

TẠP CHÍ
SPORTS MAGAZINE

ISSN 0866 - 7462

SỐ THÁNG 3

2020

Thể thao

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



4 THÁNG TRƯỚC
OLYMPIC TOKYO

*CHÀO MỪNG
NGÀY THỂ THAO VIỆT NAM*

CHIẾN LƯỢC PHÁT TRIỂN
BÓNG ĐÁ VIỆT NAM
ĐẾN NĂM 2020,
TẦM NHÌN ĐẾN NĂM 2030



TOÀN CẢNH

4. **Hữu Bình**
Chào mừng 74 năm ngày truyền thống ngành Thể dục thể thao (27/3): Tự hào và tin tưởng
6. **Minh Hương**
Nhân ngày Quốc tế phụ nữ (8/3): Một nửa không thể thiếu của thể thao thế giới

HƯỚNG TỚI OLYMPIC 2020

8. **Tú - Kiên**
Hội nghị chuẩn bị Olympic Tokyo 2020
10. **Trung Hiếu**
Hướng tới Olympic Tokyo 2020: Còn nhiều niềm hy vọng
12. **Hoàng Anh**
Nước chủ nhà quyết tâm chiến thắng Covid-19!

VẤN ĐỀ & SỰ KIỆN

14. **Mai Trần**
Xây dựng Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia các môn thể thao
16. **Hoàng Trọng**
Chiến lược phát triển bóng đá Việt Nam đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030: Hướng tới mục tiêu hiện thực hóa giấc mơ World Cup!
18. **Kỳ Quân**
Nhân ngày Thể thao Việt Nam (27/3): Chuyên gia đỉnh đặc biệt ở đất Mỏ...
20. **Hồng Thái**
Quy định FIFA và áp lực của các cầu thủ đội tuyển quốc gia
22. **Kiểu Phong**
Võ tổng hợp (MMA) Việt Nam: Chuẩn bị sang trang mới!
24. **Văn Điệp**
Các Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia: Tích cực chuẩn bị cho SEA Games 31
26. **Nguyễn Thị Minh Hiền**
Du lịch mùa Corona: Tăng cường các giải pháp thiết thực



28. **Lê Thị Thu Hoài**
Giáo dục thể chất và thể thao trường học 2020: Để Giáo dục thể chất không còn là môn phụ
30. **Trương Thị Hồng Tuyên**
Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc khu vực III: Quảng Nam tích cực chuẩn bị

LÝ LUẬN & THỰC TIỄN

32. **ThS. Trần Văn Hậu**
Sự phát triển bóng đá trẻ của Liên đoàn bóng đá Anh và Nhật Bản
34. **Hải Tùng**
Tiềm năng phát triển của thể thao điện tử (Esport): Từ thế giới đến Việt Nam (kỳ 2)
36. **Trần Văn Long**
Hướng tới chặng đua F1 đầu tiên tại Việt Nam: Bài học từ Singapore Grand Prix
38. **Minh Thư**
Tác hại của thuốc lá với hoạt động thể dục thể thao

KINH TẾ THỂ THAO

40. **Đỗ Thị Thìn**
Việt Nam còn nhiều tiềm năng để phát triển kinh tế thể thao
42. **Đình Long**
"Lờ" bóng bàn trẻ của thầy Thuận

KHOA HỌC & CÔNG NGHỆ

44. **PGS. TS Trần Hồng Quang**
Thể thao hiện đại và vai trò của tâm lý trong huấn luyện nâng cao thành tích
46. **Thanh Vân - Nguyễn Hà**
Tần số và bước bơi: "Bài toán" bí ẩn
48. **ThS. Nguyễn Thị Biên**
Thực trạng hoạt động dạy và học môn giáo dục thể chất cho sinh viên sức khỏe yếu của trường Đại học Luật Hà Nội

NGHIÊN CỨU CƠ SỞ

50. **ThS. Chu Thị Hồng Hạnh - ThS. Nguyễn Trường Đông**
Giải pháp phát triển thể chất cho học sinh các trường Trung học cơ sở trên địa bàn thành phố Hà Nội
51. **ThS. Đặng Ngọc Long**
Huấn luyện các tố chất thể lực trong môn judo
53. **ThS. Lê Ngọc Linh - ThS. Trần Lan Hương**
Một số yếu tố chi phối hiệu quả công tác giáo dục thể chất
54. **ThS. Nguyễn Sơn Tùng**
Nước và sự quan trọng của nước đối với VĐV
56. **ThS. Phạm Thành Đạt**
Đánh giá thực trạng hoạt động thể thao tự chọn của học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy



MỘT SỐ YẾU TỐ CHI PHỐI HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ThS. LÁ NGỌC LINH - ThS. TRẦN LAN HƯƠNG

Khoẻ để chinh phục đỉnh cao tri thức

Giáo dục thể thao trường học có tầm quan trọng đặc biệt trong việc nâng cao sức khoẻ về thể lực với mục tiêu “Khoẻ để học tập, xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Khoẻ để trình phục đỉnh cao tri thức”, góp phần vào việc phát triển nhân cách của học sinh. Thông qua thể thao, các em học sinh sẽ được rèn luyện về ý chí, nghị lực, tinh thần đoàn kết... Vì vậy, mỗi quốc gia đều chú trọng đến công tác GDTC nói riêng và hoạt động TDTT nói chung.

Ngày nay, công tác GDTC có vai trò đặc biệt quan trọng trong hệ thống giáo dục ở nước ta, trong chiến lược phát triển con người và sự nghiệp xây dựng nền kinh tế phát triển, xã hội công bằng văn minh để đưa nước ta tiến kịp trình độ các nước phát triển trong khu vực Đông Nam Á, châu Á và các nước trên thế giới. Mục tiêu GDTC ở nước ta là bồi dưỡng thể hệ trẻ trở thành những con người mới xã hội chủ nghĩa. Đây không chỉ là phát triển con người toàn diện mà còn đóng góp to lớn cho nền TDTT nước nhà như phát hiện, đào tạo VĐV ưu tú vươn tầm trong khu vực và thế giới. Mục tiêu của TDTT được Đảng ta xác định là “hình thành nền TDTT phát triển và tiến bộ, góp phần thực hiện từng bước nâng cao sức khoẻ, thể lực, đáp ứng nhu cầu văn hoá tinh thần của nhân dân và đặt vị trí cao trong các hoạt động quốc tế trước hết là khu vực đông Nam Á”.

Trong giai đoạn hiện nay, rèn luyện và phát triển thể chất trong nhà trường là vấn đề hết sức cần thiết. Nó gắn liền với việc thực hiện mục tiêu giáo dục đào tạo theo tinh thần Nghị quyết Đại hội Đảng đã chỉ rõ “phấn đấu xây dựng một nước Việt Nam giàu mạnh xã hội công bằng văn minh”. Để đạt được mục tiêu này phải có những con người phát triển toàn diện không thể bỏ sót một mặt nào trong việc đào tạo con người từ bậc giáo dục phổ thông đến đại học.

Vai trò của công tác GDTC trong nhà trường

GDTC là một bộ phận quan trọng của nền văn hóa XHCN. Nó có vai trò đặc biệt quan trọng trong hệ thống giáo dục và là một trong những hoạt động không thể thiếu của con người. GDTC có tác động rất lớn đối với nhiều lĩnh vực như giáo dục quốc phòng, nền TDTT nước nhà và nhiều lĩnh vực khác trong đời sống xã hội... Đây là nguồn cung cấp nhân lực cho xã hội - những con người mới xã hội chủ nghĩa, có đạo đức, ý chí, nghị lực, tinh thần đoàn kết, tư duy sáng tạo và sức khoẻ để làm chủ chính mình và thế giới.

Công tác GDTC là một bộ phận không thể tách rời của quá trình giáo dục trong nhà trường. Việc nâng cao sức khoẻ, khả năng làm việc, bồi dưỡng các phẩm chất đạo đức và ý nghĩa cho thế hệ trẻ là hết sức quan trọng của mỗi quốc gia. Mỗi cá nhân đều quan tâm trong đó có công tác GDTC đúng đắn và phát triển toàn diện cho học sinh ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường là điều hết sức quan trọng. Đây cũng là tiền đề cho sự phát triển toàn diện, tôi luyện cơ thể, rèn luyện tinh thần và đức tính kiên nhẫn, phẩm chất đạo đức, ý chí, hình thành những thói quen vận động cho bản thân... Tất cả những điều đó là sự tổng hợp của các yếu tố giáo dục khác nhằm phát triển toàn diện cân đối hài hòa thể chất và tinh thần cho con người.

GDTC là một trong những hình thức hoạt động cơ bản có định hướng rõ của TDTT trong xã hội. GDTC trong nhà trường phổ thông không chỉ là hình thức giáo dục nhằm trang bị cho học sinh những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản cần thiết trong cuộc sống và những tri thức chuyên môn (gọi là giáo dục thể chất). Phát triển các yếu tố thể lực và tăng cường sức khoẻ (gọi là giáo dục các tố chất vận động) mà GDTC trong nhà trường còn là cái nôi tuyển chọn, phát triển và đào tạo ra lực lượng

(Xem tiếp trang 55)



- Năng lực sức mạnh bền là khả năng chống lại mệt mỏi của VĐV khi hoạt động sức mạnh kéo dài.

