

# Phát huy vai trò của thể thao học đường đối với sự phát triển thể chất của con người Việt Nam hiện nay

Trần Mai Linh\*

\*TS. Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội  
Received: 12/4/2024; Accepted: 22/4/2024; Published: 6/5/2024

**Abstract:** Vietnamese constitution hasn't meet the need of industrialization and modernization at present. The problem requires comprehensive measures. Among of them investment for school sports is always an investment to make a completely developed future labor generation.

**Keywords:** Constitution; reality; Vietnamese people; industrialization and modernization; school sports

## 1. Đặt vấn đề

Việt Nam đang bước vào thời kỳ đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa với mục tiêu sớm đưa nước ta cơ bản trở thành một nước công nghiệp theo hướng hiện đại. Bên cạnh yếu tố ngoại lực, việc phát huy cao độ những yếu tố nội lực mới là nhân tố quyết định thắng lợi mục tiêu rút ngắn này; trong đó, nguồn nội lực quan trọng nhất chính là con người. Nguồn lực này chỉ có thể phát huy khi người lao động đáp ứng được những đòi hỏi ngày càng cao cả về đạo đức, trí tuệ, thể chất của nghiệp này. Đặc biệt là thể chất, bởi thể chất được coi là yếu tố nền tảng để phát huy các yếu tố còn lại.

Nhận thức được điều đó, việc xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện nói chung, thể chất nói riêng luôn được Đảng, Nhà nước ta quan tâm thực hiện. Thành tựu đạt được là rất nhiều nhưng quá trình xây dựng, phát triển thể chất con người ở nước ta vẫn còn tồn tại nhiều yếu kém. Vì vậy, việc đẩy mạnh những nghiên cứu về con người nói chung và xây dựng thể chất con người Việt Nam đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa là vấn đề có ý nghĩa lý luận và thực tiễn sâu sắc.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Thực trạng xây dựng thể chất con người Việt Nam đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa ở nước ta hiện nay

#### 2.1.1. Thành tựu

\*Về thực hiện các nhiệm vụ phát triển thể chất

Cuộc Tổng điều tra về dinh dưỡng toàn quốc năm 2018 - 2020 do Viện Dinh dưỡng thực hiện cho thấy, chúng ta đã cải thiện về số lượng, nâng cao chất lượng bữa ăn cho người dân. Năng lượng trung bình trong khẩu phần đạt 2023kcal/người/ngày, tăng nhẹ so với mức năng lượng 1925kcal/ người/ngày năm 2010 (Nguồn Công thông tin điện tử Bộ y tế, <https://moh.gov.vn/>). Việc hấp thụ năng lượng đầy đủ hơn chính là

nhân tố mang tính quyết định giúp tâm vóc, sức bền, độ dẻo dai, khéo léo, sự nhanh nhẹn của người dân nước ta được nâng lên.

Song song với cải thiện cuộc sống, công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cho nhân dân cũng được chú trọng phát triển và đạt nhiều bước tiến lớn. Bên cạnh đó, Đảng, Nhà nước còn rất chú trọng đầu tư và khuyến khích phát triển các hoạt động thể dục thể thao, hoạt động bảo vệ sức khỏe cộng đồng trong nhân dân. Thể thao quần chúng đã góp phần cải thiện tâm vóc, nâng cao sức bền, sức mạnh, sự dẻo dai, nhanh nhẹn và kéo dài tuổi thọ cho con người Việt Nam.

\*Về các chỉ tiêu thể chất so với yêu cầu của công nghiệp hóa, hiện đại hóa: Các chỉ số cụ thể về chiều cao, cân nặng, tuổi thọ, sức bền, sức nhanh, sức mạnh... của con người Việt Nam được cải thiện đáng kể và tiến gần hơn tới yêu cầu của công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Điều này được biểu hiện qua những con số cụ thể sau:

- Về tâm vóc: Năm 2020, nam thanh niên Việt Nam có chiều cao trung bình là 168,1cm; trong khi nữ giới đạt 156,2cm. Như vậy so với 10 năm trước, chiều cao trung bình của nam giới trẻ tuổi đã tăng 3,7cm, còn nữ giới đã cao thêm 2,6cm. (Nguồn Tổng cục thống kê, <https://www.gso.gov.vn/>).

