

**Số 87 – Tháng 9/2018**

**CHUYÊN ĐỀ:**

**TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC  
CÁC QUỐC GIA ĐÔNG NAM Á**

## **LỜI NÓI ĐẦU**

*Có rất nhiều khái niệm về “thể lực”, tuy nhiên theo định nghĩa của các nhà quản lý thể thao, thể lực được hiểu cơ bản là kết quả của chuỗi hoạt động gồm luyện tập, ăn uống và nghỉ ngơi. Mỗi quốc gia lại có cách xác định tiêu chuẩn đánh giá thể lực khác nhau, tùy thuộc vào điều kiện xã hội, mục tiêu phát triển thể lực quốc gia, hay đôi khi là khả năng thể chất.*

*Trong chuyên đề lần này, Ban biên tập xin gửi đến độc giả một số bài viết về khái niệm thể lực, những yếu tố cấu thành nên thể lực và tiêu chuẩn đánh giá thể lực của một số quốc gia khu vực Đông Nam Á.*

***Ban biên tập***

# MỤC LỤC

Lời nói đầu	2
Khái niệm thể lực và tiêu chuẩn đánh giá thể lực	4
Singapore và những hoạt động thể chất gắn liền với công tác đánh giá thể lực thể hệ trẻ	9
Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh THPT của Singapore	18
Chương trình giáo dục thể chất và tiêu chí đánh giá thể trạng thể hệ trẻ của Philippines	26
Thể lực và các chức năng sinh lý của học sinh THCS tại Indonesia	38

# KHÁI NIỆM THỂ LỰC VÀ TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC

## I. Thể lực là gì?

### 1. Khái niệm

Có rất nhiều thuật ngữ được sử dụng trong hoạt động TDTT, như sức bền, sức mạnh, sự dẻo dai... và “thể lực” (sport conditioning) cũng là một trong những thuật ngữ rất phổ biến. Vậy thế nào là “thể lực”?

Theo định nghĩa của Merriam-Webster, thể lực là kết quả của chuỗi hoạt động gồm ăn uống, luyện tập và nghỉ ngơi.

Còn theo định nghĩa được nêu trong tài liệu tham khảo về huấn luyện và đào tạo của Học viện phát triển thể chất Stuttgrat (Đức), thể lực là khả năng “lặp lại” những nỗ lực vận động trong điều kiện mệt mỏi tối thiểu. Ví dụ như trong môn Bóng đá, Bóng rổ hoặc Bóng chuyền, tuy theo đặc điểm vị trí thi đấu mà VĐV phải lặp đi lặp lại những động tác hoặc hoạt động vận động với độ mệt mỏi tối thiểu. Tất cả là nhờ có thể lực.

Theo các nhà nghiên cứu của Đại học Ohio (Hoa Kỳ), nếu như ở lứa tuổi từ 6-10 tuổi, việc hướng dẫn và đào tạo các em nắm rõ kỹ thuật và luật thi đấu là điều quan trọng nhất, thể lực xếp ở vị trí thứ hai; thì sang lứa tuổi từ 11-15, việc phát triển thể lực lúc này lại trở thành vấn đề tiên quyết. Ở độ tuổi từ 11-15, thể lực cần được quan tâm để tạo sức bật cả về trình độ lẫn tư duy, từ đây định hướng, lựa chọn và đào tạo ra những cá

nhân xuất sắc để phát triển thành VĐV chuyên nghiệp, VĐV nhà nghề. Sau lứa tuổi 15, rèn luyện tư duy và bản lĩnh thi đấu lại trở thành yếu tố được quan tâm hàng đầu.

Thể lực (sport conditioning) khác hoàn toàn với sức bền (endurance). Nếu như sức bền là khả năng duy trì nỗ lực vận động trong điều kiện mệt mỏi tối thiểu, ví dụ như một số môn thể thao như chạy marathon, 10 môn phối hợp... thì thể lực là khả năng lặp lại những nỗ lực vận động.

Vai trò của thể lực thường được nhìn thấy rõ ràng nhất trong quá trình luyện tập và thi đấu thể thao, đặc biệt là ở những môn thể thao thành tích cao. Những nhà quản lý, đào tạo và huấn luyện TDTT luôn tâm niệm một điều: “Thể lực của VĐV càng tốt, thì thành tích thi đấu của VĐV sẽ biến chuyển theo chiều hướng tích cực”.

## **2. Lợi ích của thể lực trong hoạt động TDTT**

Có một số lợi ích của thể lực trong hoạt động TDTT, và nổi bật trong số các lợi ích đấy gồm:

- Thành tích thi đấu cải thiện;
- VĐV tự tin trước và trong khi thi đấu;
- Tăng cường sức mạnh;
- Nâng cao kỹ năng nhận thức;
- Nâng cao và cải thiện kỹ thuật thi đấu;
- Giảm thiểu chấn thương, hoặc nếu có gặp chấn thương thì sẽ giảm thiểu mức độ nghiêm trọng;
- Khả năng hồi phục chấn thương nhanh chóng;

- Luôn có tư duy và suy nghĩ tích cực.

### **3. Những yếu tố cơ bản cấu thành nên thể lực**

Thể lực không chỉ hiểu một cách đơn thuần là “Bạn có khả năng chạy nhanh như thế nào?” hay “Bạn có thể đẩy được khối lượng lực là bao nhiêu?”, mà thể lực là một khái niệm được hình thành dựa trên nhiều yếu tố thể chất, trong đây phải kể đến một số yếu tố cơ bản như:

- Độ tuổi;
- Sự nhanh nhẹn;
- Sức mạnh;
- Tốc độ;
- Sức khỏe;
- Khả năng phối hợp;
- Khả năng khéo léo;
- Sự dẻo dai.

## **II. Tiêu chuẩn và tiêu chuẩn đánh giá thể lực**

### **1. Tiêu chuẩn là gì?**

Tiêu chuẩn là quy định về đặc tính kỹ thuật và yêu cầu quản lý dùng làm chuẩn để phân loại, đánh giá sản phẩm, dịch vụ, hàng hóa, quá trình... Tiêu chuẩn còn được hiểu là một quy trình rõ ràng, trong đó có các hạng mục cơ bản để các đối tượng trong nhóm nghiên cứu phải đạt chuẩn.

Tiêu chuẩn được xây dựng với mục đích nâng cao chất lượng, hiệu quả hoạt động của từng nhóm đối tượng, và đôi khi là phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

## **2. Phương pháp xác định tiêu chuẩn**

Mỗi tiêu chuẩn lại có những phương pháp xác định khác nhau, trong đấy phổ biến nhất là những phương pháp sau:

- Phương pháp đo định lượng;
- Phương pháp lấy mẫu thử;
- Phương pháp xác định;
- Phương pháp kiểm tra;
- Phương pháp phân tích;
- Phương pháp khảo nghiệm;
- Phương pháp giám định các mức, các chỉ tiêu...

## **3. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực là gì?**

Theo các nhà khoa học của Hoa Kỳ, tiêu chuẩn đánh giá thể lực được chia thành lĩnh vực, gồm: (1) nghiên cứu và dẫn chứng khoa học, và (2) thực tế áp dụng.

- Nghiên cứu và dẫn chứng khoa học sẽ nêu về những vấn đề như nghiên cứu giải phẫu, sinh lý học TDTT, giải phẫu học TDTT, dinh dưỡng TDTT, tâm sinh lý TDTT... dưới những con số thống kê, dữ liệu cụ thể của từng đối tượng, với từng nhiệm vụ, từng mục đích nghiên cứu;

- Thực tế áp dụng sẽ nêu những vấn đề như thiết kế bài giảng, chất lượng bài giảng, khối lượng bài giảng, cách thức tổ chức và quản lý, hay đôi khi là kỹ thuật động tác.

## **4. Tại sao phải xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực?**

Mỗi quốc gia, mỗi tổ chức hoạt động trong lĩnh vực TDTT, hay đôi khi là mỗi nhóm, đội thể thao... lại có những cách thức

khác nhau trong việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực, cũng như cách thức triển khai việc đánh giá hoạt động TĐTT. Có thể lấy dẫn chứng như Hiệp hội Thể dục dụng cụ của Hoa Kỳ sẽ có cách thức đánh giá thể lực của VĐV khác với Hiệp hội giáo dục thể chất quốc gia. Tuy nhiên, tất cả những tiêu chuẩn đánh giá thể lực này đều hướng đến một mục đích cơ bản nhất, đây là phát triển TĐTT một cách có khoa học và hiệu quả (Strength and Conditioning Journal, 2009).

Khoa học thể hiện ở việc từng nhóm đối tượng sẽ có cách thức đánh giá thể lực khác nhau. Ngoài ra, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của từng tổ chức, hiệp hội, liên đoàn, hay quốc gia sẽ giúp cho công tác đào tạo hiệu quả hơn, cũng như những nghiên cứu về kỹ thuật hoặc thể chất chuyên sâu mang lại kết quả gần với thực tế nhất.

***Phương Ngọc tổng hợp***

*(theo The basic of Physical Conditioning, The benefits of Sports conditioning in athletes và NSCA Strength and Conditioning Professional Standards and Guidelines)*



## **SINGAPORE VÀ NHỮNG HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT GẮN LIỀN VỚI CÔNG TÁC ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC THỂ HỆ TRẺ**

Trong ấn phẩm về Tăng cường hoạt động thể chất do Ủy ban Sức khỏe quốc gia của Singapore phát hành (HPB) vào năm 2008, thể dục thể thao được định nghĩa là “chuỗi các hoạt động đòi hỏi sự vận động của hệ cơ, xương trong cơ thể, giúp giải tỏa năng lượng dư thừa và nâng cao thể trạng sức khỏe của người tập”. Thể dục thể thao được hình thành từ 4 yếu tố cơ bản, gồm: tần suất, cường độ, thời gian và loại hình vận động. Thể dục thể thao có thể diễn ra ở các địa điểm như trong nhà, ngoài trời, ở trường học, tại các khu luyện tập cộng đồng, trong khi di chuyển trên các phương tiện giao thông công cộng...

