

TẠP CHÍ

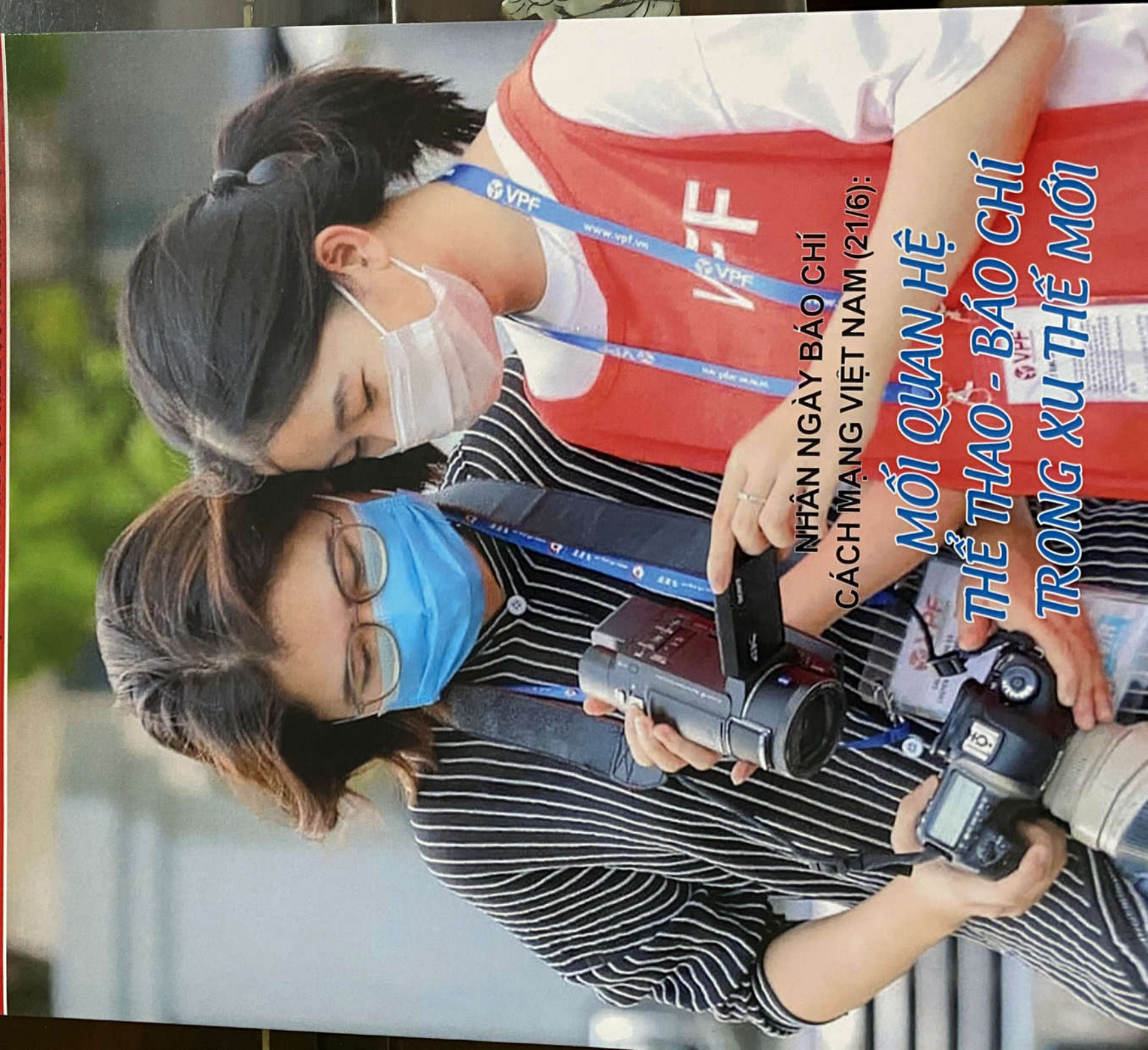
SỐ THÁNG 6

2021

ISSN 0866 - 7462

# hồ thể thao

CƠ QUAN CỦA TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO - BỘ VHTTDL



NHÂN NGÀY BÁO CHÍ  
CÁCH MẠNG VIỆT NAM (21/6):