- Các tố chất thể lực của thanh niên Việt Nam cũng đã cải thiện đáng kể, nhất là về sức bền, giúp giảm tải những căng thẳng, mệt mỏi và nâng cao hiệu quả lao động. Nó được biểu hiện thông qua các chỉ tiêu mà thanh niên Việt Nam (lứa tuổi 17) đạt được khá tốt so với tiêu chuẩn của công nghiệp hóa. Trong đó chỉ tiêu về sức bền là chạy tụy sức 5 phút đạt 757,71 m đối với nam và 736,34 m đối với nữ. Tiêu chí về sức mạnh (lực bóp thuận) của nam trung bình đạt 39,06 kg và nữ 26.22 kg...[1, tr.275-276].

Với các thành quả trên, các năng lực chức năng trong cơ thể con người Việt Nam cũng được cải thiện

đáng kể. Điều này được biểu hiện bằng sự gia tăng của tuổi thọ người dân nước ta: Từ 65,6 tuổi (năm 1990) lên 73,7 tuổi (năm 2023) (Nguồn UNDP, <http://www.vn.undp.org/>).

### 2.1.2. Hạn chế

*\*Về thực hiện các nhiệm vụ phát triển thể chất.* Kết quả giảm nghèo vẫn chưa đáp ứng yêu cầu. Năm 2023, tỷ lệ nghèo đa chiều chung toàn quốc (bao gồm tỷ lệ hộ nghèo và cận nghèo) vẫn còn rất cao, ở mức 5,71%. Tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em thể thấp còi (chiều cao theo tuổi) ở trẻ em dưới 5 tuổi còn ở mức cao, chiếm 19,6% (nguồn tổng cục Tổng cục thống kê, <https://www.gso.gov.vn/>). Tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn ở người trưởng thành trên 19 tuổi vẫn rất cao (17,2% trong năm 2010) [4, tr.59-60]. Cùng với yếu tố bẩm sinh di truyền thì đây chính là nguyên nhân chính dẫn tới thể chất con người Việt Nam vẫn còn yếu so với mặt bằng chung của lao động ở nhiều quốc gia trên thế giới.

Ngoài vấn đề thu nhập thì công tác chăm sóc và bảo vệ sức khoẻ nhân dân cũng tồn tại nhiều hạn chế dẫn tới chất lượng khám, chữa bệnh chưa đáp ứng yêu cầu, nhất là tuyến cơ sở. Yếu kém trong quản lý Nhà nước khiến thực phẩm bẩn, độc hại vẫn tràn lan; “tình trạng ô nhiễm môi trường chậm được cải thiện; ô nhiễm môi trường ở nhiều nơi còn nghiêm trọng” [2, tr.258]. Những tồn tại trên đã và đang ngày càng làm suy giảm các năng lực chức năng trong cơ thể; làm gia tăng các căn bệnh nan y, đặc biệt là ung thư.

*\*Về các chỉ tiêu thể chất so với yêu cầu của công nghiệp hóa, hiện đại hóa*

Chiều cao, cân nặng của thanh niên, người trưởng thành Việt Nam vẫn rất hạn chế. Trong bảng xếp hạng dữ liệu chiều cao trung bình được tổng hợp bằng cơ sở dữ liệu y tế năm 2020 do NCD Risk Factor Collaboration điều hành, Việt Nam nằm trong số 25 quốc gia thấp nhất thế giới, cùng với 13 quốc gia châu Á khác (Nguồn <https://laodong.vn/the-gioi/chieu-cao-nguoi-viet-nam-thuoc-nhom-25-nuoc-thap-nhat-the-gioi>). Còn so với tiêu chuẩn đề ra trong “Đề án tổng thể Phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030” thì, chiều cao cân nặng của thanh niên Việt Nam hiện nay cũng còn một khoảng cách nhất định để đạt tới các tiêu chí này (mục tiêu đến năm 2030). Cụ thể: chiều cao trung bình của nam là 168,1cm (thiếu 1,8cm) và nữ là 156,2 cm (thiếu 1,0 cm) [2, tr.274].

Tổ chất thể lực của thanh niên Việt Nam dù đã cải thiện nhưng mới chỉ là tiếp cận gần hơn tới các tiêu chí chứ chưa đáp ứng được yêu cầu của công nghiệp hóa, hiện đại hóa và bị xếp vào loại kém (thậm chí rất

kém nếu so với chuẩn quốc tế); đặc biệt là về sức bền và sức mạnh. Cụ thể, so với tiêu chuẩn đề ra trong “Đề án tổng thể Phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030” thì mọi tổ chất thể lực của thanh niên Việt Nam đều chưa đạt và còn một khoảng cách khá xa. Sức bền theo tiêu chí chạy tụy sức 5 phút tính quãng đường trung bình của nam đạt 757,71 m (kém 292,29 m so với chuẩn), nữ đạt 736,34 m (kém 113,66 m so với chuẩn). Sức mạnh theo tiêu chí lực bóp thuận của nam trung bình 39,06 kg (kém 5,94kg so với chuẩn), nữ đạt 26,22 kg (kém 3,78 kg so với chuẩn) [2, tr.275-276].

