

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
VIỆN VĂN HÓA, NGHỆ THUẬT, THỂ THAO VÀ DU LỊCH VIỆT NAM

LÝ QUỐC BIÊN

**NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT
CHO HỌC SINH TIỂU HỌC THÀNH PHỐ HÀ NỘI**

Ngành: Giáo dục học

Mã ngành: 9140101

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

HÀ NỘI, 2026

Công trình được hoàn thành tại: **Viện Văn hoá, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam, Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch Việt Nam**

Phản biện 1: PGS.TS. Ngô Trang Hưng

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Phản biện 2: PGS.TS. Hà Quang Tiến

Đại học Thái Nguyên

Phản biện 3: PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương

Viện Văn hoá, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch VN

Luận án được bảo vệ trước hội đồng đánh giá luận án tiến sĩ cấp Viện tại Viện Văn hoá, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam, vào hồi 08 giờ 30 ngày 31 tháng 12 năm 2025.

NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC

NGHIÊN CỨU SINH

PGS. TS. Trần Tuấn Hiếu TS. Phạm Thị Thanh Hương

Lý Quốc Biên



PHÓ VIỆN TRƯỞNG

Mai Thị Thùy Hương

Có thể tìm luận án tại:

1. Thư viện quốc gia Việt Nam
2. Thư viện Viện Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt nam

A. GIỚI THIỆU LUẬN ÁN

I. Mở đầu

Nhu cầu vận động để phát triển thể chất là quy luật sinh học của con người và là nền tảng của giáo dục thể chất trong nhà trường. Các khuyến nghị quốc tế cho rằng học sinh 6-17 tuổi nên vận động tối thiểu 60 phút mỗi ngày thông qua vui chơi, chạy nhảy và các hoạt động thể lực có định hướng. Ở bậc tiểu học (6-10 tuổi) là giai đoạn bản lề về tâm sinh lý, nếu được chăm sóc sức khỏe hợp lý và vận động thường xuyên, trẻ có điều kiện phát triển cân đối về thể chất và trí tuệ. Ở Việt Nam, mục tiêu xây dựng nguồn nhân lực chất lượng cao luôn gắn với yêu cầu tăng cường thể lực cho thể hệ trẻ. Quan điểm đó được quán triệt trong các văn kiện của Đảng, được cụ thể hóa bằng chương trình hành động của Chính phủ và hệ thống pháp luật các cấp.

Với vị thế trung tâm chính trị, hành chính, kinh tế, văn hóa và giáo dục, Hà Nội giữ vai trò chiến lược trong đào tạo nguồn nhân lực trẻ. Tuy nhiên, một số khảo sát gần đây cho thấy tầm vóc và thể lực của học sinh tiểu học có dấu hiệu chững lại. Nguyên nhân có thể liên quan đến áp lực học tập, không gian và thời gian vận động bị thu hẹp bởi đô thị hóa, cùng sự lan tỏa của môi trường sống. Thực trạng này đặt ra yêu cầu cấp thiết về các giải pháp để cải thiện thể chất và tăng cường thể lực cho học sinh trong bối cảnh đô thị lớn.

Trong nước đã có một số nghiên cứu về phát triển thể chất học sinh, đóng góp cơ sở lý luận và thực tiễn liên quan đến hướng nghiên cứu của luận án. Tuy vậy, phần lớn tiếp cận theo từng giải pháp đơn lẻ hoặc triển khai trong bối cảnh khác nhau. Khoảng trống hiện nay là cần một mô hình tích hợp, thiết kế theo đặc thù địa phương, có đánh giá thực nghiệm chặt chẽ và triển khai đồng bộ trong nhà trường.

Từ yêu cầu lý luận và thực tiễn đó, luận án ***“Nghiên cứu giải pháp phát triển thể chất cho học sinh tiểu học Thành phố Hà Nội”*** được thực hiện, hướng tới đề xuất các giải pháp khả thi và phù hợp, qua đó nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và góp phần cải thiện các chỉ báo thể chất của học sinh tiểu học trên địa bàn.

Mục đích nghiên cứu

Thông qua nghiên cứu cơ sở lý luận, cơ sở pháp lý và khảo sát thực tiễn, đề tài làm rõ được thực trạng những yếu tố tác động đến sự phát triển thể chất của HS tiểu học TP Hà Nội. Từ đó lựa chọn và thực nghiệm một số giải pháp nhằm phát triển thể chất cho HS tiểu học TP Hà Nội.

Mục tiêu nghiên cứu

Mục tiêu 1: *Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh và các yếu tố ảnh hưởng tại một số trường tiểu học trên địa bàn Thành phố Hà Nội*

Mục tiêu 2: *Lựa chọn, xây dựng và đề xuất một hệ thống các giải pháp tích hợp nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học Thành phố Hà Nội*

Mục tiêu 3: *Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã đề xuất đối với sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học Thành phố Hà Nội*

II. Ý nghĩa khoa học và thực tiễn của luận án

Về mặt khoa học, luận án góp phần hệ thống hóa cơ sở lý luận về đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất học sinh tiểu học. Đã đề xuất được một mô hình giải pháp tích hợp (GDTC nội khóa - Giáo dục dinh dưỡng - Hoạt động thể thao ngoại khóa). Đồng thời cung cấp bộ dữ liệu thực nghiệm về các chỉ số thể chất của học sinh tiểu học TP Hà Nội, có giá trị tham khảo cho các nghiên cứu tiếp theo

Về mặt thực tiễn, luận án đã xác định được 2 nhóm bao gồm 9 yếu tố ảnh hưởng đến thể chất của học sinh thành phố Hà Nội. Đồng thời, đề xuất được 06 giải pháp, trong đó có 03 giải pháp được lựa chọn đưa vào thực nghiệm. Các giải pháp được đánh giá mang lại hiệu quả nhất định, có tính khả thi cao, có thể triển khai đồng bộ và nhân rộng trong điều kiện hiện có của các trường tiểu học tại Hà Nội. Bên cạnh đó, luận án cũng đã cung cấp bộ công cụ (nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức) để nhà trường, giáo viên có thể áp dụng trực tiếp. Đồng thời, đưa ra các khuyến nghị cụ thể cho các cấp quản lý giáo dục trong thực tiễn triển khai

III. Cấu trúc Luận án

Luận án gồm 148 trang A4: Gồm các phần: Mở đầu (05 trang); Chương 1-Tổng quan tình hình nghiên cứu (44 trang); Chương 2 - Đối tượng, phương pháp và tổ chức nghiên cứu (16 trang); Chương 3 - Kết quả nghiên cứu và bàn luận (81 trang); Kết luận và kiến nghị (02 trang). Luận án sử dụng 140 tài liệu tham khảo, trong đó có 81 tài liệu tiếng Việt, 54 tài liệu tiếng Anh, 02 tài liệu Tiếng Nga, 03 trang Web .

B. NỘI DUNG LUẬN ÁN

CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN TÌNH HÌNH NGHIÊN CỨU

1.1. Khái quát công tác Giáo dục thể chất và hoạt động Thể thao trường học

1.1.1. Quan điểm của Đảng, nhà nước về công tác Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

GDTC và TDTT trong nhà trường là bộ phận quan trọng của hệ thống giáo dục, nền tảng cho thể thao quần chúng và thành tích cao, với mục tiêu đến 2025 hòa nhập và bắt kịp thành tích khu vực. Quan điểm này được định hình từ tư tưởng Hồ Chí Minh và nhất quán trong chủ trương của Đảng, được thể chế hóa liên tục qua các văn bản của Chính phủ và pháp luật. Trên nền đó, Nghị quyết 88/2014/QH13 mở đường cho Chương trình GDPT 2018, đưa GDTC thành môn bắt buộc từ lớp 1-12 và đổi mới theo hướng phát triển năng lực. Giai đoạn 2020–2025 chương trình triển khai đồng bộ, khuyến khích ngoại khóa, câu lạc bộ và theo dõi thể chất bằng dữ liệu. Các chủ trương gần đây (70-KL/TW, 1189/QĐ-TTg, 71-NQ/TW) tiếp tục ưu tiên GDTC, đặt mục tiêu nâng tỷ lệ học sinh đạt chuẩn, hướng tới nguồn nhân lực toàn diện.

1.1.2. Chương trình môn Giáo dục thể chất cấp tiểu học trong chương trình Giáo dục phổ thông 2018

Chương trình môn GDTC 2018 được thiết kế trên cơ sở khoa học hiện đại, phù hợp đặc điểm lứa tuổi, hướng tới phát triển phẩm chất và năng lực thông qua đổi mới nội dung, phương pháp dạy học và đánh giá. Ở tiểu học, mục tiêu là chăm sóc sức khỏe, hình thành kỹ năng vận động cơ bản và thói quen tập luyện, làm nền cho phát hiện năng khiếu. Chương trình mở, trao quyền chủ động cho nhà trường và giáo viên, tổ chức học qua hoạt động/trải nghiệm, tích hợp kiến thức và tôn trọng sự khác biệt của học sinh. Nội dung gồm bài tập đội hình đội ngũ, thể dục, tư thế và kỹ năng cơ bản, trò chơi vận động, các môn thể thao cùng kiến thức vệ sinh, môi trường tập và dinh dưỡng; thời lượng 70 tiết/năm (2 tiết/tuần) kết hợp câu lạc bộ. Lộ trình triển khai 2020-2025 đã hoàn tất, bước đầu ghi nhận chuyển biến tích cực trong thực hành dạy học và vị thế của môn GDTC trong giáo dục toàn diện.

1.1.3. Công tác Giáo dục thể chất và hoạt động Thể thao trong nhà trường tiểu học ở thành phố Hà Nội

Hà Nội đang tích cực triển khai Chương trình GDPT 2018, song song với đó là

các đề án sức khỏe học đường với quy mô giáo dục tiểu học lớn. Tuy nhiên công tác giáo dục thể chất thực tế vẫn gặp nhiều bất cập, tình trạng thiếu giáo viên chuyên trách, phương pháp giảng dạy chậm đổi mới và cơ sở vật chất chưa đạt chuẩn (chỉ 30% trường có nhà tập) đã tạo ra khoảng cách lớn giữa chủ trương và hiệu quả thực tiễn. Để khắc phục, thành phố cần đầu tư đồng bộ về nhân lực, hạ tầng và đổi mới tư duy quản lý nhằm thực sự nâng cao thể trạng và hứng thú tập luyện cho học sinh.

1.2. Một số khái niệm liên quan

Thể chất; Phát triển thể chất; Giáo dục thể chất; Tổ chất thể lực; Hoạt động thể thao ngoại khóa; Giải pháp

1.3. Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh lứa tuổi tiểu học

1.3.1. Đặc điểm hình thái, tâm sinh lý của học sinh lứa tuổi tiểu học

Giai đoạn tiểu học (6-10 tuổi) đánh dấu sự tăng trưởng mạnh về hình thái nhưng cấu trúc chưa hoàn thiện, tiêu biểu là hệ xương đang cốt hóa có tính đàn hồi cao và hệ cơ phát triển chưa đồng đều giữa các nhóm cơ. Về sinh lý, cơ thể có quá trình trao đổi chất mạnh mẽ, hệ thần kinh, tim mạch và hô hấp hoạt động với tần suất cao để đáp ứng nhu cầu phát triển dù dung tích chức năng còn hạn chế. Đặc điểm tâm lý nổi bật là sự chuyển dịch từ hoạt động vui chơi sang học tập, tư duy phát triển từ trực quan cụ thể sang logic sơ khai, đồng thời đời sống cảm xúc và kỹ năng xã hội bắt đầu hình thành rõ nét

1.3.2. Đặc điểm về phát triển tố chất vận động của học sinh tiểu học

Sự phát triển các tố chất vận động của học sinh 6-10 tuổi có mối quan hệ hữu cơ với sự tăng trưởng sinh học, đặc biệt là hệ cơ xương và thần kinh, tạo nên "giai đoạn vàng" để xây dựng nền tảng thể chất. Các tố chất sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khéo léo tuy phát triển không đồng đều nhưng đều chịu tác động mạnh mẽ từ quá trình rèn luyện và sự hoàn thiện chức năng sinh lý. Việc nắm vững quy luật này là cơ sở khoa học then chốt để luận án đề xuất các giải pháp can thiệp phù hợp, giúp tối ưu hóa tiềm năng phát triển thể chất cho học sinh tiểu học Hà Nội

1.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất của học sinh tiểu học

Sự phát triển thể chất học sinh tiểu học (6-10 tuổi) chịu tác động tổng hòa của đa dạng yếu tố, trong đó di truyền đóng vai trò nền tảng quy định tiềm năng và giới hạn sinh học. Song song đó, các yếu tố môi trường như dinh dưỡng, điều kiện tự nhiên - xã hội và đặc biệt là hoạt động giáo dục thể chất (chiếm khoảng 20% tác

động) giữ vai trò then chốt trong việc hiện thực hóa tiềm năng ấy. Việc phân tích sâu mức độ ảnh hưởng của từng nhóm yếu tố, từ gia đình đến nhà trường, là cơ sở khoa học cốt lõi để luận án đề xuất các giải pháp can thiệp khả thi nhằm tối ưu hóa tâm vóc và thể lực cho học sinh.

1.5. Tổng quan một số công trình nghiên cứu liên quan

1.5.1. Tình hình nghiên cứu ở nước ngoài

Các nghiên cứu quốc tế trên học sinh tiểu học (6-10 tuổi) đã khẳng định mối tương quan chặt chẽ giữa chỉ số hình thái và tổ chất thể lực, từ đó xây dựng các bộ tiêu chí đánh giá chuẩn hóa. Giáo dục thể chất được chứng minh có vai trò thiết yếu trong việc phát triển toàn diện từ kỹ năng vận động đến nhận thức, xã hội và thành tích học tập. Đặc biệt, các giải pháp can thiệp thực tiễn như tích hợp vận động vào môn học văn hóa hay các dự án thể thao học đường đa dạng đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao sức khỏe và thói quen tập luyện cho học sinh.

