một số Quận, Huyện TP Hà Nội. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các tiêu chí đều theo chiều hướng nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, trên cả đối tượng nam và nữ từ lớp 1 tới lớp 4 với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018, ban hành chương trình giáo dục phổ thông*.

3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2015), *Giáo*

trình đo lường và đánh giá TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch.

5. Trần Đình Thuận (2005), *Một số giải pháp phát triển thể chất cho học sinh tiểu học Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ khoa học Giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích dẫn từ luận án Tiến sĩ Giáo dục học: “Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh các trường tiểu học một số Quận, Huyện thành phố Hà Nội”. NCS. Đặng Đình Dũng, luận án dự kiến bảo vệ tháng 06/2025.

Ngày nhận bài: 13/5/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)