

GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG Ở MỘT SỐ NƯỚC – BÀI HỌC KINH NGHIỆM CHO VIỆT NAM

PHYSICAL EDUCATION IN THE GENERAL SCHOOL IN SOME COUNTRIES - EXPERIENTIAL LESSONS FOR VIETNAM

TRẦN THỊ TUYẾT MAI

Trường Đại học Thủ Dầu Một, tuyetmaiqlgd@gmail.com

THÔNG TIN	TÓM TẮT
<p>Ngày nhận: 07/02/2020 Ngày nhận lại: 08/02/2020 Duyệt đăng: 24/3/2020 Mã số: TCKH-S01T3-B01-2020 ISSN: 2354 – 0788</p> <p>Từ khóa: thể chất, giáo dục thể chất ở trường phổ thông, bài học kinh nghiệm trong giáo dục thể chất.</p> <p>Key words: the physical, physical education, experiential lessons in physical education.</p>	<p><i>Giáo dục thể chất trong trường phổ thông là một hoạt động giáo dục hết sức quan trọng, góp phần giáo dục và rèn luyện con người phát triển toàn diện. Sử dụng phương pháp phân tích tài liệu, bài viết trình bày giáo dục thể chất ở một số nước trên thế giới. Từ đó, rút ra bài học kinh nghiệm đối với hoạt động giáo dục thể chất trong bối cảnh đổi mới giáo dục phổ thông ở Việt Nam hiện nay.</i></p> <p>ABSTRACT <i>Physical education in general schools plays a vital role in education activity, it contributes to educating and training people for comprehensive development. By using the method of analysing documents, this study presents the physical education in some countries in the world. Thereby, the author proposes experiential lessons for physical education in the context of reforming general education in Vietnam today.</i></p>

1. MỞ ĐẦU

Sinh thời, Bác Hồ đã từng khẳng định: “Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe” (Hồ Chí Minh, 1946). Điều đó cho thấy vai trò của sức khỏe đối với mỗi người và đối với cả dân tộc. Vì vậy, trong nhà trường bên cạnh việc truyền thụ tri thức, rèn luyện phẩm chất đạo đức, tình cảm thẩm mỹ, kỹ năng lao động cho học sinh cần chú trọng trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện; biết lựa chọn môn thể thao phù

hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018). Ở các nước phát triển, giáo dục thể chất rất được quan tâm, trong khi đó, một số nước lại chưa thực sự quan tâm đến giáo dục thể chất cho học sinh. Chúng ta cần rút ra những bài học kinh nghiệm để nâng cao chất lượng hoạt động giáo dục thể chất, góp phần thực hiện có hiệu quả mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh.

2. VAI TRÒ CỦA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG

Theo tác giả Trịnh Trung Hiếu và cộng sự, thể chất là chất lượng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể người, được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống. Thể chất bao gồm thể hình, năng lực thể chất và năng lực thích ứng (Trịnh Trung Hiếu và cộng sự, 2015). Người ta đánh giá thể chất của một người dựa vào tầm vóc cơ thể, năng lực cơ thể, năng lực thích ứng của cơ thể và trạng thái tâm lý của người đó. Thể chất chỉ chất lượng cơ thể con người nên giáo dục thể chất cho học sinh phổ thông có ý nghĩa rất quan trọng. Tác giả Stephen J. Virgilio (1997) cho rằng: Bản chất của giáo dục thể chất là một quá trình sư phạm với đầy đủ các đặc trưng cơ bản của nó. Sự khác biệt chủ yếu của giáo dục thể chất với các hình thức giáo dục khác là ở chỗ, giáo dục thể chất là quá trình hướng đến việc hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển các tố chất thể lực, hoàn thiện về hình thái và chức năng của cơ thể (Stephen J. Virgilio, 1997).

Độ tuổi học sinh phổ thông là từ 6 đến 18 tuổi. Đây là lứa tuổi có sự phát triển mạnh mẽ về thể chất: hệ xương, hệ tim mạch, tuyến nội tiết, hệ thần kinh. Hoạt động giáo dục thể chất có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của học sinh. Một chế độ hoạt động thể chất hợp lý đảm bảo cho năng lượng hấp thụ không vượt quá mức năng lượng tiêu hao. Hoạt động thể chất rất tốt cho sự phát triển xương của học sinh, giúp giữ mật độ xương ở mức cao, làm giảm nguy cơ loãng xương, giúp học sinh phát triển chiều cao. Hoạt động thể chất thúc đẩy quá trình trao đổi chất ở các cơ quan, tổ chức trong cơ thể. Hoạt động thể chất rất tốt cho tim và làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư và béo phì là những căn bệnh khá phổ biến của thời đại khoa học – công nghệ hiện nay.