1.5.2. Tình hình nghiên cứu ở trong nước

Các nghiên cứu trong nước đã cung cấp bức tranh toàn cảnh về thực trạng thể chất học sinh thông qua các số liệu nhân trắc và kiểm tra thể lực, cho thấy sự cải thiện theo thời gian nhưng vẫn thấp hơn chuẩn quốc tế. Bên cạnh việc đánh giá, nhiều công trình đã đề xuất giải pháp như đổi mới phương pháp dạy học tích cực, ứng dụng trò chơi vận động và tăng cường thể thao ngoại khóa để cải thiện tâm vóc. Tuy nhiên, đa số nghiên cứu mới dừng lại ở quy mô nhỏ hoặc đánh giá thực trạng chung, thiếu các giải pháp đồng bộ mang tính chiến lược cho địa bàn đặc thù như Hà Nội. Đây chính là khoảng trống thực tiễn để tác giả triển khai đề tài nghiên cứu giải pháp phát triển thể chất cho học sinh tiểu học Thủ đô

Nhận xét Chương I

Chương I đã hệ thống hóa cơ sở lý luận từ các văn bản chỉ đạo, các khái niệm liên quan đến đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 6-10, khẳng định đây là "giai đoạn vàng" cho sự phát triển thể chất dưới tác động then chốt của dinh dưỡng và vận động. Thông qua việc phân tích thực trạng tại Hà Nội và khoảng trống trong các nghiên cứu trước đây về mô hình giải pháp đặc thù cho đô thị, luận án đã xác lập nền tảng khoa học vững chắc và chứng minh tính cấp thiết thực tiễn của đề tài nghiên cứu.

CHƯƠNG 2.

ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để thực hiện đề tài, luận án đã sử dụng 08 phương pháp nghiên cứu khoa học chuyên ngành, trong đó phương pháp phân tích tài liệu (139 nguồn) xây dựng cơ sở lý luận, phương pháp phỏng vấn (1429 học sinh, 20 Chuyên gia, 33 cán bộ quản lý, 30 giảng viên, 60 GV) xác định thực trạng và sàng lọc giải pháp, cùng phương pháp quan sát sư phạm để đánh giá thực tiễn dạy học. Nổi bật là việc ứng dụng mô hình SWOT để phân tích dữ liệu, làm căn cứ đề xuất giải pháp, sau đó kiểm chứng bằng thực nghiệm sư phạm trên 953 học sinh với công cụ đo lường chuẩn hóa (test hình thái, thể lực). Cuối cùng, phương pháp toán thống kê được sử dụng để xử lý dữ liệu định lượng, đảm bảo độ tin cậy khoa học cho các kết luận của luận án.

2.2. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

2.2.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh tiểu học Hà Nội, với khách thể bao gồm đội ngũ chuyên gia, cán bộ quản lý và giáo viên tham gia phỏng vấn chuyên sâu. Mẫu khảo sát được thực hiện trên 1.429 học sinh tại 6 trường đại diện cho cả khu vực nội - ngoại thành, đảm bảo sự cân đối về giới tính và độ tuổi. Đặc biệt, quá trình thực nghiệm sư phạm được triển khai đồng bộ trên 953 học sinh tại 4 trường (chia nhóm đối chứng và thực nghiệm), tạo cơ sở dữ liệu tin cậy và mang tính đại diện cao để đánh giá hiệu quả của các giải pháp đề xuất.

2.2.2. Phạm vi, địa điểm và thời gian nghiên cứu

- Phạm vi nghiên cứu tập trung đánh giá các yếu tố ảnh hưởng từ quản lý, dinh dưỡng đến di truyền, đồng thời triển khai thực nghiệm giải pháp phát triển thể chất tại 06 trường tiểu học đại diện cho các khu vực ở Hà Nội. Quá trình nghiên cứu được thực hiện tại các Viện chuyên ngành và cơ sở giáo dục trong 5 năm (11/2020 - 12/2025), tuân thủ quy trình khoa học chặt chẽ qua ba giai đoạn: chuẩn bị, nghiên cứu thực tiễn - thực nghiệm giải pháp và hoàn thiện bảo vệ luận án

CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh và các yếu tố ảnh hưởng tại một số trường tiểu học trên địa bàn thành phố Hà Nội

3.1.1. Xác định các yếu tố ảnh hưởng và tiêu chí đánh giá thực trạng phát triển thể chất học sinh ở một số trường tiểu học thành phố Hà Nội

3.1.1.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất của học sinh tiểu học

Dựa trên cơ sở lý luận và kết quả tham vấn 103 chuyên gia, cán bộ quản lý, luận án đã xác định 09 yếu tố ảnh hưởng đến thể chất học sinh với mức độ đồng thuận rất cao (từ 94,17% đến 100%). Trong đó, nhóm yếu tố ý thức học tập, dinh dưỡng, di truyền và hoạt động ngoại khóa đạt tỷ lệ 100%, bên cạnh vai trò quan trọng của công tác quản lý, đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất. Kết quả này khẳng định sự phát triển thể chất là hệ quả của tác động đa chiều, đòi hỏi sự phối hợp đồng bộ các nguồn lực từ cá nhân, nhà trường, gia đình và xã hội (Bảng 3.1)

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các yếu tố ảnh hưởng phát triển thể chất HS ở một số trường tiểu học TP Hà Nội (n=103)

TT	Yếu tố ảnh hưởng	Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Sự quan tâm chỉ đạo, lãnh đạo của BGH	97	94,17
2	Đội ngũ GV	99	96,12
3	CSVN (các công trình thể thao và thiết bị dạy học)	97	94,17
4	Chương trình môn học GDTC	99	96,12
5	Ý thức học tập môn Giáo dục thể chất	103	100
6	Dinh dưỡng học đường	103	100
7	Hoạt động thể thao ngoại khóa	103	100
8	Yếu tố di truyền	103	100
9	Môi trường sống	101	98,06

3.1.1.2. Các tiêu chí đánh giá phát triển thể chất cho học sinh tiểu học

Kết quả tham vấn chuyên gia ghi nhận sự đồng thuận tuyệt đối (100%) đối với nhóm tiêu chí hình thái và thể lực, khẳng định đây là thước đo khả thi để đánh giá sự phát triển của học sinh tiểu học. Ngược lại, các chỉ số về tâm - sinh lý hay sinh hóa có tỷ lệ lựa chọn thấp hơn, phản ánh đánh giá hiện nay vẫn ưu tiên các yếu tố bên ngoài dễ định lượng hơn. Trên cơ sở đó, luận án xây dựng bộ công cụ khảo sát tập trung vào các chỉ số hình thái và năng lực vận động nhằm đảm bảo tính khoa học và

phù hợp với điều kiện thực tế nhà trường (Bảng 3.2)

Bảng 3.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí đánh giá thể chất HS ở một số trường tiểu học TP Hà Nội (n=103)

T T	Tiêu chí	Đồng ý	Tỷ lệ %
* Chỉ số bên ngoài			
1	Hình thái (chiều cao, cân nặng, BMI)	103	100
2	Thể lực (Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và khả năng phối hợp vận động)	103	100
* Chỉ số bên trong			
1	Tâm lý (trạng thái tinh thần, mức độ hào hứng, tập trung, hứng thú, sở thích, cảm nhận...)	65	63.11
2	Sinh lý (chỉ số tim mạch, hô hấp, cơ, xương...)	60	58.25
3	Sinh hóa (chỉ số máu, đường huyết, sắt, kẽm, chất khoáng...)	40	38.83

3.1.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất học sinh ở một số trường tiểu học thành phố Hà Nội

Kết quả khảo sát thực tế tại Hà Nội cho thấy công tác giáo dục thể chất đối mặt với nhiều thách thức đan xen, nổi bật là sự thiếu hụt và quá tải của đội ngũ giáo viên (tỷ lệ 1/350-400) cùng một số bất cập về cơ sở vật chất: trường thành thị thiếu không gian, trường nông thôn thiếu trang thiết bị. Mặc dù Ban giám hiệu và học sinh đều có nhận thức tích cực về vai trò môn học Giáo dục thể chất và hoạt động thể thao, song hoạt động ngoại khóa vẫn chênh lệch lớn giữa các vùng miền và thiếu tính đồng bộ. Chương trình học đã thiên về thực hành nhưng thiếu hụt mảng kiến thức dinh dưỡng, dẫn đến hiểu biết và thói quen ăn uống của học sinh chưa khoa học, cộng thêm rào cản từ môi trường sống thiếu không gian vận động công cộng và ô nhiễm không khí. Dù tỷ lệ chuyên cần cao, nhưng tính chủ động, tương tác và nỗ lực tự rèn luyện của học sinh vẫn còn hạn chế, đòi hỏi những giải pháp đồng bộ từ đầu tư hạ tầng, nhân lực đến đổi mới phương pháp dạy học. (Bảng 3.3, 3.4; Sơ đồ 3.1)

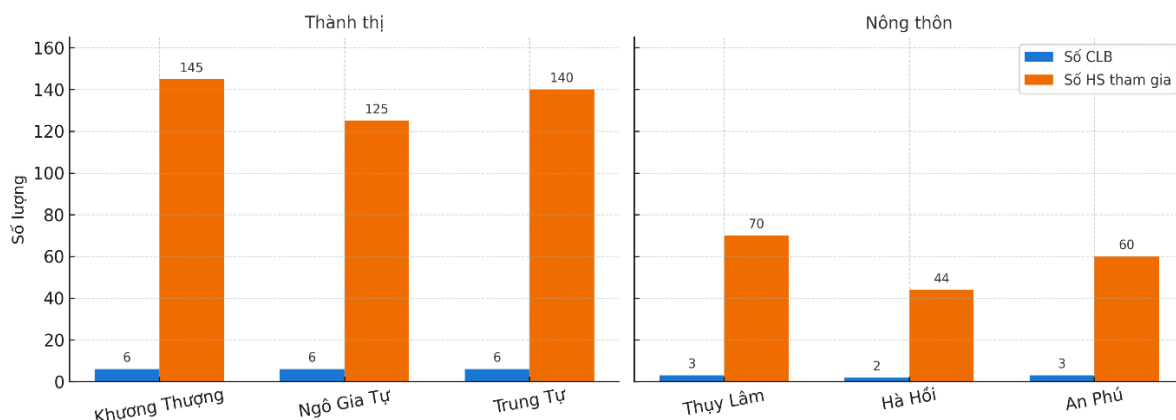
Bảng 3.3. Thực trạng đội ngũ GV dạy học môn GDTC

TT	Khu vực/trường		Chuyên trách	Kiểm nhiệm	Trình độ			Tỷ lệ GV môn học/tổng HS
					ThS	ĐH	CD	
1	Thành thị	KT	3	0	0	3	0	1/403
2		NGT	2	0	0	2	0	1/411
3		TT	4	0	0	4	0	1/406
4	Nông thôn	TL	3	0	0	2	1	1/298
5		HH	3	0	0	3	0	1/369
6		AP	2	0	0	2	0	1/377
Tổng			17	0	0	16	1	

Bảng 3.4. Nội dung chương trình môn GDTC cấp tiểu học

TT	NỘI DUNG	TIẾT/LỚP					TỔNG
		1	2	3	4	5	
1	Kiến thức chung về GDTC (tích hợp trong các giờ học)	0	0	0	0	0	0
2	Đội hình đội ngũ	14	14	14	14	14	70
3	Bài tập thể dục	7	7	7	7	7	35
4	Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản	24	24	24	24	24	120
5	Thể thao tự chọn	18	18	18	18	18	90
6	Đánh giá	7	7	7	7	7	35
	Tổng	70	70	70	70	70	350

So sánh CLB TDTT và HS tham gia giữa Thành thị và Nông thôn

**Biểu đồ 3.1. So sánh số lượng CLB và số lượng HS tham gia tại các trường****3.1.3. Thực trạng thể chất của học sinh tiểu học thành phố Hà Nội**

Luận án đã tiến hành kiểm tra 1.429 học sinh tại 6 trường tiểu học thông qua các chỉ số hình thái và 06 bài test thể lực chuẩn hóa theo Quyết định 53/2008. Dữ liệu thu thập được xử lý bằng toán thống kê để xác định nhịp độ tăng trưởng thể chất, đồng thời đối sánh với số liệu quốc gia năm 2001 và tiêu chí ASEAN. Kết quả:

3.1.3.1. Thực trạng chung về thể chất của học sinh tiểu học thành phố Hà Nội

Dữ liệu thể chất của học sinh tiểu học trong diện khảo sát từ lớp 1 đến lớp 5 cho thấy một quy luật phát triển tương đối ổn định về hình thái và sự cải thiện về các tố chất thể lực cơ bản theo độ tuổi. Sự khác biệt về giới tính được thể hiện rõ nét và duy trì qua các năm học, với HS nam thường có ưu thế hơn về các chỉ số hình thái và hầu hết các chỉ số thể lực. Chỉ số BMI trung bình nằm trong ngưỡng bình thường cho

thấy tình trạng dinh dưỡng tổng thể không quá mất cân đối, tuy nhiên sự biến thiên ở một số nhóm cho thấy vẫn cần quan tâm. Kết quả phân tích cho thấy sự tăng trưởng liên tục qua các năm học, đồng thời cũng thể hiện những khác biệt nhất quán giữa hai giới tính, phù hợp với các quy luật phát triển sinh học thông thường. Các kết quả này cung cấp một thực trạng nền tảng quan trọng, phản ánh đặc điểm phát triển thể chất của HS trong giai đoạn tiểu học tại khu vực nghiên cứu, làm cơ sở cho việc xây dựng và triển khai các giải pháp về giáo dục thể chất và dinh dưỡng học đường. Kết quả số liệu cụ thể được thể hiện trong Bảng 3.5.

3.1.3.2. So sánh với TCRLTT theo QĐ53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Kết quả đối chiếu với Quyết định 53/2008 cho thấy, thể lực của HS trong nhóm khảo sát có nền tảng tương đối tốt ở đa số các nội dung, đặc biệt là các tố chất sức mạnh cơ bản. Tuy nhiên, tỷ lệ "Chưa đạt" trong xếp loại chung vẫn còn đáng kể, tập trung ở một số khối lớp nhất định. Dữ liệu cũng gợi ý rằng các tố chất liên quan đến sức bền hiếu khí và tốc độ - nhanh nhẹn có thể là những khía cạnh cần được quan tâm nhiều hơn trong quá trình giáo dục thể chất.