**MỐI QUAN HỆ  
THỂ THAO - BÁO CHÍ  
TRONG XU THẾ MỚI**



**TOÀN CẢNH**

4. **ThS. Trương Quốc Uyên**  
Mục đích của nền Thể dục thể thao cách mạng Việt Nam

6. **Hoàng Anh**  
Thể thao Việt Nam dưới ánh sáng soi đường của Đảng

8. **Hải Tùng**  
Chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ Phạm Minh Chính đối với công tác Văn hoá, Thể thao và Du lịch

10. **Lê Thu Phương**  
Cán đội mới tư duy và nhận thức tạo hành lang pháp lý cho kinh tế thể thao phát triển

12. **Quang Bắc**  
Nhân ngày Báo chí Cách mạng Việt Nam (21/6):  
Mối quan hệ thể thao - báo chí trong xu thế mới

14. **Văn Sơn**  
Chương trình phối hợp giai đoạn 2021-2025 giữa Bộ Công an và Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch: Chặt chẽ, toàn diện và hiệu quả

**HƯƠNG TỎI SEA GAMES 31 VÀ ASEAN  
PARA GAMES 11**

16. **Nguyễn Huyền**  
Xung quanh công tác tổ chức SEA Games 31 và ASEAN Para Games 11:  
Tinh thần trách nhiệm của nước chủ nhà

18. **Nguyễn Hương**  
Tiến tới SEA Games 31 và ASEAN Para Games 11:  
Quyết tâm đẩy mạnh công tác truyền thông

**VẤN ĐỀ & SỰ KIẾN**

20. **Phương Thảo**  
Vượt qua những thách thức của đại dịch COVID-19:  
Liên đoàn Bóng đá Việt Nam trong "trạng thái bình thường mới"

23. **Công Hải**  
Thể thao Việt Nam và đại dịch COVID-19: Những chuyển đi đặc biệt!

24. **Phạm Anh Dũng**  
Taekwondo Việt Nam: Hành trình trở lại đấu trường Olympic

26. **Tiến Lợi**  
Đổi mới cách làm, phát huy vai trò của thể dục thể thao trong xã hội

**LÝ LUẬN & THỰC TIỄN**

28. **Lê Văn Tuấn**  
Tiêu chí tuyển chọn huấn luyện viên thể thao

30. **TS. Dương Thanh Tùng**  
Mối quan hệ giữa tuổi xương và trình độ tập luyện của vận động viên trẻ

32. **Thanh Trí**  
Công nghệ giúp các VĐV bơi của Mỹ dẫn đầu thế giới như thế nào?

34. **Nguyễn Mã Lương**  
Một số bài tập thể dục ở nhà trong thời gian giãn cách xã hội, phòng chống dịch COVID-19

**KINH TẾ THỂ THAO**

36. **Hoàng Nam**  
Công tác xã hội hóa thể thao Việt Nam theo chủ trương, đường lối của Đảng

38. **Hồng Gấm - Thu Hòa**  
Liên đoàn Trượt băng và Roller Việt Nam:  
Đẩy mạnh phát triển phong trào và nâng chất cho đỉnh cao

**KHOA HỌC & CÔNG NGHỆ**

40. **GS. TS Lê Quý Phương - Nguyễn Thu Hương**  
Thực trạng chiến lược xây dựng thương hiệu cá nhân vận động viên ở Việt Nam

43. **GS. TS Lâm Quang Thành**  
Những nghiên cứu khoa học thể thao mới trên thế giới

46. **Đặng Thị Yên**  
Công nghệ đào tạo bóng đá mới của Arsene Wenger

**NGHIÊN CỨU CƠ SỞ**

48. **TS. Đỗ Thị Tươi & ThS. Phạm Ngọc Bách**  
Chương trình giáo dục thể chất Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới

50. **ThS. Nguyễn Trường Đông**  
Một số biện pháp nâng cao thể lực cho sinh viên các trường đại học trên địa bàn Hà Nội

52. **ThS. GVC Lê Ngọc Linh - ThS. Nguyễn Trường Đông**

Một số yếu tố ảnh hưởng đến công tác giáo dục thể chất cho sinh viên hiện nay

54. **ThS. Lê Thị Hồng Hà - ThS. Nguyễn Minh Hùng - ThS. Nguyễn Văn Hồng**

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số trò chơi vận động cho sinh viên