Hoạt động giáo dục thể chất có ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của học sinh. Quá trình vận động thể chất giúp học sinh hoàn thiện về nhân cách. Tham gia các hoạt động thể dục thể thao giúp các em tự tin hơn, biết kiên trì

trong luyện tập. Các môn thể thao và các trò chơi vận động tạo cơ hội cho học sinh hoạt động nhóm, tinh thần đồng đội, rèn luyện cho các em ý chí, lòng dũng cảm, tác phong nhanh nhẹn, tinh thần trách nhiệm, sống hòa đồng... Có một sức khỏe tốt; năng lượng dồi dào; tinh thần sáng khoái; tích cực, năng động trong hoạt động thể chất giúp cho học sinh học tập sáng tạo và đạt kết quả tốt. Rèn luyện thân thể, nâng cao thể chất cần thực hiện trong suốt quá trình sống của con người. Hoạt động giáo dục thể chất trong trường phổ thông giúp học sinh hình thành ý thức và thói quen rèn luyện thân thể, luyện tập thể dục thể thao, giữ gìn sức khỏe, phòng chống bệnh tật. Từ đó, có lối sống tích cực, lành mạnh, chuẩn bị tốt về thể lực của người lao động tương lai.

3. GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG MỘT SỐ NƯỚC

3.1. Giáo dục thể chất ở Singapore

3.1.1. Khung giáo dục thể chất và kết quả học tập mong đợi

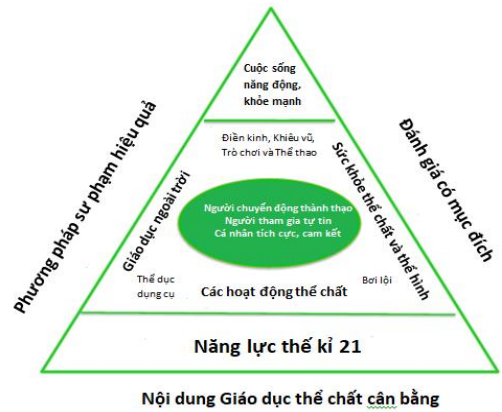
Ở Singapore, chương trình giáo dục thể chất quốc gia do Bộ Giáo dục Singapore (Singapore Ministry of Education – MOE) xây dựng và được triển khai từ năm 2014, thay thế chương trình 2006 trước đó. Tất cả các chương trình giáo dục thể chất cho học sinh từ tiểu học, trung học đến dự bị đại học của tất cả các trường trên cả nước đều phải dựa trên kết quả học tập mong đợi được nêu trong chương trình giáo dục thể chất quốc gia. Các kết quả học tập mong đợi đưa ra những yêu cầu tối thiểu mà học sinh cần phải biết và có thể thực hiện từ sự hướng dẫn hiệu quả và thực hành chất lượng trong chương trình giáo dục thể chất quốc gia. Trọng tâm của chương trình tập trung vào các kỹ năng vận động, phát triển tính cách và các thành phần kiến thức trong giáo dục thể chất, cách thực hiện cũng như kiểm tra đánh giá.

Mục đích của giáo dục thể chất ở Singapore hướng đến là cho phép học sinh chứng minh bản thân, kỹ năng thể chất, thực hành và các giá trị để tận hưởng trọn vẹn cuộc sống năng động và

khỏe mạnh. Để đạt được mục đích này, Bộ Giáo dục Singapore đưa ra 6 mục tiêu cụ thể để hướng dẫn sự phát triển thể chất của mỗi cá nhân: 1) Nắm vững các kỹ năng di chuyển để tham gia vào đa dạng các loại hoạt động thể chất; 2) Hiểu và áp dụng các khái niệm, nguyên tắc và chiến lược di chuyển trong đa dạng các loại hoạt động thể chất; 3) Thể hiện các hoạt động thực hành an toàn trong các hoạt động thể chất và hoạt động hàng ngày liên quan đến bản thân, người khác và môi trường; 4) Thể hiện các hành vi cá nhân và xã hội tích cực thông qua những kinh nghiệm khác nhau; 5) Nắm vững và duy trì sức khỏe, tăng cường thể lực thông qua tham gia thường xuyên vào các hoạt động thể chất; 6) Tận hưởng và trân trọng những lợi ích của một cuộc sống tích cực và khỏe mạnh (Singapore Ministry of Education, 2016, tr.6). Những mục tiêu bao quát này là nền tảng của các nội dung giáo dục thể chất khác nhau trong ba cấp độ giáo dục: Giáo dục bậc tiểu học, bậc trung học và dự bị đại học trong hệ thống trường học Singapore. Việc đạt được những kết quả học tập theo mục tiêu này sẽ cho phép học sinh trở thành những cá nhân như mong đợi theo mục đích của quá trình giáo dục thể chất mà Bộ Giáo dục Singapore đặt ra.