3.1.3.3. So sánh với kết quả điều tra thể chất toàn quốc năm 2001 và hình thái theo kết quả khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN

So với dữ liệu toàn quốc năm 2001, thể lực học sinh hiện nay phát triển không đồng đều với điểm nổi bật ở tố chất khéo léo và sức mạnh cơ bụng, đặc biệt thành tích chạy con thoi đạt tỉ lệ cao ở cả hai giới. Tuy nhiên, sức nhanh có sự phân hóa giữa nam và nữ, đồng thời sức bền là điểm yếu khi thành tích chạy 5 phút có biểu hiện thấp hơn kết quả năm 2001. Thực trạng này phản ánh xu hướng vận động thiên về linh hoạt, tốc độ đoạn ngắn nhưng thiếu hụt về sự bền bỉ và sức chịu đựng dài hơi. Đối chiếu với tiêu chí ASEAN và các đô thị lớn trong nước cho thấy học sinh trong diện khảo sát có tầm vóc thấp hơn nhưng lại sở hữu chỉ số BMI cao, phản ánh cấu trúc cơ thể thiên về bề ngang và nguy cơ thừa cân. Mặc dù tố chất nhanh nhẹn và sức mạnh cơ bắp có sự cải thiện so với giai đoạn trước, nhưng sự thua kém về chiều cao cùng hạn chế rõ rệt về sức bền hiếu khí đã bộc lộ mô hình phát triển thể chất thiếu cân đối. Thực trạng này đặt ra yêu cầu cấp thiết về việc điều chỉnh chế độ dinh dưỡng kết hợp tăng cường vận động bền bỉ để tối ưu hóa hình thái cho học sinh Thủ đô

Bảng 3.5. Kết quả kiểm tra thể chất của HS tiểu học TP Hà Nội

Lớp 1									
T T	Nội dung	Nam (n=157)				Nữ (n=120)			
		$\bar{x}$	δ	Mx	Cv	$\bar{x}$	δ	Mx	Cv
1	Chiều cao đứng (cm)	118,32	8,01	0,64	0,07	114,92	7,58	0,69	0,07
2	Cân nặng (kg)	26,68	4,01	0,32	0,15	24,3	4,81	0,44	0,2
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	19,20	3,30	0,26	0,17	18,49	3,8	0,35	0,21
4	Lực bóp tay thuận(kG)	10,59	1,02	0,08	0,1	9,57	0,98	0,09	0,1
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	6,75	2,26	0,18	0,33	4,98	1,55	0,14	0,31
6	Bật xa tại chỗ (cm)	106,78	5,8	0,46	0,05	99,31	4,07	0,37	0,04
7	Chạy 30m XPC (s)	6,82	0,56	0,04	0,08	7,96	0,43	0,04	0,05
8	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,61	0,63	0,05	0,05	13,77	0,61	0,06	0,04
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	697,44	33,3	2,66	0,05	658,16	35,53	3,24	0,05
Lớp 2									
T T	Nội dung	Nam (n=144)				Nữ (n=136)			
		$\bar{x}$	δ	Mx	Cv	$\bar{x}$	δ	Mx	Cv
1	Chiều cao đứng (cm)	121,7	7,58	0,63	0,06	120,48	7,41	0,64	0,06
2	Cân nặng (kg)	31,5	6,29	0,52	0,2	30,9	5,21	0,45	0,17
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	21,35	4,46	0,37	0,21	21,3	3,22	0,28	0,15
4	Lực bóp tay thuận(kG)	12,3	1,04	0,09	0,08	11,22	1,11	0,1	0,1
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	8,7	2,27	0,19	0,26	6,77	1,73	0,15	0,26
6	Bật xa tại chỗ (cm)	125,96	6,27	0,52	0,05	117,98	6,27	0,54	0,05
7	Chạy 30m XPC (s)	6,65	0,41	0,03	0,06	7,65	0,48	0,04	0,06
8	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,51	0,49	0,04	0,04	13,59	0,53	0,05	0,04
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	726,49	36,8	3,07	0,05	705,13	47,18	4,05	0,07
Lớp 3									
T T	Nội dung	Nam (n=142)				Nữ (n=141)			
		$\bar{x}$	δ	Mx	Cv	$\bar{x}$	δ	Mx	Cv
1	Chiều cao đứng (cm)	127,69	7,97	0,67	0,06	126,28	6,91	0,58	0,05
2	Cân nặng (kg)	34,58	6,06	0,51	0,18	32,17	4,23	0,36	0,13
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	21,23	3,37	0,28	0,16	20,29	3,13	0,26	0,15
4	Lực bóp tay thuận(kG)	14,24	1,19	0,1	0,08	12,81	1,04	0,09	0,08
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	10,08	2,29	0,19	0,23	7,39	1,76	0,15	0,24

	lần/30s)								
6	Bật xa tại chỗ (cm)	137,02	6,21	0,52	0,05	127,04	6,16	0,52	0,05
7	Chạy 30m XPC (s)	6,29	0,54	0,05	0,09	7,34	0,48	0,04	0,07
8	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,52	0,39	0,03	0,03	13,65	0,51	0,04	0,04
9	Chạy tùy sức 5 phút (giây)	755,2	37,25	3,13	0,05	722,86	35,8	3,01	0,05
Lớp 4									
T T	Nội dung	Nam (n=156)				Nữ (n=128)			
		$\bar{x}$	δ	Mx	Cv	$\bar{x}$	δ	Mx	Cv
1	Chiều cao đứng (cm)	132,94	6,08	0,49	0,05	130,24	8,98	0,79	0,07
2	Cân nặng (kg)	37,73	5,02	0,4	0,13	35,33	6,71	0,59	0,19
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	21,43	3,11	0,25	0,15	20,74	3	0,27	0,14
4	Lực bóp tay thuận(kG)	15,9	1,06	0,08	0,07	14,44	1,08	0,1	0,07
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	10,55	2,09	0,17	0,2	8,27	1,72	0,15	0,21
6	Bật xa tại chỗ (cm)	148,01	6,92	0,55	0,05	136,94	6,63	0,59	0,05
7	Chạy 30m XPC (s)	5,98	0,44	0,04	0,07	7,1	0,38	0,03	0,05
8	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,31	0,42	0,03	0,03	13,62	0,42	0,04	0,03
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	800,31	37,38	2,99	0,05	746,43	38,02	3,36	0,05
Lớp 5									
T T	Nội dung	Nam (n=164)				Nữ (n=141)			
		$\bar{x}$	δ	Mx	Cv	$\bar{x}$	δ	Mx	Cv
1	Chiều cao đứng (cm)	137,8	8,18	0,64	0,06	133,05	8,06	0,68	0,06
2	Cân nặng (kg)	39	5,52	0,43	0,14	36,17	6,35	0,53	0,18
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20,63	3,14	0,25	0,15	20,38	2,98	0,25	0,15
4	Lực bóp tay thuận(kG)	17,79	1,1	0,09	0,06	16,65	1,13	0,1	0,07
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	11,82	2,6	0,2	0,22	8,72	1,69	0,14	0,19
6	Bật xa tại chỗ (cm)	159,6	7,8	0,61	0,05	146,88	7,32	0,62	0,05
7	Chạy 30m XPC (s)	5,91	0,43	0,03	0,07	6,99	0,43	0,04	0,06
8	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,14	0,51	0,04	0,04	13,52	0,42	0,04	0,03
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	851,34	44,63	3,49	0,05	754,04	35,79	3,01	0,05

3.1.4. Bàn luận về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và thực trạng thể chất của học sinh tại một số trường tiểu học trên địa bàn thành phố Hà Nội

3.1.4.1. Bàn luận về thực trạng việc triển khai các giải pháp phát triển thể chất học sinh tiểu học trên địa bàn thành phố Hà Nội trong một số năm qua

Công tác phát triển thể chất học sinh tiểu học Hà Nội đã được triển khai bài bản dựa trên hệ thống văn bản chỉ đạo đa cấp và các hoạt động phong trào, song hiệu quả thực tế vẫn còn khoảng cách lớn so với kỳ vọng. Nguyên nhân chủ yếu đến từ sự thiếu đồng bộ trong cơ chế điều phối liên ngành, phương pháp dạy học chậm đổi mới và cơ sở vật chất chưa đạt chuẩn, đặc biệt tại khu vực nội thành. Hơn nữa, giáo dục dinh dưỡng mới dừng ở mức truyền thông, thiếu thực hành và sự gắn kết chặt chẽ giữa gia đình với nhà trường

3.1.4.2. Bàn luận về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất HS tiểu học trên địa bàn TP Hà Nội

Trên cơ sở phân tích đa chiều, luận án đã làm rõ sự ảnh hưởng của các yếu tố nhà trường, gia đình và bản thân học sinh đến sự phát triển thể chất, ghi nhận những định hướng tích cực từ Ban giám hiệu nhưng bộc lộ bất cập lớn về sự thiếu đồng bộ trong cơ sở vật chất, sự quá tải của đội ngũ giáo viên và sự phân hóa giữa các vùng miền. Song song đó, dù nhận thức của học sinh về dinh dưỡng và vận động có cải thiện, nhưng khoảng cách giữa lý thuyết và hành vi thực tế vẫn còn lớn, cộng thêm rào cản từ môi trường đô thị thiếu không gian công cộng đã kìm hãm sự phát triển tối ưu. Thực trạng này, kết hợp với các khoảng trống nghiên cứu được chỉ ra, là cơ sở khoa học quan trọng để đề xuất các giải pháp can thiệp mang tính hệ thống và khả thi hơn

3.1.4.3. Bàn luận về thực trạng thể chất của học sinh tiểu học tại một số trường tiểu học ở Hà Nội

Kết quả khảo sát phản ánh sự phân hóa thể chất rõ rệt ở học sinh Hà Nội: nam giới vượt trội về sức mạnh sinh học trong khi nữ giới có tỷ lệ đạt chuẩn ổn định hơn. Dưới tác động của môi trường sống, học sinh Thủ đô hình thành "hồ sơ thể lực đô thị" với ưu thế về khéo léo, linh hoạt nhưng suy giảm sức bền so với năm 2001 do thiếu không gian vận động. Đáng chú ý, khi đối chiếu liên vùng, dù chỉ số BMI cao hơn khu vực miền núi nhưng tầm vóc học sinh Hà Nội lại thấp hơn các đô thị lớn như Cần Thơ, Đà Nẵng, cho thấy sự cần thiết phải có các giải pháp can thiệp đặc thù thay vì áp dụng mô hình phát triển đại trà.

Nhận xét Nhiệm vụ 1:

Trên cơ sở xác định 9 yếu tố ảnh hưởng và 2 nhóm tiêu chí đánh giá hình thái và thể lực, luận án chỉ ra công tác phát triển thể chất tại Hà Nội dù có hành lang pháp lý nhưng triển khai thiếu đồng bộ, đặc biệt yếu về cơ sở vật chất và giáo dục dinh dưỡng. Đáng chú ý, kết quả khảo sát cho thấy sự hình thành "hồ sơ thể lực đô thị" đặc trưng: trong khi các tố chất nhanh, mạnh, khéo léo vượt trội so với chuẩn cũ (năm 2001) thì sức bền lại hạn chế và chỉ số hình thái thấp hơn một số vùng miền. Thực trạng này vừa tuân theo quy luật tâm sinh lý lứa tuổi, vừa phản ánh tác động của môi trường sống, đặt ra yêu cầu cấp thiết về những giải pháp can thiệp toàn diện hơn

3.2. Lựa chọn, xây dựng và đề xuất các giải pháp nhằm phát triển thể chất cho học sinh tiểu học thành phố Hà Nội

3.2.1. Cơ sở lựa chọn giải pháp

Việc đề xuất các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh tiểu học Hà Nội được xây dựng trên nền tảng khoa học, kết hợp chặt chẽ giữa cơ sở lý luận, cơ sở pháp lý và cơ sở thực tiễn. Đồng thời, dữ liệu thực tế về 9 yếu tố ảnh hưởng có vai trò then chốt để đảm bảo các giải pháp đưa ra vừa có tính khoa học, vừa có tính khả thi cao trong bối cảnh đặc thù của Thủ đô

3.2.2. Nguyên tắc lựa chọn giải pháp

Các giải pháp đề xuất phải được xây dựng trên nền tảng tính khoa học, phù hợp với tâm sinh lý học sinh và bám sát mục tiêu chiến lược cũng như hành lang pháp lý của nhà nước. Hệ thống giải pháp cần đảm bảo sự đồng bộ, liên kết chặt chẽ từ đầu vào đến đầu ra, đồng thời kế thừa các xu hướng giáo dục hiện đại và ứng dụng công nghệ mới. Đặc biệt, tính thực tiễn và khả thi là yếu tố quan trọng, yêu cầu sự tương thích với điều kiện cơ sở vật chất và nhân lực thực tế tại các nhà trường để mang lại hiệu quả cao nhất.

3.2.3. Lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho học sinh tiểu học thành phố Hà Nội

Luận án xác định được 8 giải pháp thuộc 2 nhóm giải pháp nhằm phát triển thể chất cho HS tại các trường tiểu học TP Hà Nội. Bao gồm:

Nhóm giải pháp nâng cao năng lực và điều kiện thực thi

N1-GP1: Hoàn thiện cơ chế, chính sách và hành lang pháp lý hỗ trợ công tác GDTC trong trường học.

N1-GP2: Bồi dưỡng, nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ GV giảng dạy môn GDTC.

N1-GP3: Bổ sung, cải thiện và khai thác tối đa cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ GDTC và thể thao học đường.

N1-GP4: Đẩy mạnh xã hội hóa, huy động nguồn lực hỗ trợ GDTC trong trường học.

Nhóm giải pháp đổi mới ND, phương pháp và hình thức tổ chức giáo dục

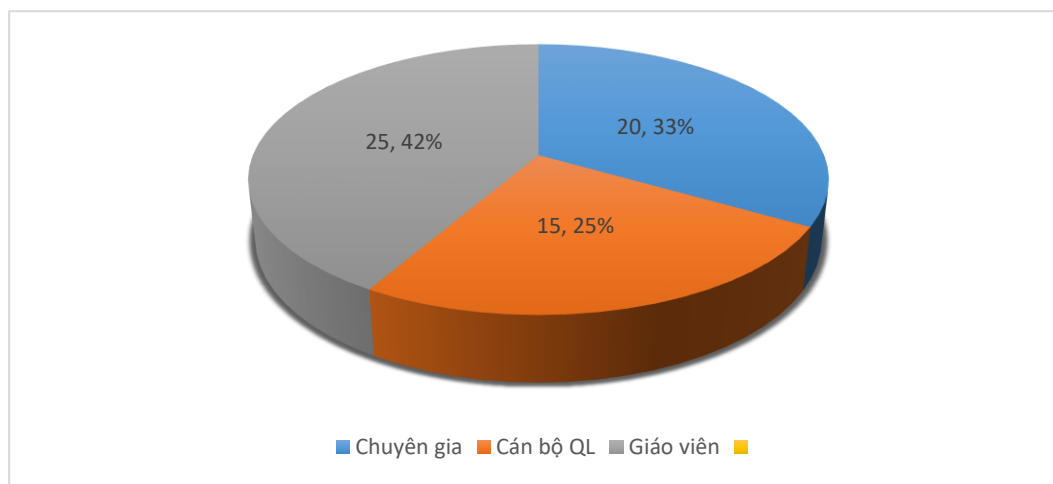
N2-GP1: Tăng cường tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò và ý nghĩa của sức khỏe, rèn luyện thể lực trong phát triển thể chất HS.