55. **ThS. Dương Văn Tinh**  
Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội



# MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÊN ĐỊA BÀN HÀ NỘI

THS. NGUYỄN TRƯỜNG ĐÔNG

## Đặt vấn đề

Theo bản báo cáo Quốc gia về thanh niên Việt Nam do Bộ Nội vụ phối hợp với Quỹ dân số Liên hợp quốc tại Việt Nam thực hiện, đã đưa ra cảnh báo: Tình trạng thiếu năng lượng của thanh niên trong độ tuổi 20 - 24 là 22,9%; trong đó nam thanh niên là 17,2% và nữ thanh niên là 27,7%. Về sức bền chung và chỉ số công năng tim trong vận động, thanh thiếu niên của Việt Nam xếp loại rất kém so với thanh thiếu niên Nhật. Như vậy, tố chất thể lực, đặc biệt là sức bền và sức mạnh của thanh niên Việt Nam được xếp vào mức kém và rất kém so với chuẩn quốc tế. Một chỉ số quan trọng nữa là chiều cao trung bình thanh niên Việt Nam cũng rất khiêm tốn. Theo đó, nam thanh niên Việt Nam có chiều cao trung bình đạt 164,4 cm, và nữ chỉ đạt 153,4 cm; thấp hơn 8 cm so với Nhật Bản và 10 cm so với Hàn Quốc. Nếu so với chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), thì thấp hơn 13,1 cm đối với nam và 10,7 cm đối với nữ. Báo cáo cũng cho thấy, tình trạng luyện tập TDTT thường xuyên của thanh niên nước ta đạt tỷ lệ thấp và có sự chênh lệch lớn giữa các khu vực.

Nâng cao thể lực và tâm vóc người Việt là một trong những yếu tố căn bản để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực và hình ảnh dân tộc. Do đó, phải đổi mới căn bản công tác GDTC trong hệ thống giáo dục, là vấn đề có tính cấp thiết hiện nay.

## Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Xuất phát từ đánh giá thực trạng thể lực và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của sinh viên các trường đại học cho thấy: thể lực của SV chủ yếu chỉ ở mức độ đạt, tỷ lệ chưa đạt chiếm số lượng không hề nhỏ. Thông qua thực tế giảng dạy và nghiên cứu để tìm ra những biện pháp tốt nhất nhằm nâng cao thể lực cho SV giúp SV đạt được yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục & Đào tạo. Chúng tôi đã nghiên cứu và lựa chọn được một số biện pháp cụ thể sau:

- Nâng cao nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC.

- Động viên, khích lệ SV tham gia hoạt động ngoại

khóa dưới các hình thức (tập thể dục buổi sáng, tham gia thi đấu thể thao, tham gia CLB thể thao....)

- Đa dạng hóa các hình thức và nội dung tập luyện nội khóa và ngoại khóa.

- Thường xuyên hướng dẫn, kiểm tra việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho SV.

- Tổ chức các CLB TDTT, phát triển phong trào tập luyện và thi đấu trong toàn trường.

- Đầu tư về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện

- Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện.

- Tăng cường sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong mỗi giờ học GDTC.

- Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá trong giảng dạy.

- Các biện pháp khác

Sau khi đã tổng hợp được các biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho SV chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ, giảng viên đang công tác tại các trường đại học trên địa bàn Hà Nội để lựa chọn những biện pháp tốt nhất nhằm nâng cao thể lực cho SV.

Đề tài đã xác định được 8 biện pháp như sau:

**Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC.**

Nhằm hình thành ở SV thái độ trách nhiệm trong học tập và rèn luyện. Trang bị cho SV những hiểu biết về yêu cầu của môn học GDTC, qua đó hình thành động cơ học tập đúng đắn, tích cực và chủ động chiếm lĩnh tri thức của môn học.

Giúp cho SV có sự hiểu biết đúng đắn về vị trí, vai trò của môn học GDTC trong việc đào tạo con người phát triển một cách toàn diện và tác dụng của thể dục đối với sức khỏe của con người.

**Biện pháp 2: Đa dạng hóa các hình thức và nội dung tập luyện nội khóa và ngoại khóa.**

Nhằm giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học và luôn tạo cảm giác mới cho SV, từ đó gây cho các em tính