

TẠP CHÍ

SPORTS MAGAZINE

SỐ THÁNG 3

2020

ISSN 0866 - 7462
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): Chuyện gia đình 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**
"Lò" 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. Lã 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



GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. CHU THỊ HỒNG HẠNH - ThS. NGUYỄN TRƯỜNG ĐÔNG

Trong công cuộc xây dựng và đổi mới đất nước, Đảng và Nhà nước ta luôn coi giáo dục là quốc sách hàng đầu. Trong đó, thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận không thể thiếu của nền giáo dục và đào tạo nước nhà. TDTT là một phương tiện quan trọng góp phần phát triển con người toàn diện cả về trí - đức - thể - mỹ và lao động. Chương trình mục tiêu "cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, sức khỏe và bồi dưỡng tài năng trẻ thể thao học sinh và sinh viên trong nhà trường các cấp" đã được triển khai...

Các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể chất

* Di truyền

Di truyền là một yếu tố mang tính chất bẩm sinh, được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, đó là quy luật chung của mọi sinh vật sống trên trái đất. Ở loài người, yếu tố di truyền ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển thể chất (nếu cha mẹ mang đặc tính tốt hay xấu về thể lực, tinh thần hay ý chí... con cái khi sinh ra cũng sẽ mang những đặc tính đó).

Di truyền là cơ sở quan trọng đối với sự phát triển của mỗi con người, yếu tố đó thể hiện khả năng tiềm ẩn trong mỗi cá thể. Nếu chúng ta biết vận dụng khả năng này để điều khiển quá trình phát triển thể chất của mình cho phù hợp với quá trình học tập, lao động, sinh hoạt thì sẽ đạt được trình độ phát triển thể chất nhất định.

* Môi trường tự nhiên

Các yếu tố tự nhiên có ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất của con người gồm: nước, không khí, ánh sáng, thời tiết, khí hậu... những yếu tố đó tác động trực tiếp tới sự phát triển thể chất của con người. Ngoài ra, nó còn được sử dụng để củng cố, tăng cường sức khỏe và nâng cao năng lực hoạt động của con người. Nếu môi trường sống trong lành sẽ tạo nên những điều kiện tốt có lợi cho sức khỏe, kéo dài tuổi thọ và đẩy lùi bệnh tật.

Các hình thức tập luyện như: dưới ánh nắng mặt trời, trong điều kiện khí hậu khắc nghiệt, vào các khoảng thời gian thay đổi sẽ có tác dụng nâng cao sức khỏe và năng lực vận động.

Giữa yếu tố bẩm sinh, di truyền và tự nhiên có mối quan hệ tác động tương hỗ lẫn nhau. Môi trường sống

không thuận lợi sẽ kìm hãm khả năng di truyền tiềm tàng của cơ thể để phát triển không cân đối, đầy đủ. Ngược lại, môi trường sống thuận lợi cũng góp phần thúc đẩy nhanh quá trình phát triển của cơ thể.

* Dinh dưỡng

Dinh dưỡng là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất, đặc biệt là các năng lực hoạt động của con người. Do đó, trong khẩu phần ăn hàng ngày phải đảm bảo đủ cả về số lượng và chất lượng, tạo điều kiện thuận lợi để phát triển thể chất một cách toàn diện.

* Sinh hoạt

Chế độ sinh hoạt ảnh hưởng không nhỏ tới sức khỏe con người. Vận động là một nhu cầu tự nhiên không thể thiếu của mỗi cá nhân, đó là điều kiện cơ bản để con người có thể tồn tại và phát triển. Vận động không đơn thuần là những hoạt động cơ bắp mà còn bao gồm các hoạt động khác. Trong quá trình lao động và học tập, mỗi người cần tìm ra cho mình một chế độ sinh hoạt hợp lý để giúp cơ thể phát triển thích hợp và toàn diện nhất.

* Vận động

Từ khi được sinh ra, vận động đã trở thành nhu cầu tự nhiên, cần thiết và không thể thiếu của mỗi con người. Vận động tích cực là các hành vi mà con người thực hiện trong cuộc sống hàng ngày và diễn ra trong suốt cuộc đời, bao gồm: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo... Không những thế, hoạt động vận động còn bao gồm cả khả năng tư duy, động não của mỗi con người trong việc học và tự học để nâng cao tri thức cho mình và nó cũng chính là điều kiện cần thiết cho sự phát triển và hoàn thiện thể chất của cơ thể.



- 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. ■