N2-GP2: Đổi mới phương pháp, hình thức tổ chức và đánh giá môn GDTC theo định hướng phát triển năng lực HS.

N2-GP3: Lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng trong dạy học môn học GDTC và một số môn học liên quan.

N2-GP4: Đa dạng hóa nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TTNK theo nhu cầu và điều kiện thực tiễn tại các nhà trường.

Trên cơ sở hai nhóm với 8 giải pháp cụ thể được đưa ra, luận án đã thiết kế phiếu hỏi và xin ý kiến 60 người, trong đó có 20 chuyên gia, nhà sư phạm (33,33%), 15 cán bộ quản lý (25%) và 25 GV (41,66%) tại các trường tiểu học TP Hà Nội với mong muốn nhận được ý kiến của các đối tượng khảo sát về các giải pháp đã đề xuất



Biểu đồ 3.2. Tỷ lệ đối tượng phỏng vấn lựa chọn giải pháp

Dựa trên thang đo Likert, nghiên cứu đã tiến hành kiểm định độ tin cậy qua hệ số Cronbach's Alpha và loại bỏ hai biến không đạt chuẩn (*N1-GP1*, *N1-GP4*). Quá trình phân tích lại đã xác lập được 06 giải pháp có độ tin cậy cao ($\text{Alpha} > 0.9$) và mức độ đồng thuận lớn (giá trị trung bình 4.27 - 4.70). Kết quả này là cơ sở đảm bảo tính phù hợp và khả thi của các giải pháp được lựa chọn để ứng dụng trong thực tiễn.

Bảng 3.6 Xác định độ tin cậy và kết quả lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho HS tiểu học TP Hà Nội sau khi loại biến không đạt (n=60)

Xác định độ tin cậy của giải pháp phát triển thể chất cho HS tiểu học TP Hà Nội theo hệ số Cronbach's Alpha sau khi loại biến										
Hệ số Cronbach's Alpha						Số nhóm				
0.958						6				
Kết quả lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho HS tiểu học TP Hà Nội sau khi loại biến (n=60)										
TT	Giải pháp	Giá trị thang đo					Tổng điểm	— X	Cronbach's alpha nếu loại biến	
		1	2	3	4	5				
Nhóm giải pháp nâng cao năng lực và điều kiện thực thi										
N1-GP1	Bồi dưỡng, nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ GV giảng dạy môn GDTC.	0	0	4	25	31	267	4,45	0.959	
N1-GP2	Bổ sung, cải thiện và khai thác tối đa cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ GDTC và thể thao học đường	0	0	3	12	45	282	4,70	0.965	
Nhóm giải pháp đổi mới nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức giáo dục										
N2-GP1	Tăng cường tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò và ý nghĩa của sức khỏe, rèn luyện thể lực trong phát triển thể chất HS.	0	0	3	22	35	272	4,53	0.957	
N2-GP2	Đổi mới phương pháp, hình thức tổ chức và đánh giá môn GDTC theo định hướng phát triển năng lực HS.	0	0	7	18	35	268	4,47	0.958	
N2-GP3	Lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng trong dạy học môn học GDTC và một số môn học liên quan.	0	1	6	29	24	256	4,27	0.949	
N2-GP4	Đa dạng hóa nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TTNK theo nhu cầu và điều kiện thực tiễn tại các nhà trường	0	0	9	20	31	262	4,37	0.954	

Phân tích nhân tố khám phá EFA

Phân tích nhân tố khám phá EFA là cách dùng để xác định mối liên hệ giữa các giải pháp, nhằm tổng hợp các giải pháp thành một nhóm giải pháp có ý nghĩa hơn. Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi thực hiện kiểm định hệ số KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) và Bartlett (Bartlett's test of sphericity) dùng để xem xét các giải pháp có tương quan với nhau hay không. Kiểm định KMO và Bartlett có ý nghĩa thống kê khi trị số của KMO phải đạt giá trị 0.5 trở lên ($0.5 \leq KMO \leq 1$) và sig Bartlett's Test < 0.05 , chứng tỏ các biến quan sát có tương quan với nhau trong yếu tố. Hệ số KMO là $0.912 > 0.5$ đồng thời hệ số sig Bartlett's Test < 0.05 nên các giải pháp có mối liên hệ với nhau. Đây là điều kiện để tiến hành phân tích ma trận xoay nhân tố.

Bảng 3.7. Hệ số KMO (Kaiser – Meyer - Olkin)

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.912
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	223.68
	df	25
	Sig.	.000

Bảng 3.8. Phân tích ma trận xoay nhân tố

Giải pháp		Các thành phần (Component)	
		1	2
1	Nhóm giải pháp nâng cao năng lực và điều kiện thực thi		
N1-GP1	Tăng cường tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò và ý nghĩa của sức khỏe, rèn luyện thể lực trong phát triển thể chất HS.	0.934	
N1-GP2	Bổ sung, cải thiện và khai thác tối đa cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ GDTC và thể thao học đường	0.912	
N1-GP3	Bồi dưỡng, nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ GV giảng dạy môn GDTC.	0.928	
2	Nhóm giải pháp đổi mới ND, phương pháp và hình thức tổ chức giáo dục		
N2-GP1	Lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng trong dạy học môn học GDTC và một số môn học liên quan.		0.878
N2-GP2	Đổi mới phương pháp, hình thức tổ chức và đánh giá môn GDTC theo định hướng phát triển năng lực HS.		0.854
N2-GP3	Đa dạng hóa nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TTNK theo nhu cầu và điều kiện thực tiễn tại các nhà trường		0.832

Bảng 3.8 cho thấy, qua phân tích ma trận xoay nhân tố thu được 2 nhóm giải pháp:

Nhóm giải pháp 1:

N1-GP1: Tăng cường tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò và ý nghĩa của sức khỏe, rèn luyện thể lực trong phát triển thể chất HS.

N1-GP2: Bổ sung, cải thiện và khai thác tối đa cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ GDTC và thể thao học đường.

N1-GP3: Bồi dưỡng, nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ GV giảng dạy môn GDTC.

Nhóm nhóm giải pháp 2:

N2-GP1: Lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng trong dạy học môn học GDTC và một số môn học liên quan.

N2-GP2: Đổi mới phương pháp, hình thức tổ chức và đánh giá môn GDTC theo định hướng phát triển năng lực HS.

N2-GP3: Đa dạng hóa nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TTNK theo nhu cầu và điều kiện thực tiễn tại các nhà trường

3.2.4. Xây dựng nội dung giải pháp

Căn cứ vào 6 giải pháp đã được lựa chọn sau khi xin ý kiến, luận án tiến hành xây dựng nội dung giải pháp cụ thể để chuẩn bị triển khai thực nghiệm như sau:

N1-GP1. Tăng cường tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò và ý nghĩa của sức khỏe, rèn luyện thể lực trong phát triển thể chất học sinh

Giải pháp tập trung nâng cao nhận thức toàn diện về vai trò của vận động thông qua tuyên truyền đa phương tiện, tích hợp nội dung vào chương trình môn học và đa dạng hóa hoạt động ngoại khóa. Quá trình thực hiện đòi hỏi sự chỉ đạo của Ban giám hiệu cùng sự phối hợp chặt chẽ giữa giáo viên, chuyên gia và phụ huynh để tạo môi trường rèn luyện tích cực. Hiệu quả được đánh giá định lượng qua tỷ lệ tham gia, mức độ hài lòng và sự chuyển biến trong thói quen sinh hoạt của học sinh.

N1-GP2. Bổ sung, cải thiện và khai thác tối đa cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ Giáo dục thể chất và thể thao học đường

Giải pháp tập trung đề xuất đầu tư đồng bộ trang thiết bị và cơ sở vật chất, thiết bị. Bên cạnh đó khuyến khích giáo viên sáng tạo đồ dùng dạy học tự làm và thiết lập quy trình quản lý, bảo dưỡng, sửa chữa. Sự phối hợp nguồn lực đa chiều này nhằm đảm bảo tỷ lệ học sinh có đủ dụng cụ đạt trên 95%, từ đó tối ưu hóa chất lượng giảng

dạy và hứng thú rèn luyện của người học.

N1-GP3: Bồi dưỡng, nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ giáo viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất

Giải pháp tập trung chuẩn hóa năng lực đội ngũ giáo viên theo yêu cầu Chương trình GDPT 2018 thông qua kế hoạch bồi dưỡng thường xuyên về phương pháp dạy học tích cực, ứng dụng công nghệ và kỹ năng tổ chức hoạt động ngoại khóa. Chủ động rà soát chuyên môn, kết hợp tập huấn thông qua xây dựng nhóm giáo viên cốt cán để thúc đẩy phong trào tự học và đổi mới sáng tạo. Hiệu quả được đo lường qua tỷ lệ 100% giáo viên tham gia bồi dưỡng, chất lượng giờ dạy đạt hiệu quả cao.

N2-GP1: Lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng trong dạy học môn học GDTC và một số môn học liên quan

Giải pháp tập trung hình thành thói quen ăn uống lành mạnh và phát triển thể lực thông qua việc tích hợp 08 chủ đề dinh dưỡng theo mô hình Nhật Bản vào một số môn học liên quan. Quá trình triển khai đòi hỏi sự chỉ đạo đồng bộ từ Ban giám hiệu, kết hợp tập huấn giáo viên chuyên sâu và sự tham vấn của chuyên gia y tế để lồng ghép kiến thức hiệu quả. Sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình đóng vai trò then chốt trong việc giám sát và chuyển hóa nhận thức thành hành vi thực tế. Hiệu quả được đo lường qua tỷ lệ tiết học tích hợp, mức độ hiểu biết và những chuyển biến tích cực rõ nét trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày của học sinh.

N2-GP2: Đổi mới phương pháp, hình thức tổ chức dạy học và đánh giá môn GDTC theo định hướng phát triển năng lực HS

Giải pháp tập trung đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tạo môi trường học tập năng động, lấy học sinh làm trung tâm thông qua việc vận dụng "Chiến lược 6C" (Tự tin - Đóng góp - Công nhận - Lựa chọn - Rõ ràng - Gắn kết). Quá trình này đòi hỏi sự sát sao của Ban giám hiệu trong việc bồi dưỡng giáo viên, tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin và thiết kế hoạt động dạy học phù hợp. Mục tiêu cốt lõi là giúp học sinh phát huy tối đa tính chủ động, sự tự tin và thói quen tự giác rèn luyện, với hiệu quả được đánh giá qua sự cải thiện năng lực thể chất và mức độ tích cực.

N2-GP3: Đa dạng hóa nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TTNK theo nhu cầu và điều kiện thực tiễn tại các nhà trường

Giải pháp tập trung tạo ra môi trường rèn luyện thông qua việc đa dạng hóa các câu lạc bộ thể thao và hoạt động ngoại khóa, kết hợp giữa truyền thống và hiện đại dưới sự hỗ trợ của công nghệ số. Nhà trường chủ động liên kết với chuyên gia, trung

tâm thể thao để chuẩn hóa quy trình huấn luyện, đồng thời tổ chức các giải đấu giao lưu nhằm kích lệ tinh thần và phát hiện năng khiếu. Sự phối hợp đồng bộ giữa gia đình và nhà trường trong việc đầu tư nguồn lực và tạo động lực thi đua là yếu tố then chốt để tối ưu hóa tiềm năng thể chất và tỷ lệ tham gia của học sinh.

3.2.5. Bàn luận về lựa chọn giải pháp

Việc lựa chọn và xây dựng các giải pháp nhằm phát triển thể chất cho HS tiểu học TP Hà Nội là một quy trình khoa học, đòi hỏi sự kết hợp chặt chẽ giữa nền tảng lý luận, cơ sở pháp lý và minh chứng thực tiễn.

Quy trình lựa chọn giải pháp được tiến hành dựa trên cơ sở lý luận, pháp lý và thực tiễn, tuân thủ 5 nguyên tắc khoa học. Thông qua khảo sát chuyên gia và kiểm định thống kê (Cronbach's Alpha, EFA), luận án đã sàng lọc từ 08 đề xuất ban đầu để loại bỏ 02 biến không đạt chuẩn, chốt lại 06 giải pháp có độ tin cậy cao ($\text{Alpha} > 0.9$). Các giải pháp này được phân thành hai nhóm trọng tâm: nâng cao năng lực điều kiện thực thi và đổi mới toàn diện nội dung, phương pháp giáo dục nhằm đảm bảo tính khả thi và hiệu quả tối ưu.

Khắc phục hạn chế của các nghiên cứu trước đây, luận án tập trung kiểm chứng hiệu quả của các giải pháp đồng bộ, mang tính liên ngành giữa giáo dục thể chất và dinh dưỡng dựa trên "hồ sơ thể lực đô thị" đặc thù. Điểm nổi bật ở đây là việc vận dụng Chiến lược dạy học 6C kết hợp mô hình dinh dưỡng Nhật Bản nhằm giải quyết trực tiếp các điểm yếu về sức bền và kiến thức của học sinh Hà Nội. Qua đó, nghiên cứu nâng cao tính toàn diện và khoa học của mô hình can thiệp mới trong việc nâng cao tầm vóc và thể lực cho người học.

3.3. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã đề xuất đối với sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học thành phố Hà Nội

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm giải pháp

3.3.1.1. Mục tiêu thực nghiệm

Thực nghiệm nhằm kiểm chứng tính khả thi và hiệu quả của các giải pháp đối với sự phát triển thể chất và kỹ năng vận động của học sinh tiểu học Hà Nội. Đồng thời, nghiên cứu đánh giá mức độ tác động thông qua so sánh sự thay đổi các chỉ số thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

3.3.1.2. Đối tượng thực nghiệm

Trong 06 giải pháp được lựa chọn, nghiên cứu tập trung thực nghiệm 03 giải pháp thuộc nhóm đổi mới nội dung và phương pháp giáo dục: (1) Lồng ghép giáo

dục dinh dưỡng; (2) Đổi mới phương pháp dạy học theo định hướng năng lực; (3) Đa dạng hóa hoạt động thể thao ngoại khóa. Việc tập trung này giúp đánh giá tác động tương hỗ giữa vận động và dinh dưỡng đến sự tăng trưởng thể chất học sinh.

