

# THỰC TRẠNG NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VŨ NGỌC PHAN – HẢI DƯƠNG

## CURRENT STATUS OF PHYSICAL ABILITY OF STUDENTS AT VU NGOC PHAN HIGH SCHOOL - HAI DUONG

Trần Quang Huy Phúc, Cao học Khóa 11  
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Nghiên cứu sự phát triển thể lực của học sinh Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Bình Giang - Hải Dương dưới tác động của Chương trình giáo dục phổ thông 2018 môn giáo dục thể chất được xác định là cấp thiết trong điều kiện hiện nay. Để đạt được mục tiêu đó, quá trình nghiên cứu đã tiến hành đánh giá được một cách khái quát thực trạng thể chất của học sinh, cũng như thực trạng rèn luyện tố chất thể lực chung của học sinh Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Hải Dương theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực quy định.

**Từ khóa:** Năng lực thể chất, tố chất thể lực chung, học sinh Trường Trung học phổ thông Vũ Ngọc Phan - Hải Dương.

**Abstract:** Research on the physical fitness development of students at Vu Ngoc Phan High School, Binh Giang District, Hai Duong Province, under the impact of the 2018 General Education Program, specifically the physical education subject, is considered crucial in the current context. To achieve this goal, the research process has assessed the overall physical fitness status of students, as well as the general physical fitness training status of students at Vu Ngoc Phan High School, Hai Duong Province, according to the prescribed physical fitness training standards..

**Keywords:** Physical ability, general physical fitness level of students at Vu Ngoc Phan High School - Hai Duong.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, công tác GDTC cho học sinh luôn được Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Bình Giang - Hải Dương (nay là thành phố Hải Phòng) coi trọng để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh. Bên cạnh việc thực hiện giảng dạy đầy đủ theo phân phối chương trình GDPT 2018 môn GDTC, nhà trường đã đẩy mạnh các hoạt động GDTC thể thao tự chọn cho học sinh theo chương trình quy định, một mặt rèn luyện sức khỏe cho học, mặt khác tạo sân chơi lành mạnh cuốn hút học sinh, góp phần xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực. Việc đổi mới chương trình là hướng đi đúng đắn, là xu thế tất yếu trong bối cảnh hiện hội nhập quốc tế hiện nay. Vì thế sau hơn 5 năm thực hiện đổi mới nội dung và triển khai thực hiện chương trình GDPT 2018 môn học GDTC

trong thực tiễn cũng cần phải có những nghiên cứu đánh giá từng mặt hoặc đánh giá tổng thể những thành tựu của chương trình, đặc biệt là những mặt ảnh hưởng tích cực của chương trình GDPT 2018 môn GDTC đến sự phát triển tố chất thể lực chung của học sinh lứa tuổi THPT, cũng như những hạn chế của chương trình. Để có căn cứ đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Bình Giang - Hải Dương dưới tác động của Chương trình giáo dục phổ thông 2018 môn giáo dục thể chất, nội dung bài viết tiến hành đánh giá khái quát thực trạng năng lực thể chất học sinh các khối trong giai đoạn hiện nay.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để đánh giá thực trạng về hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Bình Giang - Hải Dương, nghiên cứu đã tiến hành đánh giá chất lượng giáo dục thể chất học sinh dựa trên các nội dung yêu cầu sau: 1) Kết quả môn học GDTC trong chương trình chính khoá; 2) Kiểm tra năng lực thể chất: Tiến hành kiểm tra năng lực thể chất học sinh thông qua các test đánh giá thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 của Viện khoa học GDTC thể thao và theo nội dung yêu cầu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của các trường trung học phổ thông trong chương trình giáo dục thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Đối tượng kiểm tra khảo sát bao gồm: 1004 học sinh, trong đó có 566 nam và 438 nữ các khối 10, 11 và 12. Số liệu thu thập trong quá trình khảo sát

được lấy từ kết quả kiểm tra được lưu trữ tại phòng giáo vụ nhà trường.

### 2.1. Thực trạng về kết quả học tập môn học giáo dục thể chất

Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng kết quả học tập môn GDTC trong chương trình chính khoá (bao gồm nội dung lý thuyết và thực hành). Điểm lý thuyết và thực hành được kiểm tra nằm trong chương trình giảng dạy nội dung chính khoá của tổ bộ môn GDTC, có thang điểm, quy định và quy cách đánh giá kết quả học tập. Điểm học tập lý thuyết và thực hành của học sinh từ năm học 2024 - 2025 là điểm trung bình trung của các nội dung lý thuyết và thực hành ở các học kỳ tương ứng với từng khối 10, khối 11 và khối 12, kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 cho thấy:

**Bảng 1. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của học sinh**

**Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Hải Dương (thời điểm năm học 2024 - 2025) (n = 1004)**

Khối		Kết quả xếp loại học tập môn GDTC				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Khối 10 (n = 314)	n	28	50	161	60	15
	Tỷ lệ %	<b>8.92</b>	<b>15.92</b>	<b>51.27</b>	<b>19.11</b>	<b>4.78</b>
Khối 11 (n = 350)	n	32	52	191	55	20
	Tỷ lệ %	<b>9.14</b>	<b>14.86</b>	<b>54.57</b>	<b>15.71</b>	<b>5.71</b>
Khối 12 (n = 340)	n	25	46	216	42	11
	Tỷ lệ %	<b>7.35</b>	<b>13.53</b>	<b>63.53</b>	<b>12.35</b>	<b>3.24</b>
<b>Tổng</b>	n	<b>85</b>	<b>148</b>	<b>568</b>	<b>157</b>	<b>46</b>
<b>Trung bình</b>	Tỷ lệ %	<b>8.47</b>	<b>14.77</b>	<b>56.46</b>	<b>15.73</b>	<b>4.58</b>

Tỷ lệ học sinh đạt điểm khá và trung bình của các khối 10, 11 và 12 là khá cao: 716/1004 học sinh, chiếm tỷ lệ 71.31%, trong đó loại khá có 148/1004 học sinh, chiếm tỷ lệ 14.77%; loại trung bình có 568/1004 học sinh, chiếm tỷ lệ 56.46%. Tỷ lệ số học sinh đạt loại giỏi rất thấp, chỉ có 85/1004 học sinh, chiếm tỷ lệ 8.47%. Qua khảo sát cho thấy, các học sinh này có kết quả cao ở các nội dung thực hành trong chương trình môn học GDTC chính khoá. Trong khi đó, tỷ lệ học sinh đạt loại yếu và kém chiếm tỷ lệ cũng tương đối cao, có đến 302/1004 học sinh đạt loại yếu, kém, chiếm tỷ

lệ 20.22% (trong đó, loại yếu có 157/1004 học sinh, chiếm tỷ lệ 15.73%, loại kém có 46/1004 học sinh chiếm tỷ lệ 4.58%.

### 2.2. Về năng lực thể chất của học sinh trường trung học phổ thông Vũ Ngọc Phan - Hải Dương

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành khảo sát năng lực thể chất của học sinh các khối thông qua test đánh giá thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 của Viện Khoa học Thể dục thể thao và các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ Giáo dục và

Đào tạo quy định và ban hành. Trên cơ sở đó, tiến hành so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân có cùng lứa tuổi (lứa tuổi 15, 16 và 17) thời điểm năm 2001. Kết quả trình bày ở các bảng 2 đến bảng 5 cho thấy:

**Về các chỉ số hình thái - chức năng:**

Chiều cao của nam nữ học sinh THPT các độ tuổi phát triển bình thường, tuy là kiểm tra theo phương pháp “theo dõi ngang” nhưng cũng cho thấy nhịp độ phát triển chiều cao giữa các độ tuổi từ 15 đến 17 tuổi có tính kế thừa; năm sau cao hơn năm trước; trung bình phát triển chiều cao giữa các độ tuổi ở học sinh nam là 2.26 cm, nữ là 0.60 cm.

Về cân nặng cũng có diễn biến tương tự, ở các độ tuổi từ 15 - 17, sự phát triển cân nặng có tính kế thừa, trung bình cân nặng ở các độ tuổi của nam tăng là 2.51 kg, nữ là 1.16 kg. Cân nặng phát triển đã phản ánh sự tương thích với phát triển chiều cao của học sinh, thông qua các chỉ số Quetelet và BMI đã kiểm chứng tỷ lệ khối cơ thể giữa chiều cao với cân nặng.

Về chỉ số công năng tim cho thấy không có sự phát triển đồng nhất giữa các lứa tuổi ở cả nam và nữ, mặc dù có sự khác biệt giữa học sinh trường THPT Vũ Ngọc Phan so với thể chất người Việt Nam năm 2001, tuy nhiên mức đạt được của chỉ số này của học sinh các khối 10, 11 và 12 đều ở mức độ kém (từ 11 đến 15 HW). Chỉ số công năng tim, phản ánh khả năng hoạt động của tim đối với lượng vận động chuẩn. Tuy vậy một đặc điểm rõ nét hiện cho thấy như kết quả một số công trình gần đây đã công bố, đó là học sinh THPT hiện nay có hình thái cơ thể phát triển tốt, nhưng khả năng vận động sinh lý thì phần nào vẫn còn hạn chế.

Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng học sinh THPT Vũ

Ngọc Phan và thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 cho thấy, mặc dù các chỉ số hình thái (đặc biệt là chiều cao, cân nặng) có sự khác biệt so với thể chất người Việt Nam năm 2001 (do Viện Khoa học TĐTT công bố), tuy nhiên sự khác biệt này đều không có ý nghĩa thống kê cần thiết ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  với  $P < 0.05$ ).

**Về các test thể lực chung:** Kết quả kiểm tra cho thấy hầu hết các tố chất thể lực chung của học sinh THPT Vũ Ngọc Phan mặc dù có sự tăng trưởng ở các lứa tuổi 15 - 17, đồng thời thành tích đạt được ở nhiều test là tương đối đồng đều (có từ 3 đến 6 test đối với nam, từ 2 đến 5 test đối với nữ  $C_v < 10\%$ ), tuy nhiên kết quả đạt được ở các test đều kém hơn kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  với  $P < 0.05$ ). Sự khác biệt này tỏ ra rõ rệt nhất là ở đối tượng học sinh lớp 10 (15 tuổi), sự khác biệt này giảm dần ở đối tượng học sinh lớp 11 và lớp 12 (lứa tuổi 16 và 17).

**Về đánh giá xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể:** Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn phân loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành cho thấy:

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao, trong đó sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam đạt 69.96%; nữ đạt 71.69%. Còn lại tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ) chỉ đạt ở mức trung bình yếu: Nam đạt 49.12%; nữ đạt 44.75%; sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng): Nam đạt 48.41%; nữ đạt 48.40%.

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) ở mức trung bình và trung bình khá: Nam đạt 68.55%; nữ đạt 55.25%.

**Bảng 2. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh khối lớp 10 (15 tuổi) Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Bình Giang - Hải Dương (thời điểm năm học 2024 - 2025)**

TT	Test	Nam (n = 182)					Nữ (n = 132)				
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	161.02±21.13	13.12	160.66±6.57	0.229	>0.05	153.58±20.12	13.10	152.67±5.17	0.519	>0.05
2	Cân nặng (kg)	46.11±5.28	11.45	46.66±7.06	1.274	>0.05	43.20±5.35	12.37	42.76±5.49	0.896	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	286.36±32.59	11.38	290.43±36.60	1.567	>0.05	281.26±32.99	11.73	280.08±33.00	0.393	>0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	17.78±2.14	12.02	18.01±1.99	1.356	>0.05	18.31±2.12	11.58	18.37±2.12	0.294	>0.05
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.08±1.17	<b>9.65</b>	12.57±3.98	<b>3.650</b>	<0.05	13.65±1.10	<b>8.05</b>	14.43±4.05	<b>5.503</b>	<0.05
6	Đẻo gập thân (cm)	8.32±1.11	13.36	10.00±7.43	<b>8.043</b>	<0.05	7.99±1.13	14.08	9.00±6.95	<b>4.923</b>	<0.05
7	Lực bóp tay thuận (kG)	35.13±3.11	<b>8.85</b>	37.45±6.96	<b>7.937</b>	<0.05	27.13±3.14	11.58	27.88±4.81	<b>2.507</b>	<0.05
8	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.78±2.21	14.03	19.00±3.68	<b>16.984</b>	<0.05	9.57±2.24	23.37	11.00±4.25	<b>6.400</b>	<0.05
9	Bật xa tại chỗ (cm)	193.15±21.27	11.01	202.00±22.80	<b>5.260</b>	<0.05	146.83±21.53	14.66	156.00±16.34	<b>4.773</b>	<0.05
10	Chạy 30m XPC (s)	6.11±0.92	15.11	5.08±0.54	<b>14.744</b>	<0.05	6.70±0.88	13.12	6.17±0.66	<b>6.778</b>	<0.05
11	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.18±1.18	<b>9.67</b>	10.90±0.91	<b>14.162</b>	<0.05	13.38±1.20	<b>9.00</b>	12.62±0.99	<b>7.045</b>	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	881.03±95.68	10.86	972.00±216.75	<b>10.069</b>	<0.05	668.79±97.82	14.63	768.00±105.90	<b>11.094</b>	<0.05