HPB luôn khuyến khích người dân Singapore tham gia tích cực hơn vào các hoạt động rèn luyện thể dục thể thao, đặc biệt là thể hệ trẻ. Nếu như trong giai đoạn 2007-2008, HPB với sự đồng thuận và ủng hộ của Chính phủ Singapore đã đưa ra được “Hướng dẫn hoạt động thể chất cho thanh thiếu niên quốc gia”, thì đến giai đoạn 2012-2013, lần đầu tiên “Hướng dẫn hoạt động thể chất gắn liền với nâng cao thể trạng, sức khỏe cho nhóm đối tượng trẻ em” đã được đưa vào triển khai trên toàn quốc. Điều này thể hiện rằng Chính phủ Singapore nói chung và HPB đã nhận thức được tầm quan trọng của việc rèn luyện

thể thao ở các đối tượng, cũng như sự khác biệt giữa nội dung rèn luyện thể chất giữa các nhóm đối tượng là khác nhau.

Dưới đây là sơ lược một số ý chính trong “Hướng dẫn hoạt động thể chất gắn liền với nâng cao thể trạng cho nhóm đối tượng trẻ em (tập trung vào nhóm các em dưới 7 tuổi)” của Chính phủ Singapore về tiêu chuẩn thể lực cơ bản:

- Đối với trẻ sơ sinh, cần khuyến khích các hoạt động vận động thể chất an toàn, khoa học ở các khu vui chơi vận động phù hợp với lứa tuổi và khả năng;

- Đối với những trẻ đã có khả năng đi lại thuần thục, cần khuyến khích các em vận động nhiều, tối thiểu là 180 phút/ngày, dưới nhiều hình thức như vui chơi, đi lại... một cách an toàn và khoa học;

- Các hoạt động mang tính thụ động, ít di chuyển như xem tivi, chơi điện tử cần được giới hạn, tối đa là 2 tiếng/ngày.

HPB cũng đưa ra một số hướng dẫn bổ sung trong “Hướng dẫn hoạt động thể chất gắn liền với nâng cao thể trạng cho thanh thiếu niên (tập trung vào nhóm đối tượng từ 7 đến 18 tuổi)”, trong đây nổi bật một số ý chính như:

- Khuyến khích các em trong lứa tuổi này có thói quen rèn luyện thể thao thường xuyên. Tùy thuộc vào khả năng và trình độ mà tính chất bài tập có thể từ cơ bản, nâng cao cho đến cường độ cao. Các nhà nghiên cứu tư vấn rằng ở lứa tuổi từ 15-18, thời gian dành cho hoạt động thể dục thể thao tối thiểu là 45 phút/ngày;

- Đối với những cá nhân có trình độ và khả năng, các bài tập thể thao cường độ cao nên được luyện tập thường xuyên, tối thiểu 70 phút/ngày;

- Thời gian cho các hoạt động thụ động như xem tivi, chơi điện tử tối đa là 2 tiếng/ngày.

Theo lời phát biểu của ông Ang Hak Seng – Giám đốc Điều hành Ủy ban HPB, những việc mà Ủy ban làm được cho đến thời điểm này tại hệ thống các cơ sở đào tạo, các trường học trên toàn quốc được đánh giá là tương đối hiệu quả. Điều này được thể hiện qua việc chất lượng nội dung giảng dạy của tiết học Thể dục đã được nâng cao, thời gian vận động của học sinh được tăng cường, thói quen luyện tập thể thao đã trở thành một thói quen không thể thiếu của một nhóm nhỏ các học sinh... Tuy nhiên, Ủy ban HPB vẫn đang cố gắng hết mình trong việc giảm thiểu được thời gian hoạt động thụ động của các em (xem tivi, chơi điện tử, ngồi trên giường...) một cách tích cực nhất có thể. Mong muốn của Ủy ban HPB trong thời gian sắp tới, thời gian hoạt động thụ động trung bình của các em sẽ giảm thiểu từ 90 phút/ngày xuống 45-60 phút/ngày.

Việc cắt giảm được thời gian hoạt động thụ động của nhóm đối tượng trẻ em và thanh thiếu niên vô cùng quan trọng, bởi lẽ tích cực vận động sẽ khiến các em nhanh nhẹn, hoạt bát, nâng cao thể trạng, thành tích học tập, giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến tim mạch, huyết áp, tiểu đường, béo phì...

Dưới đây là một số tiêu chí đánh giá thể lực nằm trong nội dung “Hướng dẫn hoạt động thể chất gắn liền với nâng cao thể trạng của nhóm đối tượng dưới 7 tuổi” và “Hướng dẫn hoạt động thể chất gắn liền với nâng cao thể trạng của nhóm đối tượng từ 7 đến 18 tuổi” do Ủy ban HPB của Chính phủ Singapore ban hành.

### **I. Hướng dẫn tiêu chí đánh giá thể trạng của nhóm đối tượng dưới 7 tuổi**

## Giới thiệu

Hướng dẫn này được áp dụng cho nhóm đối tượng trẻ em dưới 7 tuổi, trong điều kiện sức khỏe và tâm lý ổn định để tham gia vào các hoạt động thể chất, vận động ngoài trời bình thường.

Theo nghiên cứu của Skouteris và các cộng sự (2012), lứa tuổi này được xem là lứa tuổi phát triển về trí lực, cũng như là giai đoạn “vàng” để thúc đẩy quá trình phát triển của thể trạng nếu như nguồn dinh dưỡng được bổ sung khoa học và thói quen luyện tập được thiết lập. Cũng trong một báo cáo nghiên cứu khoa học của Reily và các cộng sự (2009), thì thói quen luyện tập thể thao đều đặn của giai đoạn trẻ dưới 7 tuổi sẽ là tiền đề thúc đẩy sự phát triển của kỹ năng vận động, kỹ năng giao tiếp xã hội, phát triển nhận thức, kích thích sự phát triển của hệ cơ, sức mạnh của khung xương, và một phần nào đẩy kích thích hệ tiêu hóa, hệ tim mạch...

Báo cáo của Bộ Y tế Singapore trong năm 2011 cũng chỉ ra rằng người trưởng thành, có thói quen luyện tập thể thao từ nhỏ, trong tương lai có nguy cơ mắc phải các bệnh liên quan đến tim mạch, tiêu hóa, cân nặng, tiểu đường ít hơn nhiều so với những người không có thói quen đây.

➔ Chính vì những báo cáo khoa học như trên, mà Chính phủ Singapore và Ủy ban HPB khuyến khích người dân tạo thói quen vận động thể chất ngay từ khi còn bé, và đưa ra bản “Hướng dẫn hoạt động thể chất gắn liền với nâng cao thể trạng của nhóm đối tượng dưới 7 tuổi” để thuận tiện cho việc định hướng, nghiên cứu và báo cáo.

## Các loại hình vận động thể chất phù hợp với nhóm trẻ em dưới 7 tuổi

	<b>Trẻ sơ sinh</b>	<b>Trẻ em dưới 7 tuổi</b>
Vận động tích cực (cần sự phối hợp tất cả bộ phận như chân, tay, mắt, tai...)	- Các hoạt động linh hoạt như trốn tìm, nghịch cát, nghịch nước...	- Chơi bóng (đá bóng, bắt và ném...); - Đi xe đạp ba bánh hoặc 2 bánh; - Khuyến khích tham gia một số hoạt động thể thao trong nhà và ngoài trời...
Một số hoạt động giúp phát triển các kỹ năng cơ bản (cân bằng, kiểm soát đồ vật...)	- Cầm, nắm đồ vật và chuyển đồ vật từ tay này sang tay khác; - Đọc sách vải; - Hóa thân vào các nhân vật; - Tham gia các hoạt động vui chơi như: tìm cặp đôi đồ vật, so sánh giữa các vật...	- Chạy, nhảy cao, bật nhảy, - nhảy dây, nhảy lò cò, đá...; - Đứng thăng bằng; - Đi xe đạp thành thạo; - Bắt và ném bóng...
Các hoạt động hằng ngày	-Tạo điều kiện để các em có cơ hội đứng, bò, lăn, xoay vòng hoặc đứng... tại những nơi an toàn trong nhà hoặc ngoài trời.	-Giảm thiểu tối đa khoảng thời gian ngồi thụ động của các em; -Khuyến khích các em đi bộ đến trường, đến bến xe buýt, đến công viên, khu vui chơi công cộng hoặc đi bộ từ trường về nhà...

## Những việc người lớn nên làm để khuyến khích các em tăng cường vận động ở lứa tuổi dưới 7 tuổi

Để khuyến khích các em nhỏ ở độ tuổi này vận động tích cực và xây dựng thói quen tốt trong việc luyện tập, rèn luyện sức khỏe, gia đình và cộng đồng cần phải lưu ý đến những việc làm sau:

- Người lớn nên có thói quen khen ngợi và động viên các em;
- Những địa điểm mà các em thường xuyên hoạt động, tham gia vận động (ví dụ như trường học, nhà, địa điểm vui chơi công cộng ở ngoài trời và trong nhà...) cần phải đảm bảo an toàn, sạch sẽ, lành mạnh và đồng bộ.