3.3.1.3. Khách thể thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành trên 953 học sinh lớp 1-5 tại 04 trường tiểu học (Trung Tự, Khương Thượng, Hà Hồi, An Phú) đảm bảo tính đại diện vùng miền. Mẫu được chia thành hai nhóm song song: nhóm thực nghiệm (476 HS tại Trung Tự, An Phú) áp dụng giải pháp mới và nhóm đối chứng (477 HS tại Khương Thượng, Hà Hồi) duy trì hoạt động bình thường.

3.3.1.4. Nội dung thực nghiệm

Quá trình thực nghiệm tập trung triển khai ứng dụng thực tế ba giải pháp cốt lõi đã chọn: tích hợp dinh dưỡng vào bài học, đổi mới phương pháp giảng dạy GDTC và tổ chức đa dạng các hoạt động thể thao ngoại khóa. Qua đó, nghiên cứu tiến hành theo dõi và đánh giá hiệu quả tác động của các giải pháp này trên đối tượng thực nghiệm.

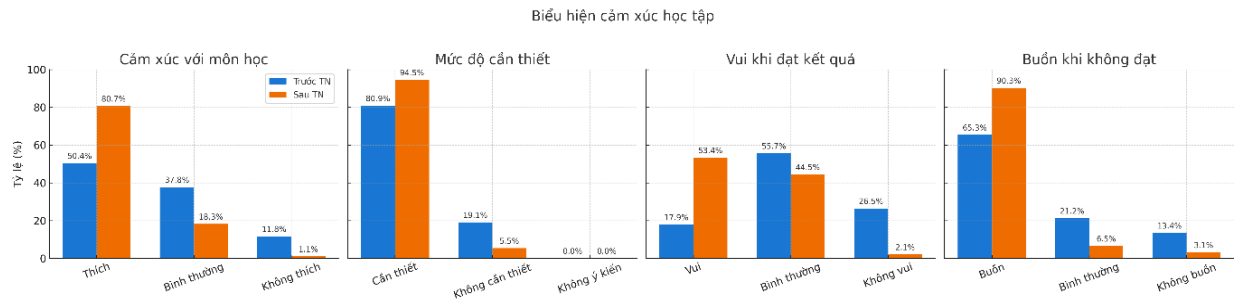
3.3.1.5. Thời gian, địa điểm, hình thức và công cụ thực nghiệm

Diễn ra từ tháng 9/2023 đến tháng 7/2024 tại 04 trường tiểu học, sử dụng bộ công cụ đo lường gồm các test thể lực (chiều cao, cân nặng, chạy 30m, bật xa...) và hệ thống phiếu hỏi, nhật ký quan sát. Dữ liệu thu thập được xử lý thống kê tại Viện Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam và Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam để kiểm định độ tin cậy..

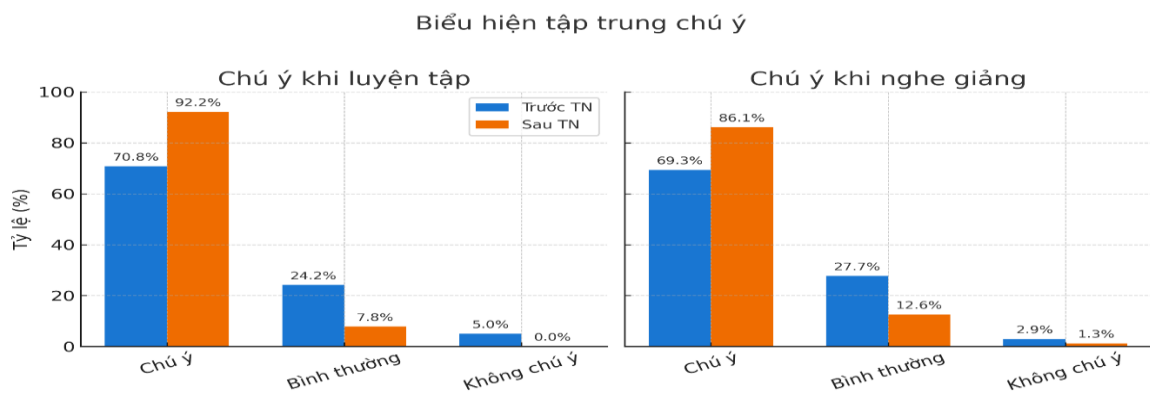
3.3.2. Đánh giá hiệu quả của các giải pháp

3.3.2.1. Kết quả giải pháp đổi mới phương pháp dạy học môn GDTC sau TN

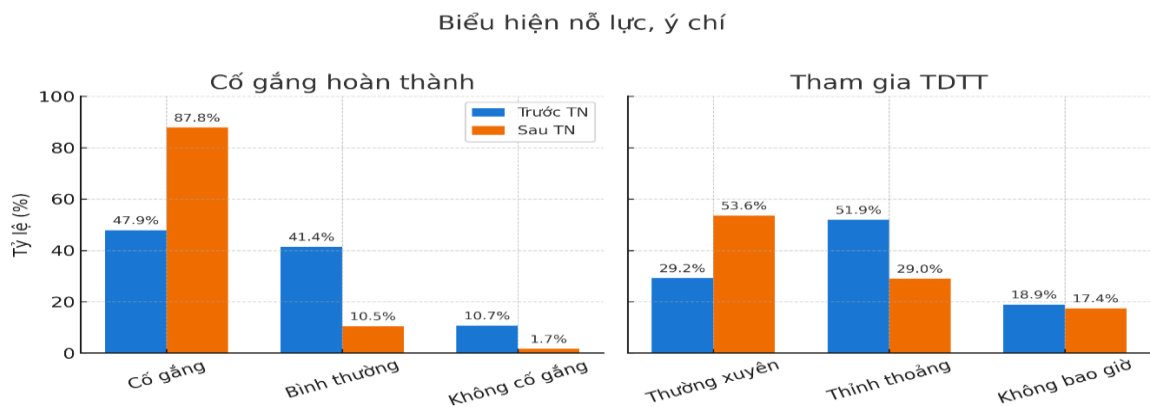
Kết quả khảo sát trên 953 học sinh cho thấy sự chuyển biến rõ nét của nhóm TN so với nhóm ĐC sau khi áp dụng chiến lược dạy học 6C. Cụ thể, tỷ lệ học sinh TN yêu thích và nhận thức đúng tầm quan trọng của môn học tăng từ 80-94%, vượt nhóm ĐC vốn chỉ duy trì mức tăng nhẹ. Không chỉ cải thiện rõ rệt về sự tập trung và nỗ lực ý chí (đạt gần 88% so với mức 48% của nhóm ĐC), nhóm TN còn thể hiện sự thay đổi đáng kể về hành vi qua tính chủ động tương tác, tinh thần hỗ trợ bạn bè và thói quen tự giác rèn luyện ngoại khóa. Những số liệu chênh lệch đáng kể này khẳng định giải pháp đổi mới phương pháp đã tác động tích cực toàn diện, biến giờ học thể chất trở nên hấp dẫn, kích thích tính chủ động và hình thành thói quen vận động bền vững cho học sinh.



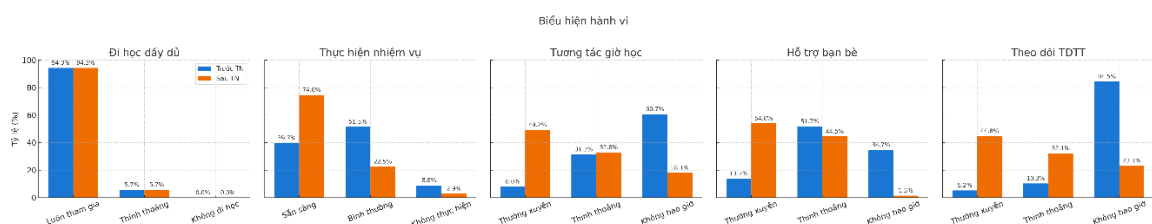
Biểu đồ 3.3. Biểu hiện cảm xúc học tập của HS nhóm TN trước và sau TN



Biểu đồ 3.4. Biểu hiện chú ý học tập của HS nhóm TN trước và sau TN



Biểu đồ 3.5. Biểu hiện sự nỗ lực ý chí học tập môn GDTC trước và sau TN

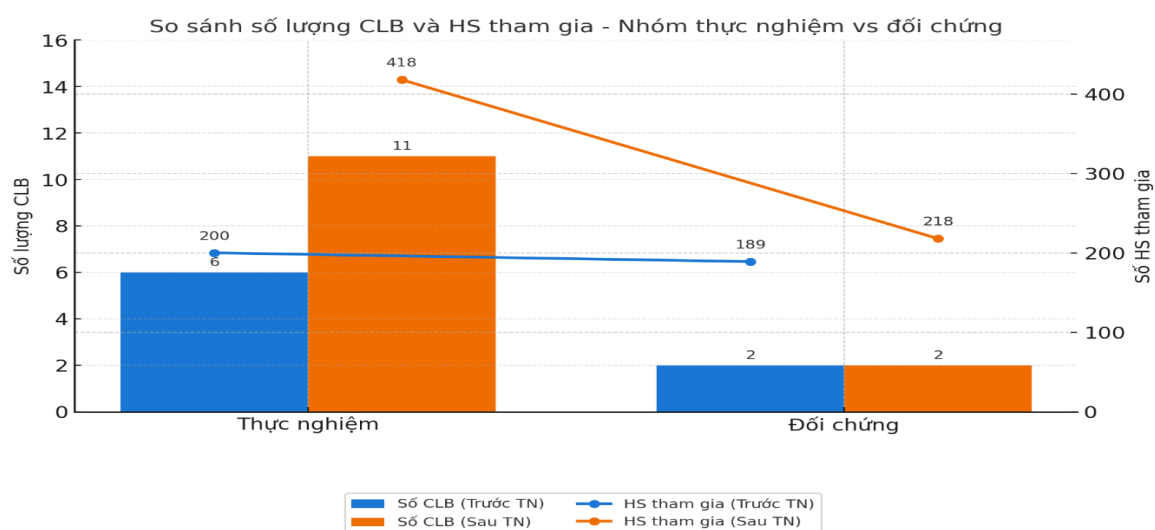


Biểu đồ 3.6. Biểu hiện bằng hành vi học tập môn GDTC trước và sau TN

3.3.2.2. Kết quả giải pháp lồng ghép giáo dục nội dung dinh dưỡng sau TN

Kết quả TN cho thấy hiệu quả của giải pháp lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trên cả ba phương diện: kiến thức, thái độ và hành vi. Ở nhóm TN, sự hiểu biết về chất dinh dưỡng và khẩu phần ăn tăng (đạt xấp xỉ 99%), đồng thời nhận thức về tầm quan trọng của sức khỏe tăng rõ rệt so với nhóm ĐC. Đáng chú ý là sự chuyển biến tích cực trong hành vi, khi tỷ lệ học sinh ăn sáng đủ ba nhóm chất tăng, mức tiêu thụ đạm và rau xanh cải thiện rõ rệt, cùng thói quen vận động hàng ngày đạt 73,1%. Đặc biệt, tình trạng ăn vặt mỗi ngày gần như bị loại bỏ hoàn toàn tại nhóm TN, trái ngược với nhóm ĐC vẫn còn duy trì tỷ lệ đáng kể. Những số liệu chênh lệch có ý nghĩa thống kê này chứng minh giải pháp đã phần nào thành công trong việc chuyển hóa kiến thức lý thuyết thành các thói quen sinh hoạt lành mạnh bền vững cho học sinh

3.3.2.3. Kết quả giải pháp đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể thao trường học sau thực nghiệm



Biểu đồ 3.7. So sánh số lượng CLB và số HS tham gia của nhóm TN và ĐC

Kết quả TN cho phép nhận định về hiệu quả của giải pháp đổi mới hoạt động ngoại khóa, thể hiện qua sự gia tăng mạnh mẽ cả về quy mô câu lạc bộ lẫn số lượng học sinh tham gia tại nhóm TN. Cụ thể, số lượng CLB tại nhóm này tăng gấp đôi (từ 9 lên 18), số học sinh tham gia tăng hơn 100% (từ 200 lên 418 em), trong khi nhóm Đối chứng chỉ ghi nhận mức tăng không đáng kể (khoảng 15%). Đặc biệt, giải pháp đã tạo bước chuyển biến tại các trường nông thôn thuộc nhóm Thực nghiệm, giúp thu hẹp khoảng cách phong trào với khu vực thành thị. Sự chênh lệch rõ nét này

chứng minh giải pháp không chỉ thành công trong việc thu hút học sinh tự giác rèn luyện thể chất mà còn góp phần giáo dục kỹ năng hiệu quả hơn so với phương thức truyền thống (Biểu đồ 3.7)

3.3.3. Đánh giá mức độ tác động của các giải pháp đối với thể chất và khả năng vận động của học sinh sau TN

3.3.3.1. So sánh chỉ số cơ thể và thành tích các test đánh giá thể chất giữa nhóm TN và nhóm ĐC trước và sau TN

Kết quả so sánh sau TN trên 5 khối lớp cho thấy tác động của giải pháp lên chỉ số hình thái (chiều cao, cân nặng) chưa thực sự đồng đều, khi phần lớn sự khác biệt giữa nhóm TN và ĐC không có ý nghĩa thống kê, ngoại trừ chiều cao lớp 1 và BMI lớp 5. Trái lại, tổ chất thể lực của nhóm TN ở cả hai giới đều có sự cải thiện rõ rệt, đặc biệt là tổ chất khéo léo (chạy con thoi) phát triển mạnh ở tất cả các khối lớp ($p < 0.01$). Các tổ chất sức mạnh, sức bền và sức nhanh cũng ghi nhận mức tăng trưởng tích cực ở đa số các khối (3-4/5 khối), khẳng định giải pháp đã tác động hiệu quả vào việc nâng cao tổ chất vận động và kỹ năng cho học sinh dù chưa làm thay đổi ngay lập tức cấu trúc hình thái cơ thể (Bảng 3.9 đến 3.13)

3.3.3.2. So sánh nhịp độ tăng trưởng trung bình các chỉ số cơ thể và các test đánh giá thể chất

Luận án tiến hành phân tích nhịp độ tăng trưởng các chỉ số hình thái và tổ chất thể lực của học sinh nhóm TN và nhóm ĐC sau một năm thực nghiệm. Phân tích được cấu trúc theo ba trục: nhịp độ tăng trưởng giữa Nam TN và Nam ĐC; nhịp độ tăng trưởng giữa Nữ TN và Nữ ĐC; và so sánh nhịp độ tăng trưởng nội bộ giữa Nam và Nữ trong nhóm TN. Kết quả phân tích cho thấy nhóm TN có sự tăng tiến về các tổ chất thể lực cơ bản (sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khéo léo) nhất quán và toàn diện hơn so với nhóm ĐC. Đặc điểm này thể hiện rõ nhất ở các tổ chất sức mạnh (Lực bóp tay) và sức bền (Chạy 5 phút), vốn là các tổ chất ghi nhận rất ít sự thay đổi có ý nghĩa thống kê do quá trình phát triển tự nhiên (quan sát ở nhóm ĐC). Ngoài ra, dữ liệu cũng chỉ ra tác động tích cực của giải pháp thực nghiệm đến việc cải thiện chỉ số BMI (giảm có ý nghĩa) ở các khối lớp lớn. Cuối cùng, kết quả các giải pháp thực nghiệm có sự khác biệt theo giới tính, tùy thuộc vào từng tổ chất vận động và giai đoạn lứa tuổi cụ thể (Biểu đồ 3.8 đến 3.12)