**Bảng 3. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh khối lớp 11 (16 tuổi) Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Bình Giang - Hải Dương (thời điểm năm học 2024 - 2025)**

TT	Test	Nam (n = 195)					Nữ (n = 155)				
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	163.28±18.03	11.04	162.86±5.82	0.323	>0.05	154.49±17.17	11.11	153.07±5.00	1.025	>0.05
2	Cân nặng (kg)	48.62±5.94	12.21	49.26±6.69	1.395	>0.05	44.49±6.07	13.64	43.76±4.92	1.449	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	297.77±30.49	10.24	302.47±36.70	1.974	>0.05	287.98±31.17	10.83	285.88±29.00	0.803	>0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.24±1.88	10.33	18.53±2.06	<b>2.022</b>	<0.05	18.64±1.93	10.33	18.67±1.89	0.181	>0.05
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.49±1.19	<b>9.54</b>	12.53±3.75	0.310	>0.05	13.53±1.12	<b>8.30</b>	14.77±3.84	<b>9.251</b>	<0.05
6	Đeo gập thân (cm)	9.25±0.84	<b>9.06</b>	10.00±8.00	<b>3.486</b>	<0.05	8.09±0.86	10.59	9.00±7.23	<b>4.565</b>	<0.05
7	Lực bóp tay thuận (kG)	39.35±3.58	<b>9.09</b>	40.07±6.31	<b>2.371</b>	<0.05	26.86±3.66	13.62	28.80±4.94	<b>6.062</b>	<0.05
8	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.34±1.51	<b>7.82</b>	20.00±3.74	<b>4.586</b>	<0.05	10.22±1.53	14.96	11.00±4.45	<b>4.669</b>	<0.05
9	Bật xa tại chỗ (cm)	201.72±22.61	11.21	210.00±20.57	<b>4.862</b>	<0.05	149.28±23.12	15.49	159.00±16.38	<b>5.106</b>	<0.05
10	Chạy 30m XPC (s)	5.54±0.51	<b>9.26</b>	4.98±0.53	<b>14.281</b>	<0.05	6.49±0.49	<b>7.53</b>	6.19±0.74	<b>6.884</b>	<0.05
11	Chạy con thoi 4×10m (s)	11.56±0.99	<b>8.59</b>	10.85±0.98	<b>9.344</b>	<0.05	13.10±1.01	<b>7.75</b>	12.40±0.95	<b>8.221</b>	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	909.13±93.73	10.31	972.00±112.78	<b>8.593</b>	<0.05	731.08±95.83	13.11	764.00±114.87	<b>3.990</b>	<0.05

**Bảng 4. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh khối lớp 12 (17 tuổi) Trường THPT Vũ Ngọc Phan - Bình Giang - Hải Dương (thời điểm năm học 2024 - 2025)**

TT	Test	Nam (n = 189)					Nữ (n = 151)				
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	165.54±19.10	11.54	164.48±5.59	0.759	>0.05	154.78±18.19	11.75	153.32±4.91	0.982	>0.05
2	Cân nặng (kg)	51.13±6.24	12.21	51.07±6.09	0.125	>0.05	45.51±6.38	14.03	44.48±4.49	1.935	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	308.87±31.63	10.24	310.49±32.00	0.665	>0.05	294.03±32.34	11.00	290.11±27.90	1.436	>0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.66±1.93	10.33	18.86±1.83	1.364	>0.05	19.00±1.97	10.37	18.91±1.97	0.515	>0.05
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.31±1.17	<b>9.54</b>	12.79±3.69	<b>3.753</b>	<0.05	13.76±1.11	<b>8.04</b>	14.53±5.53	<b>4.562</b>	<0.05
6	Đeo gập thân (cm)	10.18±0.92	<b>9.06</b>	11.00±8.96	<b>3.406</b>	<0.05	8.19±0.94	11.51	9.00±7.70	<b>3.803</b>	<0.05
7	Lực bóp tay thuận (kG)	43.57±3.96	<b>9.09</b>	42.89±6.54	<b>2.037</b>	<0.05	26.59±4.05	15.23	28.76±4.79	<b>6.166</b>	<0.05
8	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	22.89±1.79	<b>7.82</b>	21.00±3.86	<b>11.530</b>	<0.05	10.86±1.81	16.65	12.00±4.38	<b>6.143</b>	<0.05
9	Bật xa tại chỗ (cm)	210.28±23.57	11.21	217.00±21.17	<b>3.734</b>	<0.05	151.72±24.10	15.88	158.00±17.36	<b>3.122</b>	<0.05
10	Chạy 30m XPC (s)	4.97±0.46	<b>9.26</b>	4.84±0.54	<b>3.581</b>	<0.05	6.28±0.44	<b>6.98</b>	6.19±0.77	<b>2.203</b>	<0.05
11	Chạy con thoi 4×10m (s)	10.93±0.94	<b>8.59</b>	10.64±0.84	<b>4.047</b>	<0.05	12.82±0.96	<b>7.49</b>	12.57±0.96	<b>3.050</b>	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	937.23±105.72	11.28	968.00±106.93	<b>3.766</b>	<0.05	793.38±108.09	13.62	756.00±116.39	<b>4.021</b>	<0.05

**Bảng 5. Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh Trường THPT Vũ Ngọc Phan (thời điểm năm học 2024 - 2025)**

TT	Test	Học sinh nam (n = 566)		Học sinh nữ (n = 438)		Tổng (n = 1004)	
		Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Lực bóp tay thuận (kg)	396	69.96	314	71.69	710	70.72
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	274	48.41	212	48.40	486	48.41
3	Bật xa tại chỗ (cm)	278	49.12	196	44.75	474	47.21
4	Chạy 30m XPC (s)	388	68.55	242	55.25	630	62.75
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	284	50.18	178	40.64	462	46.02
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	182	32.16	134	30.59	316	31.47
	<b>Trung bình</b>		<b>53.06</b>		<b>48.55</b>		<b>51.10</b>

Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): nam đạt 32.16%, nữ đạt 30.59%. Ngoài ra chạy nhanh khéo cũng tương tự (nam đạt 50.18%, nữ đạt 40.64%).

Nhìn chung, xét tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trung bình ở các nội dung chỉ có tỷ lệ 51.10% đạt yêu cầu, trong đó nam đạt tỷ lệ 53.06% và nữ đạt tỷ lệ 48.55%.

Nguyên nhân của thực trạng này do công tác giảng dạy nội khóa hiện nay của tổ bộ môn đang tiến hành, chưa đáp ứng được việc giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực của học sinh. Đồng thời chứng tỏ học sinh chưa tập luyện TDTT theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, và chưa nhận thức đúng về vị trí môn học và vị trí của môn học GDTC chính khoá đối với công tác GDTC và rèn luyện sức khoẻ. Ngoài ra, các điều kiện đảm bảo về TDTT của nhà trường chưa đồng viên và đáp ứng được yêu cầu tập luyện của học sinh, thiếu chế độ chính sách và tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện.

### 3. KẾT LUẬN

#### 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 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.

Nhận thức, hiểu biết và kết quả học tập môn học GDTC của học sinh trường THPT Vũ Ngọc Phan chưa cao. Học sinh chưa được nắm bắt đầy đủ những kiến thức lý luận và kỹ năng thực hành cần thiết ở môn học GDTC trong chương trình chính khoá theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, và điều đó phần nào đã phản ánh thực trạng phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy nội khóa chưa thu hút sự ham thích và hứng thú tập luyện của học sinh.

Năng lực thể chất, trình độ thể lực chung của học sinh Trường THPT Vũ Ngọc Phan còn thấp, mặc dù có sự phát triển về trình độ thể lực chung theo lứa tuổi (lứa tuổi 15, 16 và 17), tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm, và so với thể chất người Việt Nam năm 2001 còn thấp, tỷ lệ học sinh đạt yêu cầu về tiêu chuẩn RLTL trung bình chỉ đạt 51.10%. Phần lớn số học sinh có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng học sinh đạt yêu cầu tương đối thấp, trong đó tỷ lệ số học sinh nữ đạt thấp hơn số học sinh nam.

### **Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

3. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Diatrocop V. (1963), *Rèn luyện thể lực của vận động viên*, Dịch: Nguyễn Trinh, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Goikhoman. P.N (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Viện khoa học GDTC thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Nghiên cứu sự phát triển thể lực của học sinh trường trung học phổ thông Vũ Ngọc Phan - Bình Giang - Hải Dương dưới tác động của chương trình giáo dục phổ thông 2018 môn giáo dục thể chất*”. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Đề tài đã hoàn thành được hội đồng khoa học thông qua tháng 12 năm 2025.

Ngày nhận bài: 14/10/2025; Ngày đánh giá: 10/11/2025; Ngày duyệt đăng: 23/11/2025.