Hình 1 là khung giáo dục thể chất, chúng ta có thể thấy rõ trong khung này ở đỉnh là mục đích của giáo dục thể chất về cuộc sống năng động và khỏe mạnh đạt được thông qua những nội dung học tập khác nhau cho phép học sinh trở thành *người chuyển động thành thạo* vào cuối cấp tiểu học thông qua các môn học: Điền kinh, Khiêu vũ, Trò chơi và Thể thao, Thể dục dụng cụ, Giáo dục ngoài trời, Sức khỏe thể chất và thể hình, Bơi lội. Khi học sinh chuyển sang bậc trung học, học sinh phát triển hiệu quả hoạt động thể chất thông qua việc áp dụng những kiến thức, kỹ năng từ ba lĩnh vực: Sức khỏe thể chất và thể hình; Giáo dục ngoài trời và các hoạt động thể chất để trở thành *người tham gia tự tin* sau bậc trung học. Cuối cùng, sau khi rời bậc dự bị đại học, sinh viên đóng vai trò *cá nhân tích cực*

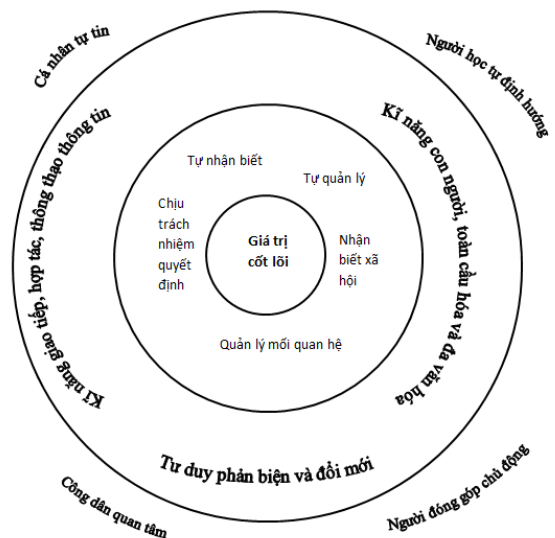
và *cam kết*, tạo sự ảnh hưởng đến những người khác, trở thành những cá nhân tích cực và mạnh khỏe.



Hình 1. Khung giáo dục thể chất

Nguồn: *Physical Education, Teaching & Learning Syllabus 2016, Singapore MOE*

Như vậy, với nội dung giáo dục thể chất cân bằng, phương pháp sư phạm hiệu quả và đánh giá có mục đích, học sinh sẽ có được kiến thức, kỹ năng, thái độ cần thiết để theo đuổi cuộc sống năng động và khỏe mạnh. Bộ Giáo dục Singapore xác định giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong khung Năng lực thế kỉ XXI và kết quả học tập của học sinh (hình 2).



Hình 2. Khung Năng lực trong thế kỉ XXI và kết quả học tập của học sinh

Nguồn: *Physical Education, Teaching & Learning Syllabus 2014, Singapore MOE*

Khung Năng lực này nhấn mạnh sự cần thiết phải khắc sâu các giá trị cốt lõi, xây dựng năng lực xã hội và cảm xúc, phát triển năng lực thể kỷ XXI thông qua trải nghiệm học tập của học sinh. Trong bài học giáo dục thể chất cho học sinh, các kết quả học tập mong đợi được trình bày một cách xác thực cho từng giá trị trong sáu giá trị cốt lõi: Tôn trọng, Kiên cường, Trách nhiệm, Chính trực, Chăm sóc và Hòa hòa (Singapore Ministry of Education, 2016, tr.9). Đây là điểm rất đáng chú ý trong giáo dục nói chung, giáo dục thể chất nói riêng ở Singapore.

3.1.2. Thời gian học cho giáo dục thể chất

Bài nghiên cứu của Ee Ling Low và cộng sự (2017) về hệ thống giáo dục Singapore và thời gian phân chia cho các môn học để đạt được kết quả học tập mong đợi thực hiện ở trường trung học cơ sở Kanji - Singapore. Theo thống kê, học sinh học giáo dục thể chất 1-2 lần/tuần (1.5 giờ/tuần), tương tự thời gian phân bổ cho các môn Địa Lý, Xã hội học.

3.1.3. Yêu cầu tuyển dụng giáo viên giáo dục thể chất

Theo quy định của Bộ Giáo dục Singapore, ứng viên được chọn vào danh sách giảng dạy môn giáo dục thể chất ngoài những yêu cầu về bằng cấp liên quan còn phải vượt qua bài kiểm tra năng lực thể chất do Viện Giáo dục Quốc gia (NIE) thực hiện trước khi họ được lên lịch phỏng vấn. Bài kiểm tra năng lực thể chất bao gồm 5 phần riêng biệt: Chạy nhanh, Cầu lông, Cầm bóng chày, Thể dục dụng cụ, Bơi lội. Ứng viên được yêu cầu phải vượt qua tất cả năm phần này để vượt qua bài kiểm tra (www.moe.gov.sg). Như vậy, có thể thấy giáo viên giáo dục thể chất cần có năng lực toàn diện về thể dục, thể thao để đáp ứng yêu cầu dạy học.