## **II. Hướng dẫn tiêu chí đánh giá thể trạng của nhóm đối tượng từ 7 đến 18 tuổi**

### **Giới thiệu**

Hướng dẫn này được áp dụng cho nhóm đối tượng trẻ em và thanh thiếu niên độ tuổi từ 7 đến 18 tuổi, trong điều kiện sức khỏe và tâm lý ổn định để tham gia vào các hoạt động thể chất, vận động ngoài trời bình thường.

### **Những loại hình vận động phù hợp với nhóm đối tượng từ 7 đến 18 tuổi**

Dưới đây là bảng tổng hợp một số hoạt động cơ bản giúp các em lứa tuổi từ 7 đến 18 tuổi nâng cao sức khỏe và phát triển các kỹ năng vận động cơ bản:

<b>Các loại hình vận động</b>	<b>Trẻ em</b>	<b>Thanh thiếu niên</b>
Hoạt động cường độ vừa phải	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi xe đạp;</li> <li>- Bơi;</li> <li>- Trượt patin;</li> <li>- Tham gia các tiết học Thể dục...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi xe đạp;</li> <li>- Leo núi;</li> <li>- Đi bộ thể thao;</li> <li>- Bơi;</li> <li>- Khiêu vũ cơ bản;</li> <li>- Trượt ván tự do;</li> <li>- Tham gia các tiết học Thể dục;</li> <li>- Làm việc nhà...</li> </ul>

Hoạt động cường độ cao	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy;</li> <li>- Nhảy dây;</li> <li>- Đi xe đạp;</li> <li>- Bơi;</li> <li>- Tham gia một môn thể thao vận động thường xuyên như Bóng đá, Bóng rổ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy;</li> <li>- Khiêu vũ thể thao, đặc biệt là những vũ điệu nhanh, di chuyển nhiều;</li> <li>- Sử dụng các thiết bị luyện tập chuyên dụng;</li> <li>- Tham gia luyện tập một môn thể thao vận động như Bóng đá, Bóng rổ, Võ thuật...</li> </ul>
------------------------	---	--

Dưới đây là bảng tổng hợp một số hoạt động giúp tăng cường sức mạnh và sự dẻo dai ở hệ cơ-xương cho nhóm đối tượng từ 7 đến 18 tuổi:

<b>Các loại hình vận động</b>	<b>Trẻ em</b>	<b>Thanh thiếu niên</b>
Tăng cường sức mạnh cho hệ cơ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chống đẩy với tư thế đầu gối được phép chạm đất;</li> <li>- Đứng lên ngòi xuống;</li> <li>- Các động tác Thể dục nghệ thuật cơ bản;</li> <li>- Các hoạt động thể thao dưới nước...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chống đẩy tư thế chuẩn;</li> <li>Sử dụng một số dụng cụ hỗ trợ chuyên dụng cho việc tăng sức bền và sức mạnh cho hệ cơ;</li> <li>- Các động tác Thể dục nghệ thuật, Thể dục thẩm mỹ, Cheerleading, Bơi...</li> </ul>
Tăng cường sức mạnh cho hệ xương	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tham gia các môn thể thao như Nhảy dây, Bật nhảy, Bóng rổ, Bóng đá, Quần vợt, Bóng chày...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tham gia các môn thể thao Điền kinh như Chạy các cự ly, Nhảy xa, Nhảy cao, Thể dục nghệ thuật, Bóng rổ, Quần vợt, Bóng chày...</li> </ul>

**Những việc người lớn nên làm để khuyến khích các em ở lứa tuổi từ 7 đến 18 tuổi tích cực vào các hoạt động thể dục thể thao, giáo dục thể chất**

Theo nghiên cứu và tổng hợp của Maniccia và cộng sự (2011), tác động trực tiếp tới thói quen sinh hoạt và môi trường xung quanh chính là những phương thức đơn giản nhất giúp giảm thiểu khoảng thời gian sinh hoạt thụ động của nhóm đối tượng từ 7 đến 18 tuổi. Những tác động mà các nhà nghiên cứu muốn đề cập đến ở đây có thể kể đến như:

- Áp dụng việc xem các chương trình tivi, hoặc sử dụng máy vi tính theo một khung giờ xác định, và yêu cầu các em thực hiện đúng theo thời gian biểu đã được quy định;
- Thiết kế ra những hoạt động vận động khác, trùng vào giờ theo dõi tivi hoặc sử dụng máy tính, để giảm thiểu được phần nào khoảng thời gian sinh hoạt thụ động của các em;
- Tắt tivi trong khi bữa tối diễn ra, với mục đích tăng cường khoảng thời gian gắn kết các thành viên trong gia đình...

Căn cứ vào sự khác biệt thể trạng, sự thay đổi thể trạng của các em qua từng thời kỳ (thiếu nhi, thiếu niên, dậy thì và trưởng thành), nội dung các chương trình hoạt động thể dục thể thao hoặc vận động ngoài trời cần được thiết kế và hướng dẫn đúng khoa học, chi tiết và cụ thể (thời gian khởi động, các động tác, số lượng động tác, tần suất luyện tập, thời gian luyện tập, chế độ dinh dưỡng...). Đối với một số trường hợp, người hướng dẫn, HLV hoặc các chuyên gia là yêu cầu bắt buộc.

Những địa điểm mà các em thường xuyên hoạt động, tham gia vận động (ví dụ như trường học, ở nhà, địa điểm vui chơi công cộng ở ngoài trời và trong nhà...) cần phải đảm bảo an toàn, sạch sẽ, lành mạnh và đồng bộ.



Đối với những hoạt động thể thao mang tính phong trào, khuyến khích các em tham gia để tăng cường vận động, thì người lớn, phụ huynh, người hướng dẫn, HLV cần lưu tâm rằng rèn luyện động tác, thói quen và kỹ năng cho các em quan trọng hơn rất nhiều việc thi đấu giành thành tích. Điều này sẽ giúp các em luôn cảm thấy khoảng thời gian dành cho hoạt động thể thao là để giải trí, để giải tỏa căng thẳng, để vui chơi...

***Trần Bình tổng hợp***  
(theo [www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg))

# TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH THPT CỦA SINGAPORE

## I. Giới thiệu

Mục đích của giáo dục thể chất là cho phép học sinh thể hiện các kỹ năng thể chất, khả năng của mình để trau dồi kỹ năng và nâng cao thể trạng. Chính phủ Singapore xây dựng chương trình giáo dục thể chất hướng tới mục tiêu đào tạo ra những cá nhân yêu thích thể thao, thi đấu thể thao tích cực và trở thành nguồn năng lượng truyền cảm hứng cho gia đình, bạn bè và người thân xung quanh bằng lối sống năng động, trẻ trung và lành mạnh.

Chương trình giáo dục thể chất dành cho nhóm học sinh THPT của Singapore có khá nhiều khác biệt so với chương trình giáo dục thể chất dành cho học sinh THCS. Nếu như ở bậc THCS, các em được đào tạo chuyên môn, kỹ năng và động tác một cách bài bản và có xen kẽ những tiết học nâng cao; thì ở bậc THPT, kỹ năng và động tác lúc này cần sự chuyên nghiệp, tác động nhiều đến thành tích thi đấu thể thao của các em.

Những yếu tố góp phần tạo thuận lợi cho việc rèn luyện thể chất của các em học sinh lứa tuổi THPT gồm: khả năng thực hiện các động tác một cách chuyên nghiệp, sức khỏe cá nhân và sự phát triển của cơ thể.

## **II. Các nguyên tắc hoạt động thể chất**

Dưới đây là những nguyên tắc cơ bản mà các giáo viên cần phải làm với mục đích tạo môi trường và điều kiện tốt nhất cho học sinh của mình trong quá trình luyện tập và thi đấu thể thao.

### **Nguyên tắc 1: Khuyến khích học sinh thường xuyên tham gia các hoạt động thể chất**

Các động tác cơ bản trong thi đấu một số môn thể thao đã được trau dồi cho học sinh từ cấp THCS, có sự củng cố ở cấp học THPT, và tiến tới là đào tạo nâng cao. Việc khuyến khích học sinh thường xuyên tham gia các hoạt động thể chất cơ bản sẽ giúp các em tăng thời gian vận động, có lối sống tích cực và nâng cao thể trạng.

### **Nguyên tắc 2: Tạo điều kiện để học sinh tham gia thi đấu ở cả nội dung cá nhân và đồng đội**

Khi các em ngày càng trưởng thành, xu hướng lựa chọn những môn thể thao thường xuyên luyện tập sẽ thiên về các môn thể thao cá nhân, đặc biệt là những môn mang tính đối kháng. Có thể lấy ví dụ như: Cầu lông, Võ thuật hoặc Quần vợt. Lý giải cho lựa chọn này, các nhà quản lý thể thao và ngay chính bản thân mỗi em đều cho rằng thể thao đối kháng giúp các em nắm phần kiểm soát chủ động cho từng hành động, cường độ luyện tập, cũng như sự tiến bộ qua thời gian.

Tuy nhiên, không thể không nhắc đến các môn thể thao đồng đội, khi mà ở đây các em được đẩy vào môi trường tương tác nhiều hơn, học cách kiểm soát cảm xúc và những hành vi xã hội nhiều hơn. Bên cạnh đó, các hoạt động tương tác, cơ hội giải quyết vấn đề phát sinh trong quá trình luyện tập và thi đấu,

cũng như làm việc nhóm là năng lực cần thiết cho tất cả mọi người ở thế kỷ 21 hiện đại.