### 2.2. Phát huy vai trò của thể thao học đường đối với sự nghiệp xây dựng thể chất con người Việt Nam đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa

Những phân tích trên cho thấy, yêu cầu cải thiện, nâng cao thể chất con người Việt Nam đang được đặt ra một cách cấp thiết. Để thực hiện nhiệm vụ này, chúng ta phải thực hiện một hệ giải pháp gồm: Nâng cao nhận thức của toàn dân về sự phát triển thể chất con người trong điều kiện công nghiệp hóa, hiện đại hóa; Nâng cao chất lượng cuộc sống; Hoàn thiện, hiện đại hóa hệ thống y tế; Bảo đảm bền vững về môi trường. Trong đó, đẩy mạnh phát triển các hoạt động thể dục thể thao trong nhân dân được coi là một giải pháp then chốt nhằm phát huy vai trò chủ động của nhân dân trong rèn luyện, chăm sóc cải thiện thể chất. Bởi thể chất của con người hình thành, phát triển không chỉ do yếu tố bẩm sinh di truyền mà còn do điều kiện sống; đặc biệt là nó có thể được cải thiện đáng kể thông qua quá trình giáo dục và rèn luyện. Cho nên để thực sự có được một thể chất đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa thì mỗi người phải biết biến ý thức, mong muốn của bản thân thành hành động thực tiễn trong rèn luyện thân thể. Quá trình hình thành và phát triển của thể chất con người đến khi đáp ứng được các yêu cầu của công nghiệp hóa, hiện đại hóa là một quá trình lâu dài, liên tục thông qua hàng loạt các tác động nhằm bảo vệ và phát triển thể chất. Cũng vì vậy, nó đòi hỏi các hoạt động rèn luyện thân thể phải được thực hiện thường xuyên và liên tục. Do đó, việc đẩy mạnh hoạt động luyện tập thể dục thể thao trong nhân dân phải thực hiện được đồng bộ các mục tiêu về phát triển thể thao học đường, thể thao trong các trường cao đẳng, đại học và phát triển phong trào thể dục thể thao quần chúng.

Trước hết, sự hoàn thiện về thể chất, trí tuệ, tâm hồn đáp ứng các điều kiện lao động khi con người trưởng thành chỉ có thể đạt được trên nền tảng một cơ thể mạnh khỏe ngay từ lúc còn nhỏ. Vì vậy, cùng với các hoạt động chăm sóc khác, từ những ngày còn ngồi

trên ghế nhà trường mỗi người đã cần phải tích cực rèn luyện thân thể. Việc đẩy mạnh thể thao học đường, thể thao trong các trường cao đẳng, đại học chính là nhằm thực hiện mục tiêu này. Tham gia luyện tập, thi đấu thể thao ngoại khóa sẽ giúp cho học sinh, sinh viên phát triển hoàn thiện chiều cao, hệ cơ, xương khớp; giúp tinh thần sảng khoái sau những giờ học căng thẳng. Hoạt động thể thao còn trang bị cho các em những bài học kỹ năng sống sinh động về sự kiên trì, tính kỷ luật, cách đối diện thắng - thua tích cực, cách xử lý tình huống linh hoạt, cách làm việc đội nhóm... Ngoài ra, thể thao trong trường học còn là nơi để các huấn luyện viên có thể tìm kiếm và phát hiện những nhân tài cho đội tuyển của địa phương, của quốc gia. Vì những lợi ích đó, có thể khẳng định, đầu tư cho thể thao học đường luôn được xem là sự đầu tư nhằm tạo ra một thể hệ lao động tương lai phát triển toàn diện đáp ứng các yêu cầu của sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước trong giai đoạn mới.