Bảng 3.9. So sánh chỉ số cơ thể và thành tích các test đánh giá thể chất trước và sau thực nghiệm Lớp 1

TT	Nội dung	Trước thực nghiệm										Sau thực nghiệm									
		Nhóm thực nghiệm n=92					Nhóm đối chứng n=93					Nhóm thực nghiệm n=92					Nhóm đối chứng n=93				
		$\bar{X}$		δ		$\bar{X}$		δ		t	P	$\bar{X}$		δ		$\bar{X}$		δ		t	P
		Nam n=52	Nữ n=40	Nam n=52 2	Nữ n=40	Nam n=53	Nữ n=40	Nam n=53	Nữ n=40			Nam n=52	Nữ n=40	Nam n=52	Nữ n=40	Nam n=53	Nữ n=40	Nam n=53	Nữ n=40		
1	Chiều cao đứng (cm)	119.31	115.82	7.645	7.451	117.37	114.94	7.446	7.556	1.27	>0.05	125.38	118.86	9.758	9.068	121.28	117.86	7.795	8.250	2.76	<0.01
2	Cân nặng (kg)	26.21	24.53	3.797	5.147	27.15	24.97	3.724	4.398	1.10	>0.05	28.6	26.57	4.005	4.108	28.05	25.27	4.261	4.629	1.48	>0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.51	18.38	2.782	3.900	19.91	19.06	3.714	3.841	1.98	<0.05	18.3	18.76	2.145	3.228	19.47	18.46	3.209	3.315	0.99	>0.05
4	Lực bóp tay thuận (kG)	10.49	9.63	1.168	0.776	10.77	9.57	1.021	0.800	0.79	>0.05	11.78	10.18	1.168	0.776	11.08	10.04	1.021	0.800	3.03	<0.01
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	6.94	4.70	2.164	1.436	7.72	5.18	2.324	1.394	2.34	<0.05	8.17	6.63	1.500	1.347	7.87	6.63	2.377	1.810	0.57	>0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	106.52	98.25	5.812	2.648	106.55	100.23	5.849	3.731	1.51	>0.05	116.72	106.35	6.596	3.078	114.75	106.35	5.891	3.791	1.38	>0.05
7	Chạy 30m XPC (giây)	6.92	7.88	0.571	0.349	6.84	7.95	0.511	0.428	0.07	>0.05	6.38	7.56	1.014	0.974	6.74	7.69	0.511	0.428	2.14	<0.05
8	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.66	13.83	0.622	0.385	13.48	13.68	0.750	0.487	1.99	<0.05	12.63	13.02	1.129	0.742	12.99	13.28	0.750	0.487	2.66	<0.01
9	Chạy tuyế sức 5 phút (m)	697.19	657.18	33.386	36.102	689.96	668.68	31.397	34.106	0.43	>0.05	711.78	676.07	33.643	37.313	698.78	680.07	32.062	33.825	2.38	<0.05

Bảng 3.10. So sánh chỉ số cơ thể và thành tích các test đánh giá thể chất trước và sau thực nghiệm Lớp 2

TT	Nội dung	Trước thực nghiệm										Sau thực nghiệm									
		Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng				T	P	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng				t	P
		$\bar{X}$		δ		$\bar{X}$		δ				$\bar{X}$		δ		$\bar{X}$		δ			
		Nam n=48	Nữ n=45	Nam n=48	Nữ n=45	Nam n=48	Nữ n=45	Nam n=48	Nữ n=45			Nam n=48	Nữ n=45	Nam n=48	Nữ n=45	Nam n=48	Nữ n=45	Nam n=48	Nữ n=45		
1	Chiều cao đứng (cm)	121.1	120.79	7.268	7.562	122.13	119.25	7.405	7.127	0.24	>0.05	127.79	123.49	9.522	10.035	126.79	122.49	7.769	7.792	1.16	>0.05
2	Cân nặng (kg)	31.86	31.56	6.51	5.924	31.11	30.22	6.277	4.613	1.22	>0.05	32.08	31.41	7.053	6.016	31.08	30.41	6.247	4.88	1.12	>0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	21.79	21.54	4.563	3.046	20.88	21.36	4.148	3.604	0.97	>0.05	20.14	20.94	3.661	2.675	20.34	21.14	3.662	3.129	0.42	>0.05
4	Lực bóp tay thuận (kG)	12.3	11.42	0.84	0.909	12.28	11.44	0.993	0.938	0.00	>0.05	12.92	11.82	0.84	0.909	12.32	11.52	0.993	0.938	3.33	<0.01
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	9.02	7.47	2.226	1.673	8.88	6.8	2.059	1.74	1.43	>0.05	10.1	7.62	2.484	1.712	9.18	7.02	2.019	1.819	2.58	<0.01
6	Bật xa tại chỗ (cm)	126.63	118.04	6.191	5.924	125.75	118.02	6.072	5.809	0.51	>0.05	131.31	123.35	6.512	6.51	128.31	121.35	6.344	6.119	3.21	<0.01
7	Chạy 30m XPC (giây)	6.56	7.76	0.356	0.406	6.71	7.5	0.382	0.457	0.94	>0.05	6.24	7.25	1.018	1.14	6.34	7.38	0.382	0.457	0.96	>0.05
8	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.41	13.56	0.494	0.551	13.41	13.69	0.383	0.473	0.93	>0.05	12.78	13.05	1.002	1.053	13.18	13.3	0.383	0.473	2.82	<0.01
9	Chạy tuy sức 5 phút (m)	732.96	700.84	40.12 6	48.379	724.63	711.71	33.988	49.531	0.20	>0.05	751.79	715.63	41.293	49.321	741.79	720.63	34.47	49.655	0.78	>0.05

Bảng 3.11. So sánh chỉ số cơ thể và thành tích các test đánh giá thể chất trước và sau thực nghiệm Lớp 3

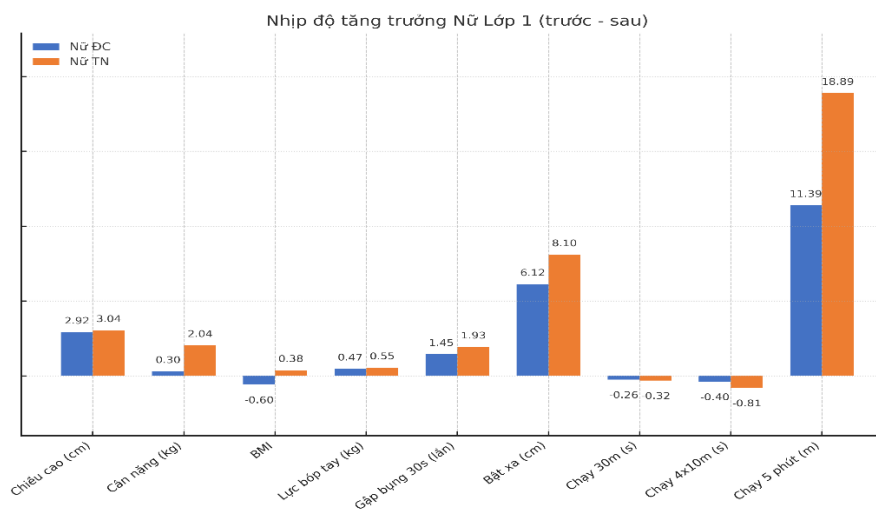
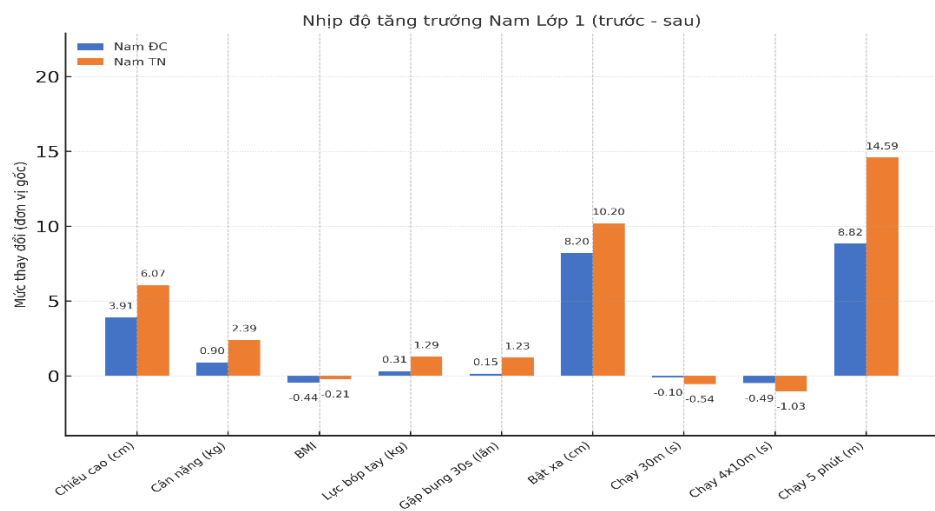
TT	Nội dung	Trước thực nghiệm										Sau thực nghiệm									
		Nhóm thực nghiệm n=94				Nhóm đối chứng n=94				t	P	Nhóm thực nghiệm n=94				Nhóm đối chứng n=94				t	P
		$\bar{x}$		δ		$\bar{x}$		δ				$\bar{x}$		δ		$\bar{x}$		δ			
		Nam n=47	Nữ n=47	Nam n=47	Nữ n=47	Nam n=47	Nữ n=47	Nam n=47	Nữ n=47			Nam n=47	Nữ n=47	Nam n=47	Nữ n=47	Nam n=47	Nữ n=47	Nam n=47	Nữ n=47		
1	Chiều cao đứng (cm)	126.47	126.19	6.877	6.848	127.23	125.62	8.381	6.902	0.09	>0.05	132.59	129.6	8.777	9.379	131.23	127.62	8.751	7.174	1.74	>0.05
2	Cân nặng (kg)	34.91	31.69	5.769	3.961	33.82	32.47	5.953	4.071	0.22	>0.05	35.26	32.76	6.59	4.014	34.82	33.47	6.354	4.605	0.17	>0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m²)	21.88	19.92	3.671	2.418	20.86	20.73	2.903	3.303	0.23	>0.05	20.01	19.52	2.806	2.195	20.66	20.33	2.468	3.059	1.90	>0.05
4	Lực bóp tay thuận (kG)	14.39	12.97	1.01	0.931	14.44	12.66	1.016	0.951	0.91	>0.05	14.55	13.05	1.01	0.931	14.48	12.96	1.016	0.951	0.56	>0.05
5	Năm ngựa gấp bụng (số lần/30s)	10.23	7.72	2.077	1.814	10.74	7.3	2.363	1.768	0.15	>0.05	11.33	8.39	2.348	2.335	10.97	7.8	2.634	1.899	1.41	>0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	136.64	128	6.602	5.853	137.45	127.34	6.021	6.134	0.08	>0.05	139.97	131.39	7.055	6.345	139.75	130.34	5.91	6.374	1.37	>0.05
7	Chạy 30m XPC (giây)	6.18	7.33	0.422	0.452	6.25	7.28	0.443	0.524	0.15	>0.05	6.04	7.05	1.095	1.007	6.2	7.18	0.443	0.524	1.22	>0.05
8	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.47	13.54	0.342	0.468	13.52	13.55	0.453	0.468	0.47	>0.05	12.79	13.11	1.045	1.056	13.32	13.35	0.453	0.468	3.25	<0.01
9	Chạy tuý sức 5 phút (m)	753.53	729	40.11 4	33.406	766.11	714.15	31.835	34.483	0.22	>0.05	774.47	740.11	38.499	33.587	779.11	724.15	31.853	34.481	2.70	<0.01

Bảng 3.12. So sánh chỉ số cơ thể và thành tích các test đánh giá thể chất trước và sau thực nghiệm Lớp 4