3.2. Giáo dục thể chất ở Anh

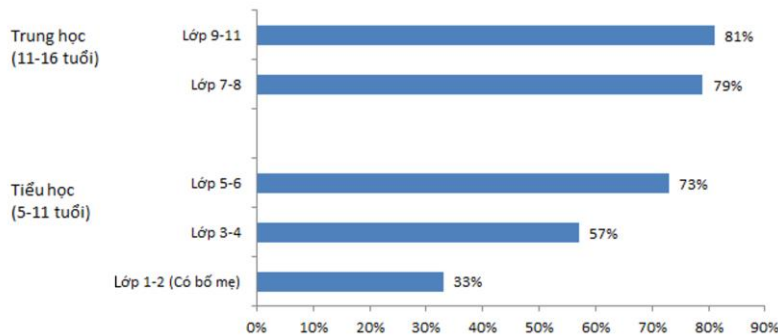
Khung giáo dục thể chất và kết quả học tập mong đợi: Theo bài nghiên cứu Physical education, physical activity and sport in schools (2019) của David và cộng sự, từ năm 2010, Chính phủ tuyên bố sửa đổi chương trình giảng dạy giáo dục thể chất ở Anh để tập trung hơn vào

các môn thể thao cạnh tranh. Theo Chương trình này, giáo dục thể chất vẫn là bắt buộc ở tất cả 4 giai đoạn chính (5-7 tuổi, 7-11 tuổi, 11-14 tuổi, 14-16 tuổi). Các trường công bắt buộc phải tuân theo Chương trình giảng dạy quốc gia. Các trường còn lại không bắt buộc tuân theo quy chuẩn này nhưng được yêu cầu cung cấp một chương trình giảng dạy rộng và cân bằng, với mục tiêu thúc đẩy sự phát triển về tinh thần, đạo đức, văn hóa, trí tuệ và thể chất của học sinh.

Mục tiêu của Chương trình giảng dạy quốc gia về giáo dục thể chất giúp cho học sinh: Phát triển năng lực để vượt trội trong một loạt các hoạt động thể chất; Có khả năng hoạt động thể chất trong thời gian dài; Tham gia vào các hoạt động và thể thao cạnh tranh; Sống khỏe mạnh, năng động (David F., Nerys R, 2019). Mỗi giai đoạn phát triển của học sinh tiểu học và phổ thông được định hướng về chương trình giáo dục thể chất tập trung vào các lĩnh vực khác nhau. Giai đoạn 5-7 tuổi sẽ tập trung vào việc thành thạo những chuyển động cơ bản như chạy, nhảy, ném và chụp, khiêu vũ căn bản, tham gia các trò chơi tập thể. Giai đoạn 7-11 tuổi sẽ nâng cao các hoạt động chạy nhảy ở mức độ phối hợp và tham gia vào những môn thể thao mang tính đối kháng như cầu lông, bóng rổ, bóng đá, khiêu vũ sử dụng đa dạng các bước di chuyển hơn. Giai đoạn 11-14 tuổi ngoài phát triển kỹ thuật, học sinh còn được giảng dạy những chiến thuật và chiến lược để vượt qua đối thủ trong các cuộc thi đấu trực tiếp hoặc theo đội cũng như tham gia vào các hoạt động mạo hiểm ngoài trời, thử thách cả thể chất lẫn trí tuệ nhằm phát triển khả năng làm việc nhóm, xây dựng lòng tin, kỹ năng giải quyết vấn đề. Từ 14-16 tuổi sẽ tiếp tục phát triển các kỹ thuật và năng lực chuyên môn trong các môn thể thao đối kháng cũng như nâng cao chiến thuật, chiến lược trong các môn thể thao, tham gia các hoạt động ngoài trời ở mức độ thử thách cao hơn nhằm rèn luyện cho các em ý chí và sức bền thể lực (David F, Nerys R, 2019).

Một điểm nổi bật ở chương trình giáo dục thể chất ở Anh là việc chú trọng vào môn bơi lội, tự cứu hộ an toàn trong các tình huống khác nhau. Học sinh trong giai đoạn 5-7 tuổi hoặc 7-11 tuổi sẽ được giảng dạy để bơi một cách thuần thục, tự tin trong ít nhất là 25m. Theo các số liệu thống kê từ Khảo sát Cuộc sống tích cực của trẻ em và thiếu niên (2018) ở hình 3 cho thấy, ở lớp

3-4 đã có 57% học sinh tự tin và có khả năng bơi độc lập 25m; con số này ở lớp 5-6 là 73% học sinh; 79% học sinh lớp 7 – 8; 81% học sinh lớp 9 – lớp 11 có khả năng bơi 25m một cách độc lập. Ngoài ra, 86% học sinh lớp 7 (năm đầu tiên của bậc trung học) có thể đứng nước và 81% có khả năng tự cứu hộ (Sport England, 2019 tr.16).



Hình 3. Mức độ tự tin và khả năng bơi độc lập 25m theo độ tuổi

(Nguồn: *Active lives children and young people survey academic year 2017/18*)

Dựa trên khảo sát giáo dục thể chất và thể thao của Quick và cộng sự đã đưa ra kết quả là, học sinh phổ thông tham gia ít nhất 2 - 3 giờ học giáo dục thể chất chất lượng cao và thể thao ngoài trường trong tuần. Tuy nhiên, khảo sát cũng cho thấy tỉ lệ học sinh dành ít nhất 3 giờ tham gia các hoạt động giáo dục thể chất giảm dần khi so sánh giữa học sinh các trường tiểu học và các trường trung học cơ sở (Department for Education, 2013).

3.3. Giáo dục thể chất ở Úc

3.3.1. Khung giáo dục thể chất và kết quả học tập mong đợi

Ở Úc, mục tiêu của giáo dục thể chất và sức khỏe nhằm nâng cao kiến thức, sự hiểu biết và kỹ năng để học sinh có thể: Truy cập, đánh giá và tổng hợp thông tin để có hoạt động tích cực nhằm bảo vệ, nâng cao, khuyến khích bản thân và những người xung quanh tham gia các hoạt động thể chất trong suốt cuộc đời để đảm bảo sức khỏe, cuộc sống an toàn, hạnh phúc; Phát triển và sử dụng các kỹ năng và chiến lược liên quan đến hành vi, xã hội và nhận thức để thúc

đẩy bản sắc cá nhân, xây dựng và quản lý các mối quan hệ tốt đẹp; Tiếp thu, áp dụng và đánh giá các kỹ năng, khái niệm và chiến lược vận động để đáp ứng một cách tự tin, thành thạo và sáng tạo trong nhiều bối cảnh hoạt động thể chất; Tham gia và tận hưởng những trải nghiệm học tập vận động một cách thường xuyên, thấu hiểu và đánh giá cao tầm quan trọng của chúng đối với cá nhân, xã hội, văn hóa, môi trường và sức khỏe; Phân tích sự đa dạng, sự thay đổi của các yếu tố cá nhân và bối cảnh, từ đó hình thành nên sự hiểu biết, cơ hội cho sức khỏe và các hoạt động thể chất tại địa phương, khu vực và toàn cầu (Australian Curriculum, Assessment and reporting Authority, 2014, tr.4-5).

Chương trình giảng dạy giáo dục thể chất và sức khỏe bao gồm 5 yếu tố chính tương quan với nhau được dựa trên những nghiên cứu đa dạng:

Tập trung vào mục đích giáo dục: Tránh nhiệm chính của môn học giáo dục thể chất và sức khỏe là phát triển kiến thức, sự hiểu biết và kỹ năng làm nền tảng cho sức khỏe và thể chất.

Tiếp cận dựa trên sức mạnh: Chương trình giảng dạy chú trọng về việc hỗ trợ học sinh phát triển kiến thức, hiểu biết và kỹ năng cần thiết để đảm bảo an toàn, khỏe mạnh và các lựa chọn tích cực nhằm nâng cao sức khỏe, phúc lợi của chính họ và những người khác.

Giá trị vận động: Chương trình chú trọng vào việc phát triển kỹ năng vận động và học sinh cần tham gia vào các hoạt động thể chất với năng lực và sự tự tin. Thông qua những thử thách và cơ hội từ bài học về sự vận động, học sinh được rèn luyện để phát triển kỹ năng cá nhân, kỹ năng xã hội và hành vi, đóng góp cho cuộc sống hạnh phúc, mạnh khỏe của họ sau này.

Phát triển kiến thức về sức khỏe: Giáo trình giáo dục thể chất và sức khỏe tập trung vào phát triển kiến thức, hiểu biết và kỹ năng liên quan đến ba khía cạnh về sức khỏe: 1) Khía cạnh chức năng - nghiên cứu và áp dụng thông tin liên quan đến kiến thức và dịch vụ để trả lời câu hỏi liên quan đến sức khỏe; 2) Khía cạnh tương tác - đòi hỏi kiến thức, hiểu biết và kỹ năng nâng cao hơn để chủ động và độc lập tham gia vào một vấn đề sức khỏe và áp dụng thông tin mới để thay đổi hoàn cảnh; 3) Khía cạnh phản biện - khả năng truy cập có chọn lọc và tư duy phản biện thông tin sức khỏe từ nhiều nguồn khác nhau.

Phát triển tư duy phản biện: Chương trình thu hút học sinh tham gia vào các quá trình tìm hiểu, nghiên cứu, phân tích, ứng dụng và kiểm tra kiến thức trong lĩnh vực y tế và vận động. Chương trình học phát triển sự hiểu biết cho học sinh về ý nghĩa và lợi ích của các cá nhân và các nhóm xã hội có liên quan đến thực hành sức khỏe và tham gia hoạt động thể chất rất đa dạng, đòi hỏi cách tiếp cận và chiến lược khác nhau.

Chương trình giáo dục thể chất và sức khỏe bao gồm 12 chủ đề chính để học sinh phổ thông tiếp cận xuyên suốt bao gồm: rượu và các loại thuốc khác; thực phẩm và dinh dưỡng; lợi ích của sức khỏe và hoạt động thể chất; sức khỏe thể chất và cuộc sống hạnh phúc khỏe mạnh; mối quan hệ và tình dục; sự an toàn; các trò chơi tích

cực và trò chơi nhỏ; hoạt động thử thách và mạo hiểm; nền tảng của kỹ năng vận động; trò chơi và thể thao; hoạt động thể chất suốt đời; hoạt động nhịp nhàng và biểu cảm (Australian Curriculum, Assessment and reporting Authority, 2014, tr.9-10). Chúng ta thấy, các chủ đề giáo dục thể chất và sức khỏe cho học sinh phổ thông ở Úc rất cụ thể và thiết thực trong cuộc sống. Tùy theo độ tuổi học sinh mà chương trình giáo dục bố trí nội dung thích hợp. Chẳng hạn, chủ đề Rượu và các loại thuốc khác chỉ dành cho học sinh từ lớp 3 đến lớp 10; đối với học sinh lớp 1-2 chỉ học về các loại thuốc. Tương tự như vậy, chủ đề Mối quan hệ và tình dục chỉ dạy về mối quan hệ đối với học sinh lớp 1-2; học sinh từ lớp 3-10 được học đầy đủ nội dung của chủ đề này.