Chính vì vậy, những cá nhân làm công tác quản lý và đào tạo học sinh lứa tuổi THPT của Singapore luôn phải tạo cơ hội tối đa để các em vừa được luyện tập các môn thể thao đối kháng theo sở trường, nhưng cũng thường xuyên thi đấu ở các môn tập thể để tăng tương tác với môi trường và đồng đội.

**Nguyên tắc 3: Trao học sinh cơ hội lựa chọn môn thể thao yêu thích trong danh sách các môn thể thao được đào tạo trong trường**

Tùy thuộc vào điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, nguồn lực và trình độ chuyên môn của giáo viên, nhà trường sẽ đưa ra danh sách các môn thể thao phù hợp. Tuy nhiên, học sinh nên được trao quyền chủ động trong quá trình lựa chọn những môn thể thao yêu thích để luyện tập. Điều này sẽ khiến các em có hứng thú hơn, nâng cao tần suất tham gia tập luyện.

**Nguyên tắc 4: Khuyến khích học sinh tham gia công tác tổ chức một giải đấu thể thao**

Học sinh sẽ có sự trải nghiệm về việc áp dụng kiến thức, kỹ năng và các giá trị đã học được trong quá trình luyện tập thể thao nếu như được trao cơ hội tham gia công tác tổ chức một giải đấu quy mô lớp học, trường, hoặc đôi khi là CLB cơ sở. Điều này sẽ khiến các em có ý thức và trách nhiệm hơn trong quá trình luyện tập thể thao, đồng thời giúp các em tự tin và năng động.

**III. Tiêu chuẩn đánh giá khả năng thể chất của học sinh THPT tại Singapore trong một số môn thể thao xác định**

## 1. Môn Cầu lông

Trong khi luyện tập và thi đấu môn Cầu lông, học sinh thực hiện các kỹ năng di chuyển chân, giao cầu, và đánh cầu qua lại cũng như kết hợp các kỹ năng với tư thế tốt để đạt được kết quả mong muốn. Áp dụng các bước di chuyển linh hoạt, hợp lý để hỗ trợ các động tác chuyển đổi nhanh trên sân là nền tảng để duy trì các cú đánh nhằm đảm bảo thực hiện chiến thuật thi đấu.

Khi tấn công, học sinh sẽ khai thác các khoảng trống để tạo ra cơ hội tấn công hoặc lợi dụng sai lầm của đối thủ để thắng điểm.

Khi phòng thủ, học sinh phối hợp với nhau để kiểm soát khoảng trống trên sân một cách tinh tế và chắc chắn, nhằm hạn chế sự tấn công của đối phương và thực hiện cú đánh trả, khiến đối thủ rơi vào vị trí kém thuận lợi hơn.

Các khái niệm		Động tác	Kỹ năng
<b>Tấn công</b>	Ghi điểm	Đánh cầu từ phần ba trước của sân cầu vào chỗ trống; Đánh cầu từ phần ba sau của sân cầu vào chỗ trống; Đánh cầu chéo sân vào chỗ trống; Di chuyển vào đội hình chơi tấn công khi có cơ hội.	Di chuyển chọn vị trí; Đập cầu/ Đập sát lưới bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Đập cầu bổng và “bỏ nhỏ” bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Đỡ cầu lắt léo bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Đánh qua đầu bổng và xa bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Đập cầu bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Di chuyển chân

	Tổ chức tấn công	Thực hiện quả giao cầu biến hóa; Thực hiện quả giao cầu tạo cơ hội tấn công.	Giao cầu bằng tay thuận hoặc tay nghịch.
<b>Phòng thủ</b>	Phòng thủ chống lại một cuộc tấn công	Đánh cầu cao xa ra sân sau của đối phương; Đánh cầu thấp vào sân của đối phương.	Đập cầu/ Đập sát lưới bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Đập cầu/ Bỏ nhỏ bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Đánh qua đầu bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Vụt miết cầu bằng tay thuận hoặc tay nghịch; Đập cầu.
	Phòng thủ khoảng trống	Di chuyển vào đội hình phòng thủ khi dự đoán đối phương sẽ tấn công.	Di chuyển chân

## 2. Môn Bóng rổ

Học sinh chơi môn bóng rổ 3v3, nửa sân, với luật thi đấu bóng rổ 3X3 của FIBA

Trong khi chơi, học sinh có thể áp dụng hoặc phối hợp các kỹ năng chuyền bóng, dẫn bóng và ném rổ để ghi điểm. Các em cũng có thể chứng tỏ hoạt động điều luyện của đôi chân khi thay đổi hướng, xoay người và dừng lại với sự thăng bằng cơ thể trong cả những tình huống tấn công và phòng thủ.

Trong tấn công lên rổ, học sinh có thể phối hợp với các đồng đội thông qua việc tạo ra khoảng trống và vượt qua hàng phòng thủ để tạo ra các cơ hội tấn công.

Trong phòng thủ, học sinh cùng phối hợp với các đồng đội để “che chắn” các khoảng trống khiến đối phương không dễ dàng đột nhập vào khu vực rỏ, ngăn chặn các pha ghi bàn và cố gắng giành lại quyền kiểm soát bóng.

Các khái niệm		Động tác	Kỹ năng
<b>Tấn công</b>	Giữ bóng	Bắt bóng ở tư thế sẵn sàng để chuyền, dẫn bóng hoặc ném rỏ.	Động tác chân: - Xoay bản lề; - Các kỹ thuật nhảy dừng và bật nhảy khi di chuyển; - Tư thế thuận lợi cho chuyền bóng, đột phá và ném rỏ
	Tận dụng khoảng trống để đột nhập	Đổi hướng di chuyển vào khoảng trống rồi nhận bóng trong tư thế sẵn sàng chuyền, dẫn bóng hoặc ném rỏ.	Chuyền bóng: - Trước ngực; - Bật đất. Đổi hướng di chuyển: - Đảo người - Chạy biến hướng
	Tạo ra khoảng trống để đột nhập	Làm động tác giả; Phối hợp che chắn để tạo khoảng trống cho đồng đội nhận bóng và/hoặc lên rỏ.	Các động tác giả - Giả chuyền bóng; - Dứ bóng; - Giả ném rỏ; - Giả hướng bước chân Yểm hộ - Yểm hộ khi có bóng - Yểm hộ khi không có bóng
	Lên rỏ	Bắt bóng ở tư thế sẵn sàng rồi ném rỏ khi ở cự ly và khả năng thích hợp;	Ném rỏ - Tại chỗ bằng 1 tay; - Nhảy ném bằng 1 tay. Dẫn bóng - Bằng tay thuận và tay

		<p>Dẫn bóng lên rổ khi được che chắn và thực hiện quả ném, rồi tiếp tục vào tư thế bắt bóng bật bảng;</p> <p>Đổi hướng di chuyển qua phòng thủ để nhận bóng từ đồng đội rồi thực hiện quả ném rổ.</p>	<p>không thuận;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dẫn bóng bằng hai tay đổi nhau;</li> <li>- Dẫn bóng xoay lật người (lưng) qua đối thủ.</li> </ul> <p>Hai bước lên rổ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bằng tay thuận;</li> <li>- Bằng động tác mạnh mẽ.</li> </ul>
<b>Phòng thủ</b>	Cướp bóng	Di chuyển đến trước người tấn công, vào tư thế thuận lợi để cướp bóng bật bảng sau một quả ném	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cản người trong khu vực dưới rổ;</li> <li>- Cướp bóng dưới rổ.</li> </ul>
	Bịt kín các khoản trống	Cản phá người tấn công nhận bóng	<p>Phòng thủ cá nhân (kèm người)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế phòng thủ;</li> <li>- Chọn vị trí;</li> <li>- Bước trượt;</li> <li>- Bước chặn.</li> </ul>
	Ngăn chặn đối phương xâm nhập	Chiếm vị trí thuận lợi để yểm trợ đồng đội trong khi phòng thủ	Yểm trợ phòng thủ
	Ngăn chặn cơ hội ghi điểm của đối phương	Cản phá người tấn công có bóng, không cho họ thực hiện quả ném rổ	<p>Phòng thủ cá nhân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế phòng thủ;</li> <li>- Chọn vị trí;</li> <li>- Bước trượt;</li> <li>- Bước chặn.</li> </ul>

#### **IV. Tiêu chuẩn sức khỏe thể chất và thể hình của học sinh trước tuổi vào đại học**



Tiêu chuẩn 1: Có đủ kỹ năng vận động tham gia các hoạt động thể chất;

Tiêu chuẩn 2: Hiểu và áp dụng các khái niệm vận động, nguyên tắc và chiến lược trong một loạt các hoạt động thể chất;

Tiêu chuẩn 3: Có thói quen giữ an toàn trong các hoạt động thể chất; Hiểu và lựa chọn những phương pháp an toàn, bảo vệ bản thân;

Tiêu chuẩn 4: Tư duy tích cực trong tất cả các hoạt động thể chất;

Tiêu chuẩn 5: Duy trì sức khỏe và tăng cường thể lực thông qua việc tham gia thường xuyên vào các hoạt động thể chất;

Tiêu chuẩn 6: Đánh giá BMI và chế độ ăn uống của riêng mình và cố gắng đạt được chỉ số BMI lành mạnh cho độ tuổi;

Tiêu chuẩn 7: Biết cách đọc nhãn mác của các thực phẩm dinh dưỡng, thực phẩm chức năng, đồ ăn...;

Tiêu chuẩn 8: Hiểu được hậu quả của việc sử dụng chất kích thích, doping trong quá trình thi đấu;

Tiêu chuẩn 9: Điều tiết và phân bổ thời gian hợp lý giữa việc học và việc luyện tập thể thao.