Trong điều kiện hiện nay, sự phát triển của thể thao học đường Việt Nam đang vấp phải rất nhiều khó khăn cả trong nhận thức lẫn thực tiễn. Về mặt nhận thức, dù đã có những cải thiện nhưng vẫn còn rất nhiều phụ huynh, học sinh, sinh viên còn coi nhẹ tầm quan trọng của môn Giáo dục thể chất; chỉ coi đây là môn học phụ, môn điều kiện. Bởi thế, động lực học và rèn luyện thể thao bị mất đi. Ngay chính bản thân một số lãnh đạo ở các trường vẫn giữ tư duy cũ này nên sự đầu tư cho phát triển thể thao học đường là chưa thỏa đáng. Bởi thế nút thắt quan trọng nhất chính là phải *thay đổi tư duy* của học sinh, sinh viên và phụ huynh, nhà quản lý giáo dục về việc học và tập luyện thể thao trong trường học. Mục tiêu này chỉ có thể hoàn thành thông qua công tác tuyên truyền của các cơ quan báo chí, truyền thông; qua các buổi tập huấn dành cho giáo viên, nhà quản lý ở các trường về vai trò của thể thao học đường đối với sự phát triển thể chất, trí tuệ con người. Quan trọng hơn nữa về mặt nhận thức là phải làm sao tạo ra được hứng thú cho người học. Chúng ta chỉ có thể đạt được điều đó khi xây dựng một chương trình dạy học phù hợp với tâm sinh lý từng lứa tuổi và phát triển việc để người học được lựa chọn môn thể thao mình yêu thích mà tham gia tập luyện.

Để làm được điều này thì một nhiệm vụ không thể bỏ qua là cải thiện cơ sở vật chất phục vụ việc dạy và học thể chất trong các nhà trường. Hiện nay điều kiện tập luyện, dụng cụ, sân bãi còn rất thiếu thốn khiến người học lo ngại về tính an toàn, giáo viên không triển khai được hết nội dung học và luyện tập; khó triển khai việc tự chủ, tự chọn môn thể thao. Việc này đòi hỏi Bộ Giáo dục và Đào tạo phải nâng cao mức

đầu tư cho các trường để cải thiện cơ sở vật chất. Quan trọng hơn nữa là đẩy mạnh công tác xã hội hóa nhằm thu hút đầu tư, tài trợ của các cá nhân, tổ chức vì sự phát triển của thể thao học đường. Nhà trường, địa phương cũng cần phối hợp với các cơ quan Giáo dục, Văn hóa – Thể thao thường xuyên tổ chức các hoạt động ngoại khóa, giao lưu, thi đấu thể dục thể thao để góp phần phát triển và nâng cao nhận thức của toàn dân về thể thao học đường.

Ngoài hai định hướng trên, muốn phát triển thể thao học đường, thể thao trong các trường cao đẳng, đại học thì điều kiện tiên quyết là phải có một đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất có chuyên môn vững vàng, có đạo đức nghề nghiệp trong sáng. Điều này đồng nghĩa với việc chúng ta cần có sự đầu tư thích đáng để phát triển các trường đào tạo giáo viên giáo dục thể chất. Song song với đó là có chế độ đãi ngộ hơn nữa đối với giáo viên giáo dục thể chất bởi đặc thù nghề nghiệp là phải làm việc ngoài trời.

### 3. Kết luận

Trước những đòi hỏi của sự nghiệp xây dựng và phát triển đất nước hiện nay, thể chất con người Việt Nam dù có những chuyển biến đáng kể nhưng vẫn chưa thể đáp ứng được cường độ làm việc cũng như những yêu cầu trong việc sử dụng máy móc thiết bị theo tiêu chuẩn quốc tế. Điều đó đặt ra yêu cầu phải xây dựng một hệ giải pháp nhằm đưa thể chất con người Việt Nam vươn cao. Trong đó, phát triển thể thao học đường được coi là một giải pháp vô cùng quan trọng. Có thể coi đây là môi trường rèn luyện thể chất đầu tiên và xuyên suốt lứa tuổi phát triển của mỗi cá nhân. Mà sự phát triển của thể thao trong trường học phải được bắt đầu từ việc nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất kết hợp với cải thiện nhận thức, đầu tư cơ sở vật chất và nội dung học tập cho hấp dẫn, thu hút người học.

### Tài liệu tham khảo

- [1]. Trần Đức Dũng (2014), *Báo cáo tổng hợp kết quả nghiên cứu khoa học đề tài cấp Bộ “Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 (thời điểm 2002-2014)*, Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh.
- [2]. Đảng Cộng sản Việt Nam (2016), *Văn kiện Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XII*, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.
- [3]. Viện Dinh dưỡng (2010), *Tổng điều tra dinh dưỡng 2009 – 2010*, NXB Y học, Hà Nội.
- [4]. Viện Dinh dưỡng (2012), *Báo cáo tóm tắt Tổng điều tra dinh dưỡng 2009 – 2010*, NXB Y học, Hà Nội.
- [5]. Viện Dinh dưỡng (2020), *Tổng điều tra dinh dưỡng 2019 – 2020*, NXB Y học, Hà Nội.