3.3.2. Thời gian học cho giáo dục thể chất

Theo Michalis và cộng sự (2017) trong nghiên cứu của ông về: Đánh giá các chính sách liên quan đến hoạt động giáo dục thể chất và dinh dưỡng của Úc, chính sách giáo dục thể chất và sức khỏe được đặt ra ở cấp quốc gia và cấp bang/lãnh thổ như sau: - Chính sách giáo dục thể chất và sức khỏe - Cấp quốc gia: phân bổ thời gian cho môn học giáo dục thể chất và sức khỏe được khuyến nghị là 2 giờ/tuần; Chính sách giáo dục thể chất và sức khỏe - Cấp bang / lãnh thổ: Tất cả các tiểu bang/lãnh thổ xác định giáo dục thể chất và sức khỏe là môn học chính của chương trình giảng dạy theo chương trình giảng dạy của Úc. Tuy nhiên, phân bổ thời gian môn học trong chương trình giảng dạy là khác nhau. Chẳng hạn: ba tiểu bang/lãnh thổ (Queensland, Nam Úc, Bắc Úc) áp dụng phân bổ thời gian như được khuyến nghị trong chương trình giảng dạy quốc gia (80 giờ/năm hoặc 2 giờ/tuần). New South Wales và Victoria là hai tiểu bang duy nhất có chính sách bắt buộc cho chương trình giáo dục thể chất và sức khỏe, mặc dù chỉ dành cho một số lớp. Cụ thể, New South Wales có chính sách 300 giờ Phát triển Cá nhân, Giáo dục Sức khỏe và Thể chất mỗi năm, áp dụng từ lớp

7 đến lớp 10, vượt hơn phân bổ thời gian chỉ định trong chương trình giảng dạy quốc gia nhưng không có chính sách tương tự cho các lớp khác. Victoria có chính sách 20 phút đến 30 phút giáo dục thể chất mỗi ngày cho lớp mẫu giáo tới lớp 3 và ít nhất 90 phút giáo dục thể chất mỗi tuần cho lớp 4 và lớp 6.

4. BÀI HỌC KINH NGHIỆM VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG Ở VIỆT NAM

Điều 27 Luật Giáo dục (2005), sửa đổi 2009 nêu rõ: Mục tiêu của giáo dục phổ thông là giúp học sinh phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và các kỹ năng cơ bản, phát triển năng lực cá nhân, tính năng động và sáng tạo, hình thành con người Việt Nam xã hội chủ nghĩa, xây dựng tư cách và trách nhiệm công dân, chuẩn bị cho học sinh tiếp tục học lên hoặc đi vào cuộc sống lao động, tham gia xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Luật Giáo dục (2019), có hiệu lực từ ngày 01 tháng 7 năm 2020 cũng xác định mục tiêu giáo dục phổ thông là nhằm phát triển toàn diện cho người học về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ, kỹ năng cơ bản, phát triển năng lực cá nhân, tính năng động và sáng tạo; hình thành nhân cách con người Việt Nam xã hội chủ nghĩa và trách nhiệm công dân; chuẩn bị cho người học tiếp tục học chương trình giáo dục đại học, giáo dục nghề nghiệp hoặc tham gia lao động, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc (Quốc hội, 2019). Như vậy, giáo dục thể chất là *một trong các mặt giáo dục toàn diện* cho học sinh ở trường phổ thông của nước ta. Giáo dục thể chất được thực hiện trong gia đình và tiếp nối ở nhà trường. Ở trường phổ thông, hoạt động giáo dục thể chất là hoạt động trọng tâm bên cạnh hoạt động giảng dạy tri thức và giáo dục đạo đức cho học sinh. Trong Chương trình giáo dục phổ thông mới, giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12. Mục tiêu của giáo dục thể chất là giúp học sinh hình thành, phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe, kỹ năng vận động, thói quen tập luyện thể dục thể

thao 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. Đối với cấp tiểu học giáo dục thể chất giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện thể dục thể thao, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao. Mục tiêu giáo dục thể chất ở cấp trung học cơ sở là giúp học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kỹ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kỹ năng thể dục thể thao; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Đối với cấp trung học phổ thông giáo dục thể chất giúp học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó, có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018b). Giáo dục thể chất được thực hiện ở nhiều môn học và hoạt động giáo dục như: giáo dục thể chất, Đạo đức, Tự nhiên và Xã hội, Khoa học, Khoa học tự nhiên, Sinh học, Hoạt động trải nghiệm, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp,... trong đó, môn học cốt lõi, bắt buộc từ lớp 1 đến lớp 12 là môn giáo dục thể chất (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018a).

