1. Đặt vấn đề

Trong suốt quãng thời gian học tập tại trường, từ tiểu học cho đến lần lượt ở các cấp học cao hơn, môn học giáo dục thể chất được xem là cơ hội cho các em học sinh được rèn luyện sức khỏe và nâng cao thể trạng. Những bài tập vận động, bài tập thể dục như chạy, nhảy, bơi, đạp xe… song song với các tiết học làm quen động tác cơ bản của Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, Bóng rổ…

2. Nội dung

2.1. Thể thao trường học

Thể thao trường học là hệ thống các hoạt động thể chất được diễn ra trong khuôn viên trường học. Đấy có thể là các tiết học giáo dục thể chất, là giờ vận động ngoài trời bên ngoài thời khóa biểu. Mục đích chính của thể thao trường học là khuyến khích các em học sinh tăng cường khoảng thời gian vận động và có cơ hội rèn luyện sức khỏe.

Giáo dục thể chất là các chương trình đào rèn luyện thể chất căn bản chính quy tại các trường tiểu học và trung học cơ sở tại nhiều quốc gia trên thế giới. Đôi khi chương trình đào tạo cơ bản này cũng được đưa vào đào tạo tại hệ thống trường trung học phổ thông.

Ở một số quốc gia, môn giáo dục thể chất là môn học năng khiếu tự chọn, không bị tính vào điểm cuối kỳ hoặc điểm tốt nghiệp của chương trình đào tạo chính quy, nhưng ở một số nước, môn giáo dục thể chất lại là môn thể thao bắt buộc.

Một số các kỹ năng thể thao mà học sinh tiểu học và trung học cơ sở phải học trong các tiết giáo dục thể chất có thể kể đến như thể dục dụng cụ, các bài tập rèn luyện sức bền, điền kinh, chạy nước rút… Bên cạnh đấy, ở lứa tuổi trung học cơ sở, các em cũng được đào tạo thêm một số các môn thể thao chuyên sâu, tùy thuộc vào năng khiếu và trình độ để tham gia tranh tài tại các giải thể thao trường học hoặc các giải thể thao quần chúng quy mô khu vực hoặc quốc gia.

2.2. Mục tiêu các hoạt động thể thao trong khuôn viên trường học

Mỗi quốc gia lại có những mục tiêu cụ thể và khác nhau khi xây dựng các chương trình, các hoạt động thể chất trong khuôn viên trường học. Dưới đây là 4

mục tiêu cơ bản nhất mà các hoạt động giáo dục thể chất, vận động ngoài trời nằm trong chuỗi các hoạt động của thể thao trường học:

2.2.1. Giữ gìn vóc dáng

Thể thao trong trường học góp phần giúp các em học sinh giữ gìn vóc dáng, rèn luyện sức khỏe, độ dẻo dai, sự nhanh nhẹn, khả năng chịu đựng… Ví dụ như quá trình học ném bóng và đá bóng giúp các em rèn luyện được một số vùng cơ xác định; học các động tác cơ bản của Điền kinh giúp các em tăng cường khả năng làm việc của tim; học Thể dục nghệ thuật giúp các em có được thể hình đẹp, cân đối…

2.2.2. Rèn luyện kỹ năng và làm quen với các động tác thể dục

Rất nhiều các kỹ năng cơ bản của thể thao được đào tạo trong chương trình học của thể thao trường học. Đấy có thể là cách xác định tư thế "chuẩn" nhất, khoa học nhất cho một động tác thể dục, hoặc đôi khi đấy là cách các em hiểu được giới hạn sức chịu đựng của cơ thể trong một động tác thể dục, cách tập luyện an toàn nhất, hay đôi khi là quá trình chuẩn bị tâm lý trước và trong quá trình thi đấu…

2.2.3. Đặc tính của thể thao

Thể thao trường học tạo cơ hội cho các em được làm việc theo nhóm, phối hợp cùng với nhau trong quá trình vận động để cùng đạt được mục tiêu, giành thành tích cao. Bên cạnh đấy, các tiết học trong khuôn khổ chương trình giáo dục thể chất cũng giúp các em hiểu hơn về tinh thần thi đấu thể thao cao thượng, nâng cao nhận thức trong từng hành động của cá nhân để tránh gây ảnh hưởng hoặc chấn thương đến người khác, hoặc đôi khi giúp các em học được cách trân trọng những người xung quanh…

2.2.4. Trau dồi kiến thức về thể thao

Trong quá trình học giáo dục thể chất trong trường học, lượng kiến thức cơ bản về thể thao như luật thi đấu, chiến thuật thi đấu, chế độ dinh dưỡng… sẽ được truyền tải tới các em, với mục đích cuối cùng là luyện tập thể thao để vui và rèn luyện sức khỏe.

2.3. Giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất: là một loại hình giáo dục có tổ chức, có mục đích, có kế hoạch để truyền thụ những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo... từ thế hệ này cho thế hệ khác. Điều đó có nghĩa Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác là quá

trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó (vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh, sinh viên, với nguyên tắc sư phạm...).

Giáo dục thể chất là một hình thức giáo dục nhằm trang bị kỹ năng kỹ xảo vận động và những tri thức chuyên môn (giáo dưỡng), phát triển tố chất thể lực, tăng cường sức khỏe.

Như vậy Giáo dục thể chất có thể chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và giáo dục các tố chất thể lực. Dạy học động tác là nội dung cơ bản của giáo dưỡng thể chất. Đó là quá trình trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản, cần thiết cho cuộc sống và những tri thức chuyên môn.