- Ngoài ra, còn sức mạnh bột phát là năng lực biểu hiện trị số sức mạnh lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất. Đây cũng là một dạng quan trọng của sức mạnh.

Trên cơ sở phân loại sức mạnh, ta có các khuynh hướng huấn luyện như sau:

- Sử dụng trọng lượng tối đa và gần tối đa.

- Khắc phục trọng lượng chưa tới hạn với tần số lặp lại cực hạn.

- Sử dụng trọng lượng chưa đến mức tối đa với tốc độ cực đại.

- Ngoài ra, người ta còn sử dụng các loại bài tập tĩnh trong huấn luyện sức mạnh.

Nhiệm vụ của quá trình giáo dục sức mạnh là phát triển toàn diện sức mạnh và tạo khả năng phát huy sức mạnh trong các hình thức vận động khác nhau (thể thao và lao động).

Trong giáo dục sức mạnh là phải tạo sự căng cơ tối

đa và huy động số lượng sợi cơ tham gia hoạt động một cách tối đa. Nhiệm vụ cụ thể là:

- Tiếp thu và hoàn thiện khả năng thực hiện các hình thức gắng sức cơ bản. Tĩnh lực và động lực (sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền).

- Phát triển cân đối ở tất cả các nhóm cơ của VĐV.

- Phát triển năng lực sử dụng hợp lý sức mạnh trong các điều kiện khác nhau.

Kết luận

Judo là môn thể thao đối kháng trực tiếp, cá nhân nên đòi hỏi các VĐV không ngừng hoạt động với cường độ cao trong suốt trận đấu. Trong tập luyện thi đấu môn judo bên cạnh những yếu tố thể lực như sức nhanh, mềm dẻo, khéo léo, thì sức mạnh là yếu tố quan trọng nhất. Sức mạnh là khả năng duy trì hoạt động trong thời gian ngắn với tốc độ cao mà VĐV có thể chịu đựng được. Nếu sức mạnh của các VĐV không đảm bảo thì sẽ làm giảm đi vai trò tích cực của các yếu tố kỹ thuật trong thời gian thi đấu. ■

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

(Tiếp theo trang 50)

Để con người phát triển thì cần phải có sự quan tâm giáo dục một cách toàn diện ngay từ khi trẻ em cắp sách tới trường. Do đó, ngoài việc dạy những kiến thức văn hóa còn phải trang bị cho các em vốn kỹ năng, kỹ xảo, vận động quan trọng trong cuộc sống.

Giải pháp phát triển thể chất cho học sinh các trường Trung học cơ sở trên địa bàn thành phố Hà Nội

*** Nhóm giải pháp 1: Tăng cường công tác quản lý chất lượng tổ chức các hoạt động dạy học thể dục**

Đối với những bài tập, động tác dạy học mới cần chú ý khai thác vốn kiến thức, kỹ năng của học sinh để vận dụng tốt các kỹ năng, kỹ xảo vận động vào bài học mới, đồng thời giải quyết các nhiệm vụ vận động trong nhiều tình huống khác nhau.

Cần thường xuyên thay đổi hình thức tổ chức tập luyện, kiểm tra đối với bài ôn tập; tăng cường sử dụng những kiến thức, kỹ năng vốn có vào thực tiễn.

Cần chú ý tới đặc điểm sức khỏe của học sinh để phân nhóm tập luyện cho phù hợp, nhất là khi tập luyện các môn đòi hỏi sức bền, sức mạnh và các bài tập thể hình.

*** Nhóm giải pháp 2: Không ngừng nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên GDTC**

Bất cứ hình thức nào của quá trình dạy học, người thầy cũng đóng vai trò cực kỳ quan trọng. Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên trong giai đoạn hiện nay chính là một trong những yếu tố quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC.

*** Nhóm giải pháp 3: Đổi mới, nâng cao chất lượng giờ học nội khoá và tổ chức các hoạt động ngoại khoá**

Kiểm tra việc thực hiện nội dung, chương trình, kế hoạch giảng dạy. Đổi mới quy trình tổ chức dạy học nội khoá, tăng cường việc tổ chức các hoạt động ngoại khoá TDTT. Kết hợp các hình thức, các bài tập, trò chơi để gây hứng thú cho học sinh trong các giờ tập. Tăng cường các trò chơi vận động và thi đấu để phát triển thể chất cho học sinh.

*** Nhóm giải pháp 4: Tăng cường ngân sách đầu tư xây dựng cơ sở vật chất để phục vụ giảng dạy**

Trong tương lai, nhà trường cần huy động thêm các nguồn kinh phí, quỹ đất, để tạo cho học sinh có chỗ vui chơi và tập luyện các môn thể thao mà Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. ■