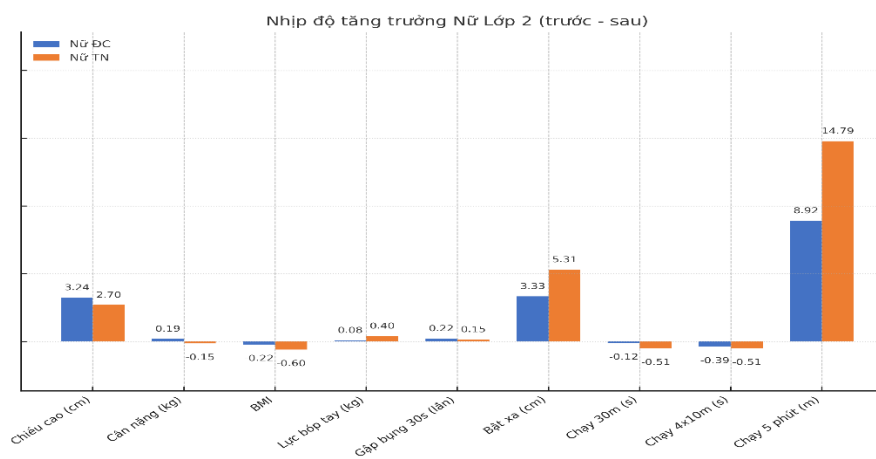
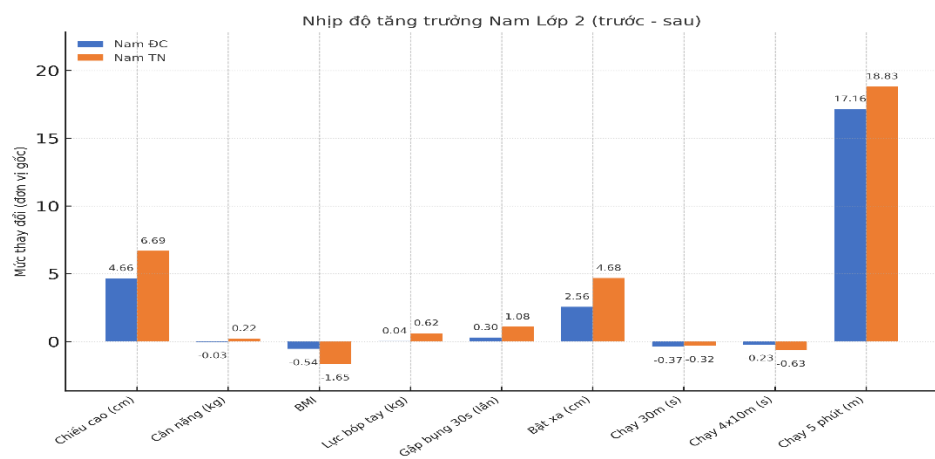
TT	Nội dung	Trước thực nghiệm										Sau thực nghiệm									
		Nhóm thực nghiệm n=95				Nhóm đối chứng n=95				t	P	Nhóm thực nghiệm n=95				Nhóm đối chứng n=95				t	P
		$\bar{x}$		δ		$\bar{x}$		δ				$\bar{x}$		δ		$\bar{x}$		δ			
		Nam n=52	Nữ n=43	Nam n=52	Nữ n=43	Nam n=52	Nữ n=43	Nam n=52	Nữ n=43			Nam n=52	Nữ n=43	Nam n=52	Nữ n=43	Nam n=52	Nữ n=43	Nam n=52	Nữ n=43		
1	Chiều cao đứng (cm)	132.31	129.67	6.088	9.83	133.76	131.16	6.177	7.811	1.35	>0.05	137.38	133.97	9.229	10.983	137.70	134.66	7.011	8.93	1.49	>0.05
2	Cân nặng (kg)	37.18	35.32	5.204	6.998	38.28	36.69	4.993	5.661	1.49	>0.05	37.84	35.5	5.34	7.389	38.08	36.99	5.377	5.633	1.00	>0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	21.29	20.86	3.074	2.872	21.47	21.38	3.059	3.298	0.78	>0.05	19.95	18.76	2.635	2.558	20.17	19.08	2.851	2.974	0.67	>0.05
4	Lực bóp tay thuận (kG)	16.04	14.46	1.013	1.194	15.82	14.44	1.012	1	0.78	>0.05	17.34	15.83	1.013	1.194	16.02	14.84	1.012	1	7.54	<0.01
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	10.69	8.44	2.044	1.736	10.88	8.19	2.074	1.592	0.11	>0.05	12.42	10.27	2.281	2.236	11.18	8.89	2.404	1.913	4.09	<0.01
6	Bật xa tại chỗ (cm)	148.85	135.81	6.369	6.825	149.15	138.02	6.795	6.243	1.32	>0.05	155.15	141.71	6.689	6.915	153.15	141.52	6.988	6.277	3.18	<0.01
7	Chạy 30m XPC (giây)	5.95	7.11	0.447	0.372	6.03	7.04	0.387	0.401	0.09	>0.05	5.65	6.61	1.013	0.941	5.97	6.94	0.387	0.401	3.01	<0.01
8	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.33	13.59	0.409	0.442	13.3	13.7	0.389	0.378	0.68	>0.05	12.09	12.97	1.018	0.96	13	13.2	0.389	0.378	5.24	<0.01
9	Chạy tụt sức 5 phút (m)	803.21	742.63	35.32 2	36.028	795.79	755.53	39.071	40.765	0.50	>0.05	812.18	759.52	37.65	37.748	803.79	765.53	38.954	40.908	2.07	<0.05

Bảng 3.13. So sánh chỉ số cơ thể và thành tích các test đánh giá thể chất trước và sau thực nghiệm Lớp 5

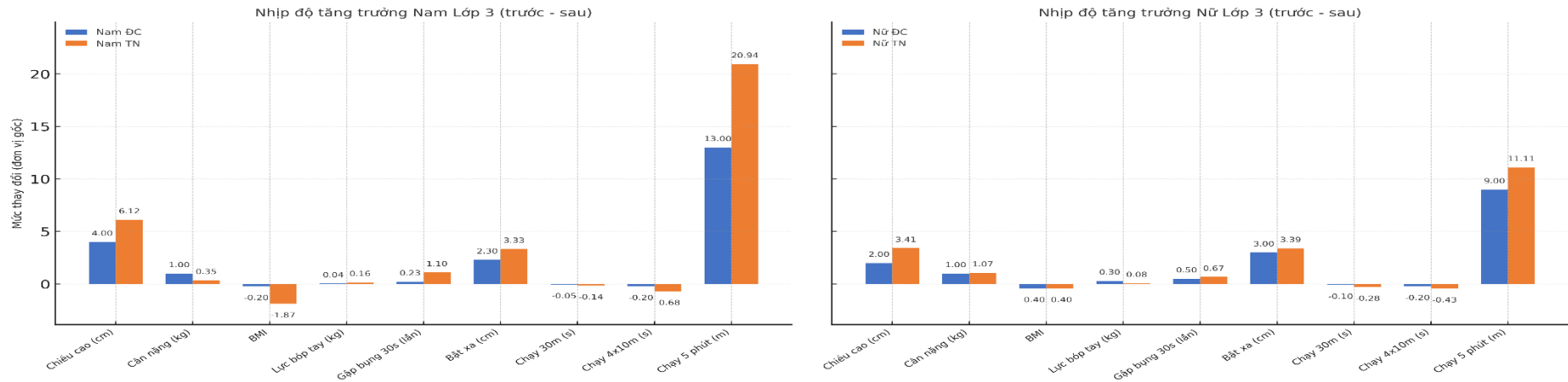
TT	Nội dung	Trước thực nghiệm										Sau thực nghiệm									
		Nhóm thực nghiệm n=102				Nhóm đối chứng n=102				t	P	Nhóm thực nghiệm n=102				Nhóm đối chứng n=102				t	P
		$\bar{x}$		δ		$\bar{x}$		δ				$\bar{x}$		δ		$\bar{x}$		δ			
		Nam n=55	Nữ n=47	Nam n=55	Nữ n=47	Nam n=55	Nữ n=47	Nam n=55	Nữ n=47			Nam n=55	Nữ n=47	Nam n=55	Nữ n=47	Nam n=55	Nữ n=47	Nam n=55	Nữ n=47		
1	Chiều cao đứng (cm)	138.09	132.7	8.304	8.189	136.73	132.85	7.442	8.354	0.54	>0.05	144.6	138.79	10.548	9.446	141.73	137.85	7.988	8.932	1.85	>0.05
2	Cân nặng (kg)	39.34	35.93	5.406	7.141	38.67	36.27	5.266	6.178	0.20	>0.05	39.8	36.94	5.901	7.297	38.97	36.47	5.185	6.326	0.75	>0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20.72	20.34	3.016	3.451	20.77	20.48	3.069	2.85	0.22	>0.05	19.56	19.21	2.646	2.949	20.27	20.18	2.51	2.538	2.25	<0.05
4	Lực bóp tay thuận (kG)	17.67	16.79	1.087	1.017	17.95	16.74	1.057	1.092	0.77	>0.05	18.86	17.69	1.087	1.017	18.15	17.14	1.057	1.092	4.23	<0.01
5	Nằm ngửa gấp bụng (số lần/30s)	12.42	8.77	2.8	1.631	11.76	8.3	2.317	1.627	1.92	>0.05	13.12	9.66	2.769	1.861	12.26	8.7	2.429	1.689	2.97	<0.01
6	Bật xa tại chỗ (cm)	160.85	146.79	7.499	7.852	160.04	147.77	7.963	7.281	0.08	>0.05	166.76	151.76	7.888	8.205	164.04	150.77	8.136	7.583	4.36	<0.01
7	Chạy 30m XPC (giây)	5.93	7	0.376	0.436	5.96	6.94	0.434	0.489	0.25	>0.05	5.36	6.27	1.013	1.048	5.76	6.74	0.434	0.489	3.89	<0.01
8	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.09	13.41	0.504	0.477	13.14	13.58	0.584	0.4	1.60	>0.05	12.18	12.46	1.08	0.959	12.84	12.98	0.584	0.4	5.26	<0.01
9	Chạy tuý sức 5 phút (m)	856.58	759.68	42.17 7	34.831	855.58	747.53	37.429	34.602	1.26	>0.05	870.95	770.95	43.761	35.912	866.58	756.43	37.742	34.596	3.09	<0.01



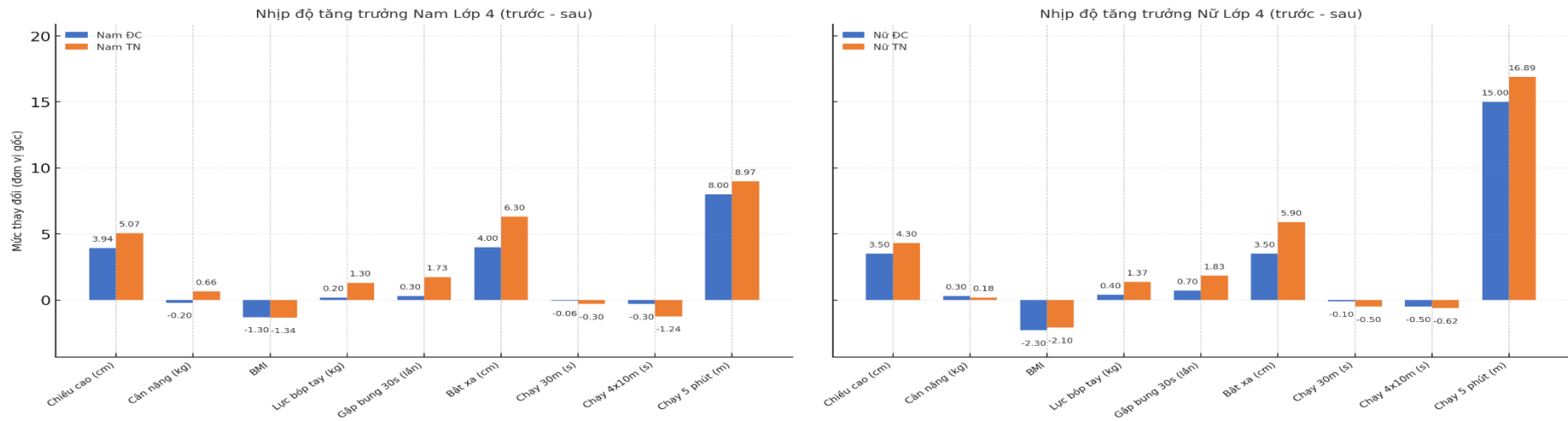
Biểu đồ 3.8. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của Nam và Nữ Lớp 1 (chênh lệch trước và sau thực nghiệm)



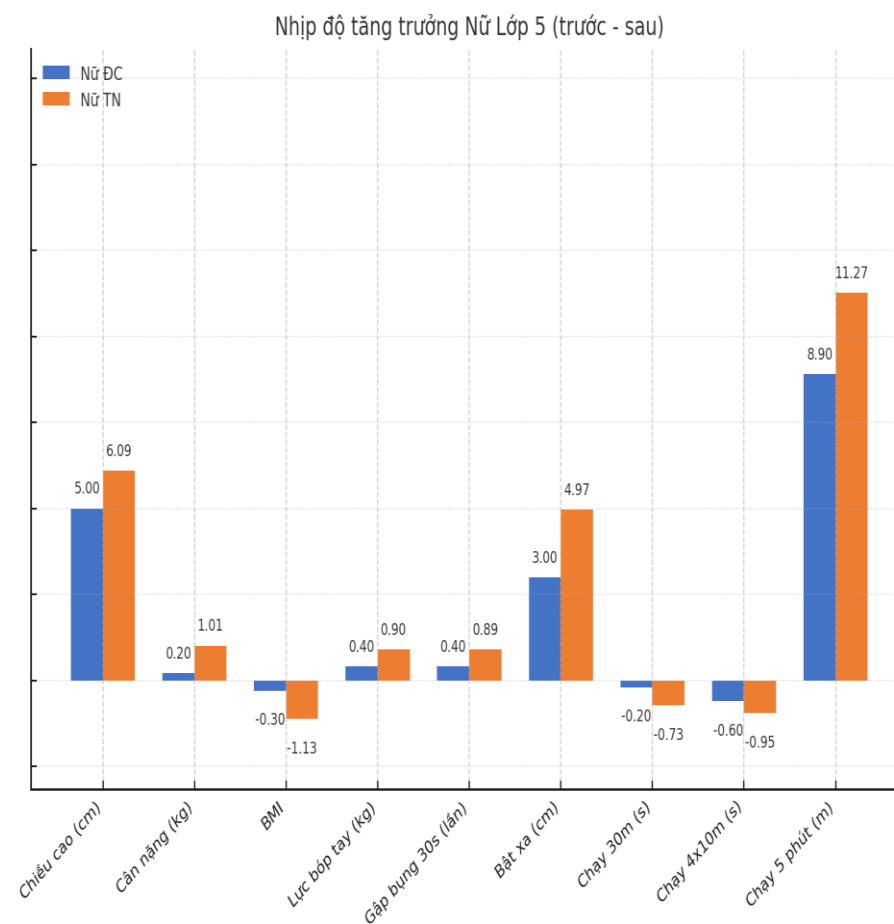
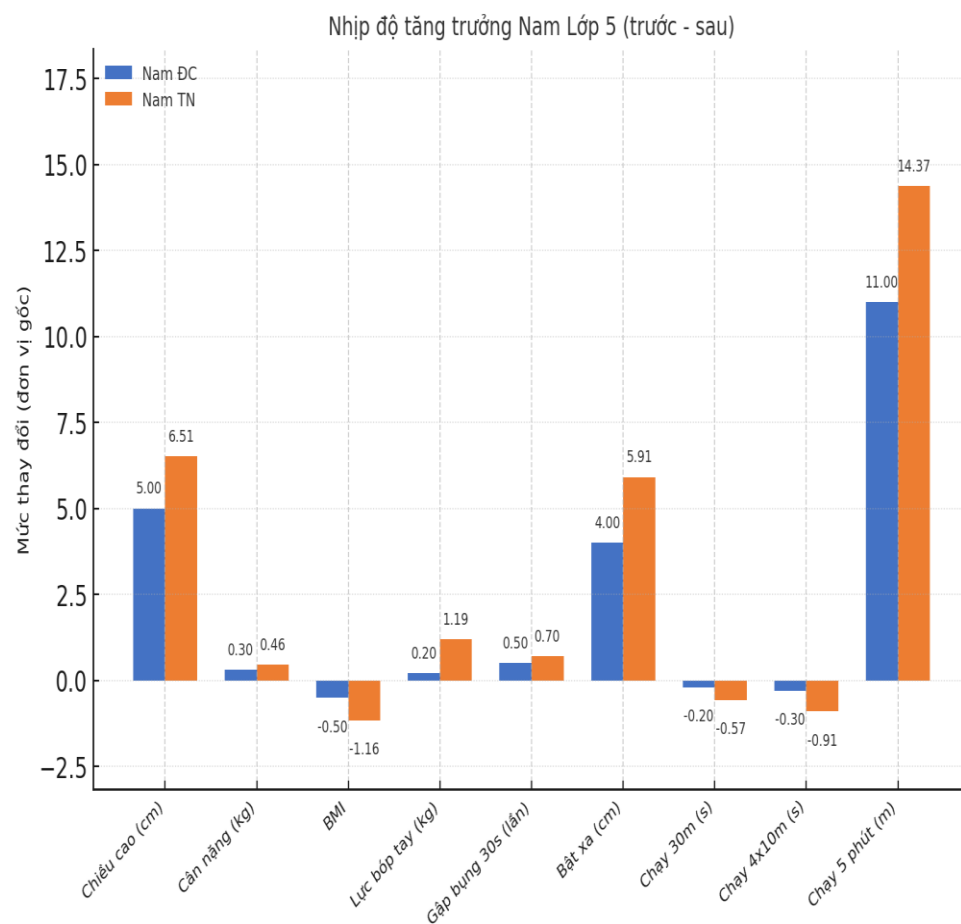
Biểu đồ 3.9. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của Nam và Nữ Lớp 2 (chênh lệch trước và sau thực nghiệm)