Từ việc trình bày giáo dục thể chất ở một số nước có nền giáo dục tiên tiến (Singapore,

Anh, Úc) và mục tiêu giáo dục thể chất trong Chương trình phổ thông mới ở Việt Nam có thể rút ra một số bài học kinh nghiệm như sau:

Cần thực sự coi trọng giáo dục thể chất trong trường phổ thông. Tránh tư tưởng xem giáo dục thể chất chỉ là môn phụ nên việc dạy và học mang tính hình thức, đơn điệu. Học sinh không được bỏ các lớp giáo dục thể chất cho các môn học khác. Để thực hiện được điều này, trước hết lãnh đạo nhà trường, đứng đầu là hiệu trưởng nhà trường phải có nhận thức đúng đắn và đầy đủ về hoạt động giáo dục thể chất. Phải coi việc nâng cao sức khỏe cho học sinh là một phần trách nhiệm của nhà trường. Cần làm cho đội ngũ cán bộ giáo viên cũng như cha mẹ học sinh và học sinh hiểu rõ tầm quan trọng và mục tiêu của giáo dục thể chất cho học sinh trong nhà trường. Trong Chương trình giáo dục thể chất (Chương trình giáo dục phổ thông mới), sau đây gọi là Chương trình giáo dục thể chất mới, qui định thời lượng dành cho môn giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết/năm. Ứng với mỗi cấp học, các nội dung giáo dục được phân bổ với tỉ lệ khác nhau (*vận động cơ bản*: ở tiểu học là 65%, trung học cơ sở là 45%, trung học phổ thông là 0%; *thể thao tự chọn*: ở tiểu học là 25%, trung học cơ sở là 45%, trung học phổ thông là 90%; *đánh giá cuối kỳ, cuối năm học* ở tất cả các cấp học là 10%) (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018b tr.29, 30). Tuy nhiên, để tạo cho học sinh hứng thú trong học môn giáo dục thể chất, giáo viên cần tích cực đổi mới phương pháp dạy học, tạo môi trường thân thiện, vui tươi để học sinh hứng khởi, đam mê tập luyện.

Giáo dục thể chất được thực hiện ở nhiều môn học và hoạt động giáo dục nên nhà trường cần huy động các lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường tích cực, sáng tạo trong việc tổ chức, lồng ghép đối với hoạt động giáo dục thể chất. Trong quá trình giảng dạy môn giáo dục thể chất, giáo viên cần tạo điều kiện cho học sinh *chứng minh bản thân*, khắc sâu các *giá trị* để

người học tận hưởng trọn vẹn cuộc sống năng động và khỏe mạnh.

Rèn luyện sức khỏe và thể lực cho học sinh là nhiệm vụ cơ bản của môn giáo dục thể chất. Tuy nhiên, sức khỏe và thể lực của các học sinh là khác nhau. Vì vậy, giáo viên dạy môn giáo dục thể chất phải cá nhân hóa trong quá trình giảng dạy, phát hiện những học sinh có năng khiếu để bồi dưỡng; nâng đỡ và có chế độ luyện tập phù hợp với học sinh có thể lực yếu. Học sinh cần được khẳng định mình, hướng tới cuộc sống năng động, khỏe mạnh. Nhà trường cũng cần tạo điều kiện cho học sinh tham gia ý kiến/cùng tổ chức các hoạt động thể dục thể thao, các sự kiện thể thao với các thầy cô. Điều đó giúp học sinh nâng cao kỹ năng tư duy, thẩm nhận giá trị mà hoạt động thể chất đem lại cho con người.

Chương trình giáo dục thể chất mới nêu rõ: Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, giáo viên giúp học sinh rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ tập luyện để phát triển hài hòa về thể chất, tinh thần... (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018b, tr.23). Có thể coi: trung thực, tình thương yêu, tinh thần đồng đội, tinh thần trách nhiệm, tự giác, chăm chỉ là các giá trị cần được hình thành trong giáo dục thể chất. Đây là những nguyên tắc, cam kết học sinh cần thực hiện, khuyến khích bản thân và những người xung quanh tham gia các hoạt động thể chất trong suốt cuộc đời để đảm bảo sức khỏe, cuộc sống an toàn, hạnh phúc.

Tăng cường *đầu tư, tận dụng, khai thác, sử dụng cơ sở vật chất*, thiết bị dạy học phục vụ giáo dục thể chất. Chương trình giáo dục thể chất xác định, nội dung giáo dục thể chất được phân chia theo hai giai đoạn: giai đoạn giáo dục cơ bản và giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp. Trong cả hai giai đoạn này, học sinh đều được lựa chọn nội dung hoạt động thể dục thể thao phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường. Để thực hiện hoạt động thể thao tự chọn trước hết phải có điều kiện vật

chất phục vụ hoạt động học tập và luyện tập của học sinh. Nếu chúng ta cứ đưa ra lý do điều kiện nhà trường không có khả năng đáp ứng thì liệu học sinh có thể lựa chọn các môn thể dục thể thao phù hợp với sở thích, sức khỏe và giới tính của mình? Vì vậy, cần đầu tư kinh phí để xây dựng, mua sắm cơ sở vật chất, trang thiết bị cho hoạt động giáo dục thể chất. Phối hợp với chính quyền địa phương, các cơ quan, doanh nghiệp, nhà văn hóa, câu lạc bộ, trung tâm thể dục thể thao, nhà thi đấu... trên địa bàn trong việc tận dụng, khai thác, sử dụng điều kiện vật chất, trang thiết bị, thậm chí cả huấn luyện viên để giáo dục thể chất cho học sinh. Để thực hiện được điều này đòi hỏi năng lực giao tiếp, sự chủ động, tích cực, sáng tạo của hiệu trưởng nhà trường cũng như vai trò tham mưu của giáo viên dạy môn giáo dục thể chất, các tổ chức đoàn thanh niên, đội thiếu niên, sao nhi đồng và các đoàn thể khác trong nhà trường.

Đối với các môn thể thao tự chọn, nhà trường quan tâm, tạo điều kiện nhiều hơn đối với *môn bơi lội*, đảm bảo học sinh có được cơ thể cường tráng, khỏe mạnh và có khả năng tự cứu hộ an toàn trong các tình huống khác nhau. Chương trình giáo dục thể chất ở Anh rất chú trọng vào môn bơi lội để học sinh có thể bơi một cách thuần thục, tự tin và tự cứu hộ. Ở nước ta, tình hình tai nạn đuối nước trong học sinh phổ thông trong những năm qua tăng đột biến, nhất là trong mùa hè. Chỉ thị số 17/CT-TTg ngày 16/5/2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc tăng cường chỉ đạo, thực hiện phòng, chống tai nạn thương tích và đuối nước cho học sinh, trẻ em. Ngành giáo dục cũng ban hành Chỉ thị số 1572/CT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc tăng cường các giải pháp phòng, chống tai nạn thương tích, đuối nước cho trẻ em, học sinh, sinh viên; Kế hoạch số 801/KH-BGDĐT ngày 04/11/2016 về triển khai thực hiện phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016-2020 của ngành giáo dục. Bơi

lội còn là một trong những môn thể thao giúp kích thích sự tăng trưởng chiều cao tối ưu và hiệu quả nhất. Người thường xuyên bơi lội sẽ sở hữu thân hình cao to, săn chắc và nở nang. Vì vậy, cần tăng cường dạy bơi cho học sinh phổ thông trong chương trình giáo dục thể chất.

Đổi mới nội dung, phương pháp *kiểm tra, đánh giá kết quả giáo dục thể chất* đáp ứng nhu cầu đa dạng của học sinh. Đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của học sinh so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của học sinh, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lý nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018b). Tuy nhiên học sinh trong lớp học luôn đa dạng về năng lực, sở thích, sức khỏe và giới tính. Mục đích cuối cùng của giáo dục thể chất là giúp học sinh nâng cao thể lực, tận hưởng trọn vẹn cuộc sống năng động và khỏe mạnh. Đánh giá kết quả giáo dục thể chất ngoài việc dựa trên yêu cầu của môn học, còn xác định mức độ tiến bộ của học sinh, khuyến khích học sinh ham mê tập luyện thể dục thể thao, quan tâm đến nhu cầu đa dạng của học sinh, khơi gợi niềm hứng thú, tươi vui phấn khởi của họ đối với môn học.

5. KẾT LUẬN

Giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, biết lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực để có cuộc sống năng động, khỏe mạnh. Các nhà trường cần học hỏi kinh nghiệm giáo dục của các nước tiên tiến và phát huy tính năng động, sáng tạo trên cơ sở quyền tự chủ được giao để thực hiện thành công sự nghiệp đổi mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Australian Curriculum, *Assessment and reporting Authority* (2014), Health and Physical Education.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018a), *Chương trình giáo dục phổ thông – Chương trình tổng thể* (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018b), *Chương trình giáo dục phổ thông – Môn giáo dục thể chất* (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).
4. David F., Nerys R. (2019), *Physical education, physical activity and sport in schools*. House of Commons Library, No. 6836.
5. Department for Education (7/2013), *Evidence on physical education and sport in schools*.
6. Ee Ling Low, A. Lin Goodwin, Jon Snyder (2017), *Focused on Learning: Student and Teacher Time in a Singapore School*. Stanford Center for Opportunity Policy in Education and National Institute of Education, Singapore.
7. Hồ Chí Minh (1946), *Sức khỏe và thể dục*, Báo Cứu Quốc số 199 ngày 27 tháng 3 năm 1946.
8. Michalis Stylianou Jacqueline L. Walker (2017), *An assessment of Australian school physical activity and nutrition policies*. Australian and New Zealand Journal of Public Health.
9. Quốc hội (2019), *Luật Giáo dục* (Luật số 43/2019/QH14 (ban hành ngày 14 tháng 6 năm 2019, có hiệu lực từ ngày 1 tháng 7 năm 2020).
10. Singapore Ministry of Education (2016), *Physical education. Teaching & learning syllabus. Primary, Secondary & Pre-University*.
11. Sport England (2019), *Active Lives Children and Young People Survey: Attitudes Towards Sport and Physical Activity* (Academic Year 2017/18).
12. Stephen J. Virgilio (1997), *Fitness education for children – A team approach*, Publisher Human Kinetics, in New York.
13. Trịnh Trung Hiếu, Trịnh Hữu Lộc, Lê Văn Bé Hai (2015), *Giáo trình thể thao trường học*, Nxb. Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.