***Thu Hà tổng hợp***  
*(theo Scope and Sequence of Pre-University Syllabus in Singapore)*

## **CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ THỂ TRẠNG THỂ HỆ TRẺ CỦA PHILIPPINES**

Chương trình giáo dục thể chất theo chương trình giáo dục cơ bản từ Mầm non đến lớp 12 của Philippines được xây dựng trên nguyên lý “Vận động để Học tập, Học tập để Vận động”. Chính phủ sẽ thúc đẩy giáo dục thể chất và khuyến khích các chương trình thể thao, các giải thi đấu, và các môn thể thao nghiệp dư, bao gồm cả việc huấn luyện để tham gia các cuộc thi quốc tế, xây dựng tính kỷ luật, tinh thần đồng đội và tài năng để trở thành những công dân khỏe mạnh và thông thái. Tất cả các cơ sở giáo dục phải tổ chức tiến hành các hoạt động thể thao thường xuyên trên toàn quốc với sự hợp tác của các câu lạc bộ thể thao và các lĩnh vực khác.

Chương trình học sẽ góp phần vào sự phát triển thể hình, thể chất và sức khỏe của các học sinh trong độ tuổi đi học do cung cấp cho các em những trải nghiệm hoạt động thể chất phong phú và đa dạng. Chương trình góp phần vào quá trình phát triển cơ thể, khuyến khích học sinh hiểu rõ hơn về cơ thể, di chuyển hiệu quả trong không gian, thời gian, công sức nhất định và đảm bảo chất lượng vận động.

Để tạo thuận lợi cho sự phát triển lối sống năng động, các hoạt động được lựa chọn và thích hợp được thiết kế phù hợp với năm thành phần học tập bao gồm (1) quản lý cơ thể, (2) kỹ năng vận động, (3) trò chơi và thể thao, (4) các môn thể dục nhịp điệu, khiêu vũ và (5) thể dục hình thể.

- Quản lý cơ thể bao gồm nhận thức về cơ thể, nhận thức về không gian, các tổ chất, mối quan hệ của các động tác vận động và sử dụng chúng một cách năng động trong các hoạt động thể chất khác nhau.

- Kỹ năng vận động liên quan đến các mô hình chuyển động cơ bản và các kỹ năng tạo nên cơ sở cho tất cả các hoạt động thể chất.

- Trò chơi và các môn thể thao bao gồm các trò chơi đơn giản, được du nhập từ bên ngoài và của bản địa, giúp đạt được các kỹ thuật thể thao thích hợp để chuẩn bị tham gia các hoạt động thể thao thi đấu và giải trí lớn hơn đã được chọn.

- Các môn thể dục nhịp điệu và khiêu vũ bao gồm sự hiểu biết và khả năng trình diễn các mô hình chuyển động nhịp nhàng; thúc đẩy sự hiểu biết sâu sắc về giá trị của các điệu múa dân gian Philippines, các điệu múa bản địa và múa truyền thống và các hình thức khiêu vũ khác, và thành thạo một loạt các vũ điệu được xem là những hoạt động góp phần phát triển thể lực, sức khỏe và chăm sóc sức khỏe.

- Thể dục bao gồm việc đánh giá thông qua các bài kiểm tra thể hình, trình diễn và ghi hình; việc biên soạn và thực hiện các

chương trình thích hợp sẽ phát triển và duy trì trình độ tập luyện mong muốn của người học.

Mỗi thành phần được phát triển tuần tự qua các cấp học. Các hoạt động phải đa dạng và phù hợp với lứa tuổi đáp ứng được nhu cầu và sở thích của người học và cung cấp những trải nghiệm về hoạt động vận động để thúc đẩy học sinh tham gia tất cả các hoạt động thể chất và coi đó là phương tiện tập luyện suốt đời.

Phương pháp vận động tích hợp cho phép người học thiết lập mối quan hệ giữa tình huống hoạt động với phát triển các kỹ năng vận động và năng lực sử dụng đa dạng các tổ hợp động tác trong nhiều loại hình hoạt động khác nhau.

Chương trình giảng dạy đáp ứng sự vào cuộc mạnh mẽ của chính phủ thông qua việc hỗ trợ giảng dạy (hướng dẫn về chất lượng), hỗ trợ về mặt quản lý hành chính (cơ sở vật chất và trang thiết bị), quan hệ đối tác công và tư (nỗ lực hợp tác) và hỗ trợ cho gia đình và cộng đồng (các bậc phụ huynh và xã hội).

Dưới đây là một số tiêu chuẩn đánh giá thể chất của thể hệ trẻ Philippines dựa trên chương trình học.

## **I. Cấu trúc chương trình giáo dục thể chất từ mẫu giáo đến lớp 12**

### **1. Tiêu chuẩn đối với học tập**

Học sinh thể hiện được sự hiểu biết về khái niệm các hoạt động thể chất cần đạt được, duy trì và thúc đẩy lối sống tích cực vì sức khỏe, rèn luyện sức khỏe và giữ gìn sức khỏe suốt đời.

### **2. Tiêu chuẩn đối với các giai đoạn chính**

<b>Các yếu tố</b>	<b>Mẫu giáo đến lớp 3</b>	<b>Từ lớp 4 đến lớp 6</b>	<b>Từ lớp 7 đến lớp 10</b>
	Học sinh thể hiện sự hiểu biết về các khái niệm và kỹ năng vận động để sẵn sàng tham gia tích cực vào các hoạt động thể chất khác nhau.	Học sinh hiểu biết về các nguyên lý kỹ thuật động tác, thể lực và thể hình để tham gia tích cực vào các hoạt động thể chất khác nhau.	Học viên thể hiện sự hiểu biết về việc tích hợp các hành vi hoạt động thể chất trong việc đạt được một lối sống lành mạnh.
<b>Làm chủ cơ thể</b>	<b>v</b>		
<b>Kỹ năng vận động</b>	<b>v</b>	<b>v</b>	
<b>Sức khỏe thể chất</b>	<b>v</b>	<b>v</b>	<b>v</b>
<b>Trò chơi vận động và các môn thể thao</b>	<b>v</b>	<b>v</b>	<b>v</b>
<b>TD nhịp điệu và khiêu vũ</b>	<b>v</b>	<b>v</b>	<b>v</b>

### **3. Tiêu chuẩn đối với trình độ theo cấp học**

<b>Lớp</b>	<b>Các tiêu chuẩn về trình độ</b>
------------	-----------------------------------

Lớp 1	Học sinh có sự hiểu biết về cơ thể và các bộ phận của cơ thể, các kỹ năng vận động, các kỹ năng vận động có chuyển động và vận động tại chỗ, các trò chơi cơ bản, kỹ năng nhịp điệu và thể dục để tham gia tích cực vào các hoạt động thể chất khác nhau.
Lớp 2	
Lớp 3	
Lớp 4	Học sinh có hiểu biết về tầm quan trọng của việc thực hiện được các động tác vận động cơ bản làm công cụ để tham gia tích cực vào các hoạt động thể chất để đạt tới được trình độ tập luyện và sức khỏe mong muốn: - Bài tập vận động - Các môn thể thao cá nhân, thi đấu tay đôi, đồng đội - Khiêu vũ - Các hoạt động giải trí
Lớp 5	
Lớp 6	
Lớp 7	Học sinh có hiểu biết về sức khỏe và thể lực của cá nhân đảm bảo cho một cuộc sống hạnh phúc và một lối sống lành mạnh.
Lớp 8	Học viên hiểu được tầm quan trọng của sức khỏe và thể lực của gia đình trong việc giữ gìn hạnh phúc gia đình để có được một lối sống lành mạnh.
Lớp 9	Học viên có hiểu biết về môi trường và sức khỏe cộng đồng trong việc duy trì và thúc đẩy hạnh phúc chung để có được một lối sống lành mạnh.
Lớp 10	Học viên có hiểu biết về vấn đề sức khỏe và thể lực toàn cầu trong việc thúc đẩy sức khỏe toàn cầu để có một lối sống lành mạnh.

## II. Tiêu chuẩn chi tiết

### 1. Giai đoạn tiểu học

## *Hai năm đầu tiên bậc tiểu học*

<b>Nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn thành tích</b>	<b>Năng lực học tập</b>
<b>Làm chủ cơ thể và các Kỹ năng vận động</b>	Thể hiện được hiểu biết về cơ thể và kỹ năng vận động cần thiết để tham gia vào các hoạt động thể chất.	Thực hiện các trải nghiệm vận động một cách chính xác và hiệu quả:  Xác định và mô tả được các bộ phận cơ thể;  Tạo hình thông qua các động tác tại chỗ.  Thăng bằng.	Xác định và mô tả được bộ phận của cơ thể: đầu, vai, cổ, lưng, ngực, eo, hông, cánh tay, khuỷu tay, cổ tay, bàn tay, ngón tay, chân, đầu gối, cổ chân, bàn chân và ngón chân;  Tạo dáng bằng các động tác tại chỗ.
<b>Nhịp điệu và khiêu vũ</b>	Thể hiện được hiểu biết về các mô hình chuyển động thông qua các bài hát hành động.	Thực hiện các chuỗi động tác trong khi hát.	Thực hiện các động tác chuyển động trong khi hát.
<b>Trò chơi và các môn thể thao</b>	Chứng tỏ sự hiểu biết về các hoạt động vận động.	Bắt chước các động tác chính xác về mặt cơ học, của động vật trong tự nhiên	Bắt chước các động tác về cơ học, của động vật trong tự nhiên
<b>Sức khỏe thể lực</b>	Thể hiện hiểu biết của một người vào các hoạt động đầy thách thức khác nhau.	Phát triển nhiệm vụ định hướng các giá trị trong việc tham gia vào một thử thách khác nhau.	Tham gia vào các hoạt động thử thách khác nhau.

**Hai năm tiếp theo bậc tiểu học**

<b>Nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn về nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn về thành tích</b>	<b>Năng lực học tập</b>
<b>Làm chủ cơ thể và các Kỹ năng vận động</b>	Thể hiện sự hiểu biết, nhận thức về các kỹ năng vận động cần thiết để tham gia vào các hoạt động thể chất.	Thực hiện các trải nghiệm vận động một cách có hiệu quả và chính xác: Di chuyển trong nhóm; Di chuyển theo các phương thức khác nhau; Các kỹ năng vận động.	Kỹ năng nhận thức về không gian/vận động: Di chuyển trong nhóm lớn; Di chuyển theo đường thẳng, vòng và ngoằn ngoèo; Thực hiện các kỹ năng vận động đi bộ, chạy, nhảy, nhảy lò cò và bật nhảy.
<b>Nhịp điệu và khiêu vũ</b>	Thể hiện cảm thụ âm nhạc thông qua các bài hát.	Sáng tạo ra các chuỗi động tác vận động trong khi hát.	Sáng tạo ra các động tác mới trong khi biểu diễn.
<b>Trò chơi và các môn thể thao</b>	Thể hiện được sự hiểu biết về động tác được sử dụng khi tham gia các trò chơi đơn giản.	Thực hiện các trò chơi đơn giản thông qua: Làm quen các dấu hiệu chuyển động; Tham gia các trò chơi vận động đơn giản.	Nhận biết được các giới hạn vận động liên quan đến những người khác (dẫn dắt, làm theo, đuổi theo, bỏ qua và né tránh); Tham gia các trò chơi đơn giản.



<b>Sức khỏe thể lực</b>	Thể hiện sự hiểu biết về những thử thách khác nhau, những thành công, thất bại trong quá trình tham gia các hoạt động thể chất.	Phát triển nhiệm vụ định hướng các giá trị trong việc tham gia vào một thử thách khác nhau.	Chấp nhận đối diện những thử thách, thành công và thất bại trong khi tham gia vào các hoạt động thể chất.
-------------------------	---	---	---

### *Hai năm cuối bậc tiểu học*

<b>Nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn về nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn về thành tích</b>	<b>Năng lực học tập</b>
<b>Làm chủ cơ thể và Kỹ năng vận động</b>	Thể hiện sự hiểu biết các kỹ năng vận động cần thiết để tham gia vào các hoạt động thể chất.	<p>Thực hiện các trải nghiệm vận động một cách chính xác và hiệu quả thông qua:</p> <p>Thể hiện được sự khác biệt giữa chậm và nhanh;</p> <p>Thể hiện được sự khác biệt giữa nặng và nhẹ;</p> <p>Thể hiện được sự khác biệt giữa tự do và khuôn khổ.</p>	<p>Chất lượng kỹ năng vận động:</p> <p>Thể hiện được sự tương phản giữa tốc độ chậm và nhanh trong khi sử dụng kỹ năng vận động;</p> <p>Thể hiện được sự khác biệt giữa nặng và nhẹ khi vận động;</p> <p>Thể hiện được sự khác biệt giữa tự do và khuôn khổ.</p>

<b>Nhịp điệu và khiêu vũ</b>	Thể hiện sự hiểu biết về các trò chơi trong khi hát.	Thực hiện một cách xuất sắc các trò chơi trong khi hát.	Hát và đồng thời thực hiện các trò chơi theo định hướng nhiệm vụ.
<b>Trò chơi và các môn thể thao</b>	Thể hiện sự hiểu biết về kinh nghiệm vận động khi tham gia các trò chơi khác nhau với một đối tác, các dụng cụ hoặc thiết bị.	Thực hiện được các trò chơi đơn giản với đối tác, các dụng cụ hoặc thiết bị.	Tham gia các trò chơi đơn giản với đối tác, các dụng cụ hoặc thiết bị.
<b>Sức khỏe thể lực</b>	Thể hiện sự hiểu biết về cách chia sẻ và hợp tác trong các hoạt động thể chất.	Là một người chơi phối hợp đồng đội giỏi trong các hoạt động thể chất.	Thể hiện được các đặc điểm của việc chia sẻ và hợp tác trong các hoạt động thể chất.

## 2. Giai đoạn THCS

### Lớp 7

<b>Nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn thành tích</b>	<b>Năng lực học tập</b>
<b>Sức khỏe thể lực</b>	Thể hiện được sự hiểu biết về khái niệm và nguyên tắc phát	Thiết kế và thực hiện chương trình tập luyện theo hướng cá nhân hóa	Công nhận và đánh giá cao tầm quan trọng của sức khỏe thể chất đối với bản thân Phân biệt được các thành phần tạo nên sức khỏe về thể chất

	triển thể chất để cải thiện bản thân	để cải thiện và duy trì trình độ thể lực mong muốn	<p>Thúc đẩy lợi ích của hoạt động thể chất, ví dụ: (năng lực làm việc lớn hơn, nâng cao thành tích, cân nặng hợp lý, phòng ngừa chấn thương, bệnh tim mạch và tiểu đường để tối ưu hóa sức khỏe và thể lực);</p> <p>Chọn và hoàn thiện các bài kiểm tra thể chất thích hợp để đánh giá trình độ thể lực của một người</p> <p>Giải thích kết quả kiểm tra thể chất.</p> <p>Lựa chọn và hoàn thiện các hoạt động tập luyện để nâng cao trình độ thể lực của mình</p>
--	--------------------------------------	--	--

### *Lớp 8*

<b>Nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn nội dung</b>	<b>Tiêu chuẩn thành tích</b>	<b>Năng lực học tập</b>
<b>Khả năng thi đấu một số môn thể thao cá nhân gồm</b>	Thể hiện sự hiểu biết về các lợi ích có thể có được từ việc tham gia tập luyện các môn thể	Tập luyện thường xuyên các môn thể thao cá nhân để có được sức khỏe.	<p>Mô tả được bản chất của các môn thể thao cá nhân</p> <p>Giải thích được các lợi ích thu được từ việc chơi các môn thể thao cá nhân</p> <p>Thể hiện được tính tự chủ trong việc điều chỉnh bản thân</p>

<p><b>Điền kinh và Bơi lội</b></p>	<p>thao cá nhân.</p>		<p>và những người khác (ví dụ: các đồng nghiệp) khi chơi các môn thể thao cá nhân;</p> <p>Thực hiện thuần thục các kỹ năng và chiến thuật cơ bản của môn thể thao;</p> <p>Thi đấu và áp dụng các chiến thuật thể thao.</p>
------------------------------------	----------------------	--	--

### Lớp 9

Nội dung	Tiêu chuẩn nội dung	Tiêu chuẩn thành tích	Năng lực học tập
<p><b>Khả năng thi đấu một số môn thể thao đối kháng như võ gậy, Cầu lông, Bóng bàn, Quần vợt</b></p>	<p>Thể hiện sự hiểu biết về các lợi ích có thể có từ việc tham gia các môn thể thao thi đấu đối kháng.</p>	<p>Tập luyện các môn thể thao đối kháng để phát triển thể lực</p>	<p>Mô tả kỹ năng cơ bản của một số môn đối kháng như Võ gậy, Cầu lông, Bóng bàn và Quần vợt;</p> <p>Giải thích được những lợi ích thu được từ việc chơi các môn thể thao đối kháng;</p> <p>Thể hiện được tính tự chủ trong việc điều chỉnh khả năng;</p> <p>Thực hiện thuần thục các kỹ năng và chiến thuật cơ bản của môn thể thao;</p> <p>Thi đấu và áp dụng các chiến thuật thể thao.</p>

## Lớp 10

Nội dung	Tiêu chuẩn nội dung	Tiêu chuẩn thành tích	Năng lực học tập
<p><b>Các vũ điệu mang tính địa phương và bản địa</b></p>	<p>Thể hiện sự hiểu biết về các điệu múa địa phương của Philippines.</p>	<p>Trình diễn thuần thực các điệu múa mang tính địa phương.</p>	<p>Thảo luận được về nền tảng của các vũ điệu địa phương;</p> <p>Giải thích được các lợi ích đáng kể cho thể hình và thể lực khi luyện tập các điệu múa dân gian;</p> <p>Thực hiện được các bước cơ bản khác biệt của từng điệu múa;</p> <p>Thực hiện đúng nhịp điệu của các điệu múa địa phương và bản địa được lựa chọn thông qua nhiều cách khác nhau.</p> <p>Mô tả được trang phục, đạo cụ và phụ kiện của các điệu múa dân gian;</p> <p>Trình diễn được một cách chính xác các vũ đạo theo hướng dẫn của giáo viên;</p> <p>Trình diễn các vũ đạo với vẻ duyên dáng và cảm thụ được nhịp điệu</p>

*Trần Bình – Thanh Hương tổng hợp  
(theo Philippines Curriculum Guide)*

## THỂ LỰC VÀ CÁC CHỨC NĂNG SINH LÝ CỦA HỌC SINH THCS TẠI INDONESIA

### I. Tóm tắt

Mục đích chính của nghiên cứu là đánh giá thể chất và các chức năng sinh lý của học sinh trung học phổ thông ở Indonesia. 520 học sinh (240 nữ và 280 nam) ở Tây Java đã tham gia đề tài nghiên cứu. Các số liệu được thu thập bằng các phương pháp nhân trắc học bao gồm chiều cao đứng, chiều cao ngồi, khối lượng cơ thể và độ dài sải cánh tay; và test sức bền về khả năng ưa khí bao gồm chạy nước rút 40m, chạy con thoi, bật cao tại chỗ, ném bóng rổ, và thử nghiệm nhiều giai đoạn. Dữ liệu được phân tích bằng cách sử dụng các giá trị trung bình độ lệch chuẩn.

Kết quả cho thấy, chiều cao đứng là  $151,29 \pm 6,55$  em (các em gái) và  $156,31 \pm 9,86$  em (trai), chiều cao ngồi là  $79,58 \pm 5,10$  em (học sinh gái) và  $81,81 \pm 5,14$  em (trai), khối lượng cơ thể là  $43,48 \pm 8,29$  kg (gái) và  $44,51 \pm 10,26$  kg (trai), cánh tay là  $153,12 \pm 7,28$  em (gái) ) và  $159,67 \pm 11,09$  em (trai).

Giá trị trung bình của là chạy nước rút 40m là  $8,14 \pm 0,95$  giây (gái) và  $7,27 \pm 4,97$  giây (trai), chạy con thoi là  $23,78 \pm 2,06$  giây (gái) và  $21,12 \pm 2,26$  giây (trai),bật cao tại chỗ là

31,49 ± 9,12 em (gái) và 39,79 ± 10,82 em (trai), ném bóng rổ là 3,32 ± 0,64 m (gái) và 4,07 ± 0,86 m (trai), và test sức bền là 34, 26 ± 2,21 ml / kg / phút (gái) và 42,12 ± 4,31 ml / kg / phút (trai) để kiểm tra chức năng cơ thể.

Kết luận là trường trung học phổ thông ở Tây Java Indonesia cần phải được cải thiện các điều kiện để nâng cao thành tích thể lực cho học sinh.

## **II. Đặt vấn đề**

Thể chất và các chức năng sinh lý của học sinh ở các cấp học khác nhau là một lĩnh vực nghiên cứu thú vị trong khoa học thể thao. Kích thước cơ thể và hình dạng cơ thể rõ ràng có sự khác biệt giữa các môn thể thao khác nhau ở các vị trí hoạt động chuyên môn trong các môn thể thao.

Một số sinh viên hoạt động trong các thể thao, mà ở đó chiều cao là yếu tố quyết định thành công, chẳng hạn như Bóng rổ, Bóng chuyền, Nhảy cao và Bơi. Học sinh trong môn thể thao này thường cao hơn những học sinh tập luyện Thể dục dụng cụ. Học sinh có chiều cao cao hơn sẽ có lợi cho các hoạt động đập bóng, chặn bóng, ném rổ, bắt bóng bật bảng...

Trong nhiều môn thể thao, sự chênh lệch dù chỉ chút ít về kích thước và khối lượng cơ thể có thể tác động đáng kể đến thành tích thi đấu.

Giả sử thành phần cơ thể không đổi, khối lượng cơ thể gia tăng sẽ làm tăng nhu cầu năng lượng cũng như quá trình cung cấp năng lượng trong hầu hết các hoạt động thể thao. Thành tích của các học sinh sử dụng hệ thống năng lượng ưa khí phụ thuộc rất nhiều vào các phương thức trao đổi chất adenosine

triphosphate-phopocreatine và glycolytic, bao gồm các dạng vận động: các động tác dùng sức bộc phát như nhảy, chạy nước rút, ném đẩy...

Một số hoạt động đòi rất lớn sự tăng tốc đột ngột của chân bật nhảy, do đó, sức mạnh bộc phát của chân và hông là quan trọng để hỗ trợ cho các hoạt động của học sinh.

Mặt khác, thành tích thể thao của những học sinh sử dụng hệ thống năng lượng ưa khí là rất quan trọng để có được năng lực ưa khí cao. Năng lực ưa khí là khả năng vận động lâu dài trong điều kiện có đủ oxy cho các mô sử dụng.  $VO_2$  max là một trong những chỉ số thể lực đã được công nhận lâu nhất được lập từ các thử nghiệm chức năng của con người. Sức khỏe thể chất là rất quan trọng để hỗ trợ các hoạt động hàng ngày của học sinh hoặc thanh niên như khi đi học, chơi một số môn thể thao và các hoạt động thể chất khác.

Ngoài ra, sức khỏe thể chất cũng rất quan trọng để hỗ trợ sự trưởng thành và phát triển của học sinh. Việc kiểm tra và đo lường thành tích về thể lực và chức năng sinh lý cho học sinh là cần thiết để biết thể lực của học sinh tốt hay xấu. Người trẻ tuổi nên vận động cơ thể để trở thành một thanh niên khỏe mạnh.

Theo Chomitz, và CS (2009), giữa thể lực và thành tích học tập có mối quan hệ có ý nghĩa thống kê. Một phát hiện quan trọng khác của Carlson, và cộng sự (2008) cho thấy biểu hiện tổng thể đối với giáo dục thể chất trong các mẫu đại diện này thấp hơn nhiều so với mục tiêu sức khỏe quốc gia về giáo dục thể chất hàng ngày. Ngoài ra, Keeley và Fox (2009) cho rằng không có đủ bằng chứng để kết luận rằng thời gian giáo dục thể



chất bổ sung làm tăng thành tích học tập; tuy nhiên không có bằng chứng nào cho thấy nó có ảnh hưởng bất lợi.

Hơn nữa, không có mối quan hệ đáng kể giữa tuổi tác, cân nặng, chiều cao của học sinh với mỗi yếu tố thể chất. Đối với các vấn đề xã hội, có bằng chứng cho thấy rằng để thích nghi tốt hơn với môi trường cần có sự cân bằng về thể lực trong mỗi cá nhân (Sarvi, et al, 2014).

Depdiknas (2005) đã công bố các đánh giá về thể chất của học sinh Indonesia là 11,75 % rất kém, 45,70% kém, 34,43% trung bình, 5,93% tốt và 0,17% rất tốt. Những phát hiện này cũng đã được củng cố bởi nghiên cứu của Mutohir và Maksun (2007) rằng trẻ em ở Indonesia có xu hướng thuộc loại kém và trung bình về thể lực.

Một phát hiện quan trọng khác của Trung tâm kiểm soát và ngăn ngừa bệnh tật (2016) cho thấy rằng gần một nửa số thanh thiếu niên Mỹ ở độ tuổi từ 12 đến 21 tuổi không thường xuyên có những hoạt động mạnh mẽ. Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng có 14% thanh niên không tham gia hoạt động thể chất nào gần đây. Trên 14% nữ giới không hoạt động trong khi ở nam giới là 7%. Hơn nữa, việc tham gia vào tất cả các loại hoạt động thể chất giảm đáng kể khi tuổi tác hoặc cấp lớp tăng lên.

Liên minh Y tế, Thể dục, Giải trí và Khiêu vũ Hoa Kỳ (1999) đã báo cáo rằng có một số yếu tố tác động đến việc tham gia các hoạt động thể chất của trẻ như thể lực, xã hội, tâm lý và môi trường. Các hoạt động thể chất hàng ngày với cường độ vừa phải được khuyến khích cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên, ví dụ 30 phút đi bộ nhanh, chạy bộ hoặc chơi thể thao 15 -

20 phút với các hoạt động mạnh hơn. Thực hiện các lượng vận động càng lớn sẽ càng có nhiều lợi ích hơn, song cũng có thể dẫn đến chấn thương cơ bắp, rối loạn kinh nguyệt và suy yếu xương ở các em gái.

Sở Y tế New South Wales (2003) đã có báo cáo về chương trình cải thiện thể lực thể chất ở Úc, phổ biến với tên gọi “Move It và Groove It” hoặc MIGI (The Australian Move It Groove It).

Chương trình này đã được thực hiện 3 lần một tuần với thời gian 30 - 60 phút mỗi ngày để giúp trẻ vui thích với các hoạt động thể chất. Ngoài ra, Ye và Chia (2008) cũng đã báo cáo về một số chương trình nâng cao tâm vóc, thể lực đã được thực hiện tại một số trường học của Singapore được gọi là PRIDE for PLAY. Đó là chương trình hoạt động thể chất 5 lần một tuần, mỗi lần 30 - 60 phút mỗi ngày do WHO khuyến cáo.

Những người hoạt động thể chất sẽ có được những lợi ích như giúp phát triển và duy trì sức mạnh cơ bắp, các khớp và làm cho xương của họ chắc khỏe. Ngoài ra, việc tập luyện cũng giúp kiểm soát cân nặng, giảm mỡ và huyết áp. Thành tích về thể lực và chức năng sinh lý của học sinh ở các trình độ khác nhau tại nhiều quốc gia cũng đã được một số nhà nghiên cứu báo cáo. Tuy nhiên, không có nhiều thông tin phân tích chi tiết về hoạt động thể chất và đặc điểm chức năng sinh lý của học sinh ở Indonesia, do đó, mục đích của nghiên cứu này là đánh giá thành tích thể lực và chức năng sinh lý của học sinh trung học phổ thông ở Indonesia.

### **III. Các dữ liệu và phương pháp nghiên cứu**

520 học sinh (240 nữ và 280 nam) đã tham gia nghiên cứu, với độ tuổi từ 11 - 13 tuổi. Nghiên cứu được thực hiện tại Tây Java Indonesia; dữ liệu được thu thập bằng cách lấy các số đo cơ thể bao gồm chiều cao đứng, chiều cao ngồi, khối lượng cơ thể bằng cách sử dụng thước trượt, và đo dài sải cánh tay bằng thước cuộn.

Thử nghiệm chức năng đánh giá năng lực yếm khí bao gồm các test chạy 40m tốc độ cao; đánh giá tính linh hoạt bằng test chạy con thoi, sức mạnh bộc phát của chân bật cao tại chỗ (Jump DF), kiểm tra sức mạnh bộc phát của tay bằng test ném bóng rổ và Kiểm tra khả năng ưa khí bằng test sức bền. Sử dụng các giá trị trung bình và độ lệch tiêu chuẩn để phân tích dữ liệu.

#### **IV. Kết quả nghiên cứu**

Kết quả cho thấy: giá trị trung bình của chiều cao đứng là  $151,29 \pm 6,55$  cm (gái) với phạm vi 145 - 163 cm và  $156,31 \pm 9,86$  cm (trai) với phạm vi giao động 144 - 166 cm.

Chiều cao ngồi trung bình là  $79,58 \pm 5,10$  cm (gái) với phạm vi giao động từ 68 - 89 cm và  $81,81 \pm 5,14$  cm (trai) với phạm vi từ 57- 83 cm).

Giá trị trung bình của khối lượng cơ thể là  $43,48 \pm 8,29$  kg (gái) với phạm vi 35 - 54 kg và  $44,51 \pm 10,26$  kg (trai) với phạm vi 37 - 56 kg. Giá trị trung bình của độ dài sải cánh tay là  $153,12 \pm 7,28$  cm (gái) với phạm vi 132 - 163 cm và  $159,67 \pm 11,09$  cm (trai) với phạm vi giao động từ 137 - 174 cm.

Giá trị trung bình của thành tích chạy nước rút 40m là  $8,14 \pm 0,95$  giây (gái) với phạm vi từ 9,57 đến 6,32 giây và  $7,27 \pm$

4,97 giây (nam) với phạm vi 8,44 - 5,51 giây. Giá trị trung bình của của thành tích chạy con thoi là  $23,78 \pm 2,06$  giây (nữ) với phạm vi 26,17- 20,52 giây và  $21,12 \pm 2,26$  giây (nam) với phạm vi từ 25,47 - 18,52 giây.

Giá trị trung bình của test bật cao tại chỗ là  $31,49 \pm 9,12$  cm (gái) với phạm vi từ 26 - 42 cm và  $39,79 \pm 10,82$  cm (trai) với phạm vi từ 32 - 46 em. Giá trị trung bình của thành tích ném bóng rổ là  $3,32 \pm 0,64$  m (gái) với phạm vi 2,28 - 4,37 m và  $4,07 \pm 0,86$  m (nam) với phạm vi 3,52 - 5,19 m ).

Giá trị trung bình của của test sức bền là là  $34,26 \pm 2,21$  ml/kg /phút (gái) với khoảng giao động 26,4 - 37,5 ml/kg/phút và  $42,12 \pm 4,31$  ml/kg/phút (trai) với phạm vi từ 27,6 - 49,0 ml/kg/phút.

**Bảng minh họa: Giá trị trung bình của các chỉ số sinh lý và thể lực của học sinh**

Các chỉ số	Các em trai	Các em gái
<i>Các số đo về thể chất</i>		
Chiều cao đứng	$156,31 \pm 9,86$ cm	$151,29 \pm 6,55$ cm
Chiều cao ngồi	$81,81 \pm 5,14$ cm	$79,58 \pm 5,10$ cm
Khối lượng cơ thể	$44,51 \pm 10,26$ kg	$43,48 \pm 8,29$ kg
Dài sải tay	$159,67 \pm 11,09$ cm	$153,12 \pm 7,28$ cm
<i>Các test chức năng</i>		
<i>Yếm khí:</i>		
Chạy 40m TĐC (giây)	$7,27 \pm 4,97$ giây $21,12 \pm 2,26$ giây	$8,14 \pm 0,95$ giây $23,78 \pm 2,06$ giây

<i>Bật cao tại chỗ (cm)</i>	$39,79 \pm 10,82$ em	$31,49 \pm 9,12$ em
<i>Ném bóng rổ (m)</i>	$4,07 \pm 0,86$ m	$3,32 \pm 0,64$ m
<i>Ưa khí:</i>	$42,12 \pm 4,31$ mllkg	$34,26 \pm 2,21$
<i>Test sức bền</i>	/ phút	mllkg / phút

## V. Kết luận

Giá trị trung bình thành tích bật cao tại chỗ của các em gái thuộc loại trung bình, trong khi các em trai là dưới mức trung bình. Điều đó có nghĩa là sức mạnh chân của các em gái tốt hơn so với các em trai. Sức mạnh của chân là rất quan trọng đối với các học sinh khi thực hiện các hoạt động thể chất bộc phát như các môn nhảy và chạy nước rút. Các giá trị trung bình ủa thành tích chạy 40m tốc độ cao, chạy con thoi và ném bóng rổ của các em gái và em trai đều thuộc loại trung bình. Năng lực tốc độ, sự linh hoạt và sức mạnh cánh tay của học sinh cần phải được cải thiện để thực hiện các hoạt động thể chất như chạy nhanh, thay đổi hướng nhanh chóng, và ném mạnh.

Có một giá trị trung bình về thành tích bắt bóng và ném quả bóng tennis của các em gái ở dưới mức trung bình, trong khi của các em nam thuộc loại trung bình. Khả năng phối hợp vận động của các em trai tốt hơn các em gái, tuy nhiên cả các học sinh nam và nữ đều cần phải có khả năng phối hợp tốt. Giá trị trung bình thành tích test sức bền ở các em gái và các em trai đều thuộc loại tốt.

Năng lực sức bền của học sinh tốt hơn các năng lực thể chất khác. Lợi ích của những học sinh có sức bền bền tim mạch cao (ưa khí) là họ có thể thực hiện các hoạt động thể chất với thời gian dài. Vì vậy, điều đó rất quan trọng đối với những học sinh

tập luyện trong một số hoạt động thể thao như bóng đá, bóng rổ, khúc côn cầu, cầu lông và bóng tay.

Dường như các em gái có tỷ số thấp hơn không chỉ với các số đo nhân trắc học mà còn với các test thể lực. Các em học sinh gái có xu hướng thấp hơn về chiều cao đứng khoảng 5 cm so với các em trai. Và các em gái cũng có sải cánh tay ngắn hơn các em nam khoảng 6 cm. Nhưng đối với chiều cao ngồi và khối lượng cơ thể thì có vẻ tương đương nhau ở cả nam và nữ. Mặc dù các em gái có tỷ số thấp hơn nhưng họ lại có các chỉ số tốt hơn so với các bé trai đặc biệt là chỉ số sức mạnh bộc phát của chân.

Ngoài ra, các em gái cũng có kết quả đánh giá cùng loại với các em trai, đặc biệt là ở tố chất tốc độ, sự nhanh nhẹn, khả năng phối hợp vận động và sức bền. Cần phải tổ chức tốt các hoạt động thể chất để thúc đẩy giới trẻ tham gia với niềm vui và sự tự tin. Sự hỗ trợ xã hội như từ gia đình, bạn bè và các đồng nghiệp có tác động tích cực đến việc tham gia hoạt động thể chất thường xuyên của các em. Cũng cần có sự hỗ trợ từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh (2016)- cung cấp các khuôn mẫu về vai trò tích cực được đánh giá cao về mặt thể chất cho thanh niên và cung cấp quyền tiếp cận các cơ sở tập luyện trong trường học và tại cộng đồng cho phép các em tham gia tập luyện một cách an toàn.

Ngoài ra, các trường học còn phải cung cấp thêm chương trình ngoại khóa để đáp ứng nhu cầu và quyền lợi cho những người trẻ tuổi khi trưởng thành sẽ tiếp tục các hoạt động thể chất. Có thể kết luận rằng các học sinh trung học phổ thông ở Tây Java Indonesia cần phải được cải thiện các chỉ số sinh lý,

thể lực, đặc biệt là sức mạnh bộc phát của chân và cánh tay. Các em cần phải duy trì và nâng cao năng lực sức bền của mình để có thể lực tốt hơn. Cần có các mô hình hoạt động và cơ sở vật chất thể dục thể thao cho thanh thiếu niên để cải thiện thành tích về thể lực và các chức năng sinh lý cho họ.

***Hồng Anh tổng hợp***

*(theo Physical and physiological profile of junior high students  
in Indonesia)*

# THÔNG TIN TỔNG HỢP

## TRUNG TÂM THÔNG TIN THỂ DỤC THỂ THAO

36 Trần Phú – Ba Đình – Hà Nội

ĐT: 04.3747.2958 – 04.3747.5254; Fax: 04.37471981

Email: [banbientap@tdtt.gov.vn](mailto:banbientap@tdtt.gov.vn)

Website: [www.tdtt.gov.vn](http://www.tdtt.gov.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản và nội dung:*

**Giám đốc Trung tâm Thông tin TDTT**

**Tổng biên tập Trang tin Điện tử thể thao Việt Nam**

**TS. ĐÀM QUỐC CHÍNH**

*Biên tập:*

Ths. Ngô Thịnh Hường

*Biên dịch:*

Phương Ngọc, Trần Bình, Thu Hà, Hồng Anh

Hồng Hạnh, Hải Yến, Đức Anh

*Trình bày:*

Phương Ngọc