Biểu đồ 3.10. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của Nam và Nữ Lớp 3 (chênh lệch trước và sau thực nghiệm)



Biểu đồ 3.11. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của Nam và Nữ Lớp 4 (chênh lệch trước và sau thực nghiệm)



Biểu đồ 3.12. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của Nam và Nữ Lớp 5 (chênh lệch trước và sau thực nghiệm)

3.3.3.3. So sánh kết quả xếp loại thể lực học sinh theo QĐ 53/2008 của Bộ GD-ĐT trước và sau thực nghiệm

Trước thực nghiệm, nền tảng thể lực hai nhóm tương đồng ở mức thấp, nhưng sau tác động, nhóm thực nghiệm tăng mạnh với tỷ lệ xếp loại "Tốt" tăng từ 50-70% và tỷ lệ "Chưa đạt" giảm triệt để. Trong khi đó, nhóm Đối chứng gần như không thay đổi với tỷ lệ "Chưa đạt" vẫn duy trì ở mức cao, qua đó khẳng định sự phát triển tự nhiên là không đủ để cải thiện cơ cấu thể lực nếu thiếu đi các giải pháp can thiệp khoa học và đồng bộ.

3.3.3.4. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm với kết quả điều tra thể chất toàn quốc năm 2001 trước và sau thực nghiệm

So với chuẩn quốc gia năm 2001, nhóm thực nghiệm từ chỗ phát triển không đồng đều đã có bước tiến rõ nét sau can thiệp, khắc phục cơ bản các hạn chế về sức nhanh và sức bền ban đầu. Các giải pháp không chỉ củng cố ưu thế sẵn có mà còn giúp học sinh, đặc biệt là khối lớp cuối cấp, vươn lên vượt trội so với mặt bằng chung năm 2001 ở hầu hết các nội dung kiểm tra. Kết quả này minh chứng rõ nét cho hiệu quả nâng cao nền tảng thể lực toàn diện của mô hình thực nghiệm.

3.3.3.5. So sánh kết quả kiểm tra hình thái cơ thể giữa nhóm thực nghiệm với học sinh các tỉnh theo kết quả khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN trước và sau thực nghiệm

So với các địa phương khác, học sinh nhóm thực nghiệm tuy có tầm vóc thấp hơn nhưng chỉ số BMI lại cao hơn, song nhờ tác động tích cực của các giải pháp can thiệp, cấu trúc cơ thể đã trở nên cân đối hơn qua việc điều chỉnh giảm BMI. Dù vậy, kết quả so sánh này chỉ mang tính tham khảo tương đối về xu hướng thay đổi nội tại do hạn chế quy mô mẫu, chưa đủ đại diện cho toàn bộ học sinh tiểu học Hà Nội

3.3.4. Bàn luận về kết quả thực nghiệm các giải pháp

3.3.4.1. Bàn luận về việc tổ chức thực nghiệm giải pháp

Thực nghiệm áp dụng cách tiếp cận tích hợp đa thành phần theo mô hình học đường tiên tiến, được triển khai trên 953 học sinh với thiết kế đối chứng song song chặt chẽ trong một năm học. Điểm nhấn nằm ở sự phối hợp đồng bộ giữa nhà trường và gia đình, tạo môi trường giáo dục nhất quán nhằm tối ưu hóa hiệu quả can thiệp toàn diện. Đồng thời, tính khả thi và bền vững được đảm bảo nhờ hệ thống tiêu chí đánh giá cụ thể, quy trình tập huấn chuyên môn và cơ chế giám sát linh hoạt sát thực tiễn.

3.3.4.2. Bàn luận về kết quả thực nghiệm ba giải pháp

Tác động của việc đổi mới phương pháp dạy học đến ý thức học tập môn Giáo dục thể chất của học sinh tiểu học

Kết quả thực nghiệm trên 953 học sinh cho phép nhận định giải pháp đổi mới phương pháp dạy học theo Chiến lược 6C đã tạo ra bước chuyển biến về thái độ và hành vi học tập của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng. Học sinh không chỉ yêu thích (tăng lên 80,67%) và nhận thức rõ giá trị môn học (94,54%), mà còn cải thiện về mức độ tập trung (92,23%) và nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ (87,82%). Đặc biệt, phương pháp này đã kích hoạt động lực nội tại, thúc đẩy sự tương tác tích cực và lan tỏa niềm đam mê thể thao ra ngoài giờ học (tỷ lệ quan tâm tin tức thể thao tăng gấp nhiều lần). Những kết quả này hoàn toàn tương thích với các mô hình giáo dục hiện đại (TGfU, Học tập hợp tác) và định hướng của UNESCO, khẳng định tính hiệu quả và thực tiễn cao của giải pháp.

Bảng 3.14. Tổng hợp mức độ thay đổi về các hành vi học tập tích cực

Biểu hiện Hành vi	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Chênh lệch
Chủ động thực hiện nhiệm vụ	+34.87	+4.62	+30.25
Tương tác, trao đổi với GV & bạn bè	+41.18	+5.03	+36.15
Biểu hiện hành vi (mức độ "thường xuyên" hoặc "tích cực")	+40.33	+1.04	+39.29
Theo dõi, cập nhật thông tin TDTT	+39.50	+6.71	+32.79

Tác động của việc tăng cường giáo dục các nội dung liên quan đến dinh dưỡng trong nhà trường

Kết quả thực nghiệm khẳng định giải pháp giáo dục dinh dưỡng đã tạo bước chuyển biến theo cơ chế "kiến thức - thái độ - thực hành", với tỷ lệ hiểu biết của nhóm thực nghiệm đạt tới 98,9% và nhận thức về sức khỏe tăng gấp ba lần. Hành vi ăn uống lành mạnh được thiết lập vững chắc thông qua việc cải thiện chất lượng bữa sáng, giảm thiểu ăn vặt và lan tỏa tích cực sang thói quen vận động, vệ sinh cá nhân. Tuy việc tiêu thụ trái cây còn chịu rào cản từ phía gia đình, nhưng sự chênh lệch thống kê vượt trội so với nhóm đối chứng là minh chứng thực tiễn sâu sắc cho tính hiệu quả của việc triển khai các chương trình can thiệp sức khỏe học đường có hệ thống.

Tác động của giải pháp đổi mới hình thức tổ chức HĐ TT trường học

Kết quả thực nghiệm trên 953 học sinh cho thấy giải pháp đổi mới hoạt động thể thao đã mang lại hiệu quả, giúp nhóm thực nghiệm tăng số lượng câu lạc bộ và học sinh tham gia, bỏ xa mức tăng của nhóm đối chứng. Điểm sáng của mô hình là khả năng thu hẹp khoảng cách vùng miền, khi các trường nông thôn ghi nhận tốc độ tăng trưởng rất cao (trên 140%) nhờ tối ưu hóa nguồn lực sẵn có và huy động cộng đồng thay vì phụ thuộc tài chính. Thành công này không chỉ thống nhất với các nghiên cứu quốc tế về lợi ích của hoạt động ngoại khóa mà còn cung cấp một mô hình thực tiễn bền vững, chi phí thấp và có tính khả thi cao để nhân rộng đại trà.

3.3.4.3. Bàn luận về mức độ tác động của các giải pháp đối với thể chất và khả năng vận động của học sinh tiểu học thành phố Hà Nội sau thực nghiệm

Kết quả thực nghiệm sau một năm cho thấy nhóm học sinh thực nghiệm có sự tiến bộ rõ nét hơn so với nhóm đối chứng. Về thể lực, nhóm TN cải thiện hơn các chỉ số sức mạnh, sức bền và khéo léo, đồng thời nhịp độ tăng trưởng chiều cao ở các lớp đầu cấp đạt mức 5-7cm/năm, cao hơn mức tăng tự nhiên của nhóm đối chứng. Đặc biệt, xếp loại thể lực theo Quyết định 53/2008 thay đổi với tỷ lệ loại "Tốt" tăng (có nhóm đạt 70%) và tỷ lệ "Chưa đạt" giảm xuống mức thấp (1-4%). Khi đối chiếu với chuẩn quốc gia năm 2001 và tiêu chí ASEAN, nhóm TN không chỉ khắc phục được các điểm yếu ban đầu về tốc độ và sức bền mà còn cải thiện đáng kể chỉ số BMI, giúp cơ thể cân đối hơn. Những dữ liệu này cho thấy tính hiệu quả và thực tiễn của giải pháp trong việc nâng cao tầm vóc và tổ chức thể lực cho học sinh.

3.3.4.4. Bàn luận về tác động cộng hưởng của mô hình giải pháp tích hợp, điểm mới của luận án

Điểm mới và giá trị nhất của luận án là việc thiết kế các giải pháp tích hợp gồm đổi mới phương pháp dạy học, lồng ghép giáo dục dinh dưỡng và đa dạng hóa hoạt động ngoại khóa, tạo nên tác động cộng hưởng thay vì can thiệp đơn lẻ. Cơ chế thành công được xác lập qua một chu trình khép kín: đổi mới phương pháp theo Chiến lược 6C giúp thay đổi căn bản thái độ và tạo hứng thú; giáo dục dinh dưỡng trang bị nền tảng kiến thức khoa học để điều chỉnh hành vi ăn uống; và hệ thống câu lạc bộ mở rộng cung cấp môi trường thực tiễn để học sinh chuyển hóa nhận thức thành hành động. Cách tiếp cận toàn diện này hoàn toàn tương thích với các mô hình giáo dục tiên tiến thế giới như SEM hay TGfU, minh chứng rằng sự kết hợp đồng bộ giữa tư duy, dinh dưỡng và môi trường rèn luyện chính là chìa khóa then chốt để nâng cao hiệu quả phát triển thể chất trong bối cảnh thực tiễn tại Việt Nam.

KẾT LUẬN - KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

(1) Kết quả khảo sát 1.429 học sinh cho thấy thể chất phát triển cơ bản phù hợp quy luật lứa tuổi dù còn một số hạn chế về sức bền và hình thái, đồng thời nhận diện 9 nhóm yếu tố ảnh hưởng chủ đạo từ nhà trường và xã hội làm cơ sở thực tiễn đề xuất giải pháp can thiệp.

(2) Trên cơ sở đó, luận án xác định 06 giải pháp thuộc hai nhóm trọng tâm: nâng cao điều kiện thực thi và đổi mới phương pháp giáo dục, đảm bảo tính khoa học và thực tiễn, với các tiêu chí đánh giá cụ thể cho từng giải pháp.

(3) Quá trình thực nghiệm 03 giải pháp bước đầu ghi nhận việc áp dụng đồng bộ các giải pháp đã tạo ra những thay đổi khả quan về nhận thức, thói quen dinh dưỡng cũng như sự cải thiện các chỉ số thể lực (sức nhanh, sức bền, khéo léo) và hình thái của học sinh so với nhóm đối chứng.

Đặc biệt, nghiên cứu đóng góp mô hình tích hợp với tác động cộng hưởng theo chu trình "thái độ - kiến thức - hành vi - thể chất", gợi mở một hướng tiếp cận phù hợp để áp dụng tại các cơ sở giáo dục có điều kiện tương đồng.

2. Kiến nghị

Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội cần tăng cường chỉ đạo, phối hợp liên ngành và ban hành hướng dẫn để các trường vận dụng linh hoạt giải pháp phù hợp với thực tiễn. Đối với các nhà trường, cần ưu tiên đầu tư cơ sở vật chất, đa dạng hóa hoạt động ngoại khóa và kiến tạo môi trường vận động an toàn. Về phía giáo viên, cần chủ động đổi mới phương pháp dạy học, tích cực bồi dưỡng kiến thức liên môn và phối hợp chặt chẽ với phụ huynh để duy trì thói quen rèn luyện bền vững cho học sinh.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN

1. **Ly Quoc Bien** (2025), *Physical condition of students (grades 1-2) in primary schools in Hanoi city*, Journal of Humanities and Education Development (JHED), Vol-7, Issue-2, Mar-Apr 2025, page 18-29. DOI: <https://doi.org/10.22161/jhed.7.2.3>
(Lý Quốc Biên (2025), *Thực trạng thể chất học sinh (lớp 1-2) ở các trường tiểu học thành phố Hà Nội*, Tạp chí Khoa học Xã hội và Phát triển Giáo dục (JHED), Tập 7, Số 2, tháng 3-4 năm 2025, trang 18-29. DOI: <https://doi.org/10.22161/jhed.7.2.3>)
2. **Ly Quoc Bien** (2025), *Physical Condition of Grade 3 Students in Primary Schools in Hanoi City*, International Journal of Language, Literature and Culture (IJLLC), Vol-5, Issue-2, Mar-Apr 2025, pages 22-28. DOI: <http://dx.doi.org/10.22161/ijllc.5.2.3>
(Lý Quốc Biên (2025), *Thực trạng thể chất học sinh lớp 3 ở các trường tiểu học thành phố Hà Nội*, Tạp chí Ngôn ngữ, Văn học và Văn hóa Quốc tế (IJLLC), Tập 5, Số 2, tháng 3-4 năm 2025, trang 22-28. DOI: <http://dx.doi.org/10.22161/ijllc.5.2>).