Bản chất của thành phần thứ hai trong Giáo dục thể chất là tác động hợp lý tới sự phát triển tố chất vận động đảm bảo phát triển các năng lực vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền...).

Như vậy Giáo dục thể chất là một loại giáo dục có nội dung đặc trưng là dạy học động tác và giáo dục các tố chất vận động của con người. Việc dạy học động tác và phát triển các tố chất thể lực có liên quan chặt chẽ, làm tiền đề cho nhau thậm chí có thể "chuyển" lẫn nhau. Nhưng chúng không bao giờ đồng nhất, giữa chúng có quan hệ khác biệt trong các giai đoạn phát triển thể chất và Giáo dục thể chất khác nhau.

Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng của Giáo dục thể chất được gắn liền với trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động. Giáo dục thể chất trong nhà trường là quá trình hoạt động thống nhất và đồng thời giữa hai mặt: Giảng dạy, học tập và rèn luyện.

Giảng dạy là thông qua giáo viên truyền thụ những kiến thức kỹ thuật, phương pháp vận động cơ bản cần thiết để người học sinh có khả năng tự vận động, tự rèn luyện.

Học tập rèn luyện là quá trình mỗi học sinh tự chủ động, tích cực vận động những kiến thức đã học, đã tiếp thu được để rèn luyện, biến quá trình đào tạo của nhà trường thành quá trình tự rèn luyện một cách sáng tạo có hiệu quả.

Giáo dục thể chất có tính đặc thù rõ rệt, nó có tính độc lập riêng, song nó lại gắn bó hữu cơ với các mặt hoạt động, rèn luyện, giáo dục những con người phát triển toàn diện.

Mác và các lãnh tụ khác của giai cấp vô sản thế giới đã đánh giá rất cao việc Giáo dục thể chất, đặt Giáo dục thể chất ngang hàng với các mặt giáo dục khác. Coi đó là bộ phận không thể thiếu được trong toàn bộ công tác giáo dục. Nó còn là một điều kiện sống của con người.

Trước đây Mác đã từng tiên đoán rằng: "Trong nền giáo dục tương lai, lao động và khoa học sẽ chiếm vị trí ngang nhau. TDTT, lao động chân tay và lao động trí óc sẽ phải hỗ trợ cho nhau. Bởi vì đó là phương pháp duy nhất để phát triển con người toàn diện và cũng là biện pháp đáng tin cậy nhất để tăng cường sức sản xuất xã hội..." .

2.4. Các hình thức Giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất trong các trường học phải được tiến hành bằng các hình thức sau đây:

- Giờ học chính khóa TDTT.

- Giờ học ngoại khoá: Luyện tập trong các câu lạc bộ, tham gia các cuộc thi đấu thể thao ở trong và ngoài trường.

2.5. Yếu tố cấu thành nên chương trình giáo dục thể chất

Một chương trình giáo dục thể chất có chất lượng phải đảm bảo được những yếu tố cơ bản gồm:

- Nội dung giáo án hợp lý.

- Đáp ứng được những nhu cầu căn bản của học sinh.

Nội dung tiết học, chương trình học phải được thiết kế và xây dựng đảm bảo rằng các học sinh đều có cơ hội vận động tích cực, khoa học và hiệu quả. Bên cạnh đấy, chương trình học cần phải tập trung vào cả một quá trình nâng cao kỹ năng của từng cá nhân, chứ không phải tập trung vào kết quả và thành tích cuối cùng.

Thể thao trường học, đặc biệt là tiết học giáo dục thể chất, không phải là một bài kiểm tra, là một giải đấu… để việc đánh giá thành tích cuối cùng của mỗi cá nhân được đưa ra xem xét.

Nội dung tiết học, chương trình học phải được thiết kế và xây dựng dựa trên những tiêu chuẩn cơ bản do Bộ Giáo dục, Bộ Y tế, Bộ Thể thao, Bộ Thanh thiếu niên hoặc cơ quan chủ quản về việc phát triển thể chất con người của quốc gia ban hành. Những tiêu chuẩn này sẽ phần nào phác họa được các tiêu chí cơ bản trong hoạt động thể chất mà một học sinh nên biết và có thể làm được trong quá trình học tập.

Chương trình giáo dục thể chất nên bao gồm cả việc phát triển kỹ năng vận động cơ bản, rèn luyện tâm sinh lý cơ bản, đặc biệt là không tạo ra áp lực trong quá trình luyện tập, gây ảnh hưởng xấu đến cái nhìn của các em đến hoạt động thể dục thể thao trong tương lai.

Một giáo án thể dục được xem là có chất lượng và hiệu quả khi giúp các em hiểu về tinh thần thi đấu thể thao cao thượng, có trách nhiệm trong các hoạt động của mình và đặc biệt là nêu cao tinh thần đồng đội.

3. Kết luận

Sớm được trau dồi những kiến thức về thể thao sẽ giúp các em học sinh không những có đủ kiến thức và kỹ năng thi đấu, mà còn giúp các em có thói quen tốt luyện tập thể thao để tăng cường sức khỏe. Bên cạnh đó, đối với những cá nhân có năng khiếu và sở thích là thể thao, việc tiếp xúc sớm với thể thao ngay từ nhỏ sẽ giúp các em dễ dàng hơn trong việc định hướng nghề nghiệp. Giáo dục thể chất và các hoạt động thể dục thể thao không đơn thuần là các bài vận động, rèn luyện kỹ năng thi đấu mà bao trùm ở đấy còn là quãng thời gian thư giãn, giải trí, hoạt động ngoại khóa, hoạt động ngoài trời của các em bên cạnh khoảng thời gian học tập tại trường.