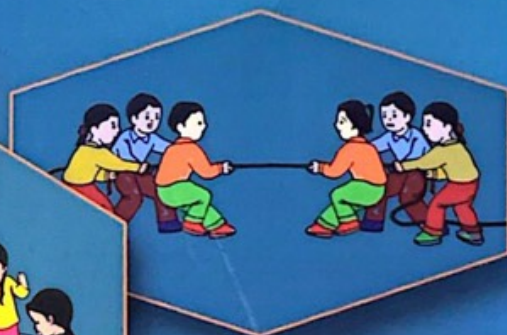


ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI  
TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO

KỸ YẾU  
HỘI THẢO KHOA HỌC  
TOÀN QUỐC

# CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT GẮN VỚI PHÁT TRIỂN THỂ THAO DÂN TỘC VÀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI



Được quét bằng CamScanner



11. NGUYÊN TẮC XỬ LÝ CHẤN THƯƠNG PHẦN MỀM (VẾT THƯƠNG KÍN) TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO TS. Nguyễn Hùng Vương.....	96
12. THÍCH ỨNG VỚI TRẠNG THÁI THAY ĐỔI MÙI GIỜ TRONG THI ĐẤU THỂ THAO ThS. Nguyễn Đức Tuấn .....	100
13. LÀM MÁT CƠ THỂ - BIỆN PHÁP GIÚP TĂNG THÀNH TÍCH BÀI TẬP ƯA KHÍ TRONG ĐIỀU KIỆN THỜI TIẾT NÓNG ẤM TS. Trần Trọng Thân, ThS. Đoàn Hùng Tráng.....	104
14. THỂ THAO GIẢI TRÍ - CÁCH TIẾP CẬN MỚI CỦA GIÁO DỤC THỂ CHẤT HIỆN ĐẠI ThS. Phạm Quốc Toàn, ThS. Vũ Hương Giang.....	111

## Phần 2

### THỂ THAO DÂN TỘC VÀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN

15. NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT, THỂ THAO Ở CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC HIỆN NAY THEO TƯ TƯỞNG HỒ CHÍ MINH PGS.TS. Lại Quốc Khánh, TS. Phạm Thị Thuý Vân .....	123
16. THỂ THAO DÂN TỘC: CƠ HỘI, THÁCH THỨC VÀ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PGS.TS. Hoàng Công Dân.....	134
17. THỰC TRẠNG NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI HÀ NỘI VỀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN VÀ THỂ THAO DÂN TỘC TS. Nguyễn Việt Hòa, TS. Trịnh Kiên, TS. Hoàng Thị Út.....	146
18. GIÁO DỤC THỂ CHẤT GẮN VỚI CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC VÀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN - CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN ThS. Nguyễn Duy Linh .....	155
19. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP ỨNG DỤNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN VOVINAM PGS.TS. Nguyễn Đức Thành, ThS. Võ Minh Luân.....	164
20. MỘT SỐ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN CÁC MÔN THỂ THAO DÂN TỘC CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG PGS.TS. Nguyễn Thanh Tùng.....	174
21. QUY TRÌNH ỨNG DỤNG CÁC TRÒ CHƠI DÂN GIAN TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ TS. Nguyễn Thế Tĩnh, ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo .....	180
22. KHẢO SÁT GIÁ TRỊ VĂN HÓA CỦA THỂ THAO DÂN TỘC VÀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN Ở MỘT SỐ TỈNH PHÍA BẮC ThS. Phạm Trường Nam, ThS. Bùi Văn Mạnh, ThS. Đặng Ngọc Tiến.....	187
23. LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ CỦA HỌC SINH VỀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN ỨNG DỤNG TRONG THỜI GIẠN HỌC QUÂN SỰ Ở TRƯỜNG TRUNG CẤP BÁCH NGHỆ ThS. Phạm Trường Nam, ThS. Bùi Văn Mạnh, ThS. Đặng Ngọc Tiến .....	196

# THỂ THAO GIẢI TRÍ - CÁCH TIẾP CẬN MỚI CỦA GIÁO DỤC THỂ CHẤT HIỆN ĐẠI

ThS. Phạm Quốc Toàn<sup>1</sup>, ThS. Vũ Hương Giang<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Quá trình biến đổi và phát triển của thể dục thể thao (TDTT) vừa là quy luật tất yếu vừa là sản phẩm của xã hội phát triển. Do vậy thể dục thể thao hiện đại là một tiêu chí quan trọng của xã hội hiện đại. Nước ta đang trong giai đoạn phát triển hiện đại hóa, công nghiệp hóa và đô thị hóa nhanh, dẫn đến những ảnh hưởng quan trọng tới hoạt động thể dục thể thao. Thể dục thể thao hiện đại là tài sản vô giá mà nhân loại đã sáng tạo ra để thỏa mãn nhu cầu sống và phát triển. Thể dục thể thao là hiện tượng xã hội, đã và đang là một bộ phận cấu thành lối sống của con người và xã hội. Lợi ích của thể dục thể thao, trong đó có thể thao giải trí vô cùng to lớn, không chỉ giúp chúng ta thay đổi vóc dáng, sức khỏe mà còn cả cuộc sống, công việc theo hướng tích cực; lan tỏa một nguồn năng lượng tích cực từ việc hình thành tập luyện thể thao trong toàn bộ người dân. Thể dục thể thao không chỉ dừng lại là một phong trào, mà còn là hoạt động được duy trì đều đặn và phát triển mạnh trong đời sống xã hội.

**Từ khóa:** Thể thao giải trí, giáo dục thể chất, hiện đại.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao giải trí là khái niệm thể thao không còn mới, tuy nhiên để đưa ra được một khái niệm hoàn chỉnh về lĩnh vực thể thao này không hề đơn giản. Không giống như các lĩnh vực thể thao khác như thể thao thành tích cao, thể thao học đường, thể thao công sở... thể thao giải trí là loại hình thể thao chuyên biệt, có lợi cho sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của con người, được tiến hành trong thời gian tự do ngoài giờ làm việc của mọi người. Thể thao giải trí có phạm trù rất rộng, đan xen trong sự phát triển của thể thao quần chúng và thể thao thành tích cao. Hàng triệu người thưởng thức một giải đấu nhà nghề hay một giải golf với những cú đánh đẹp mắt cũng được coi là thể thao giải trí. Vì vậy, yếu tố giải trí hay nói cách khác là thể thao giải trí sẽ góp phần thúc đẩy sự phát triển của thể thao thành tích cao và thể thao quần chúng, trong đó có giáo dục thể chất [1], [2].

<sup>1</sup> Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

<sup>2</sup> Trường Đại học Mỏ - Địa chất.



## 2. NỘI DUNG

### 2.1. Vấn đề nghiên cứu

Thể thao giải trí là những hoạt động thể thao có tính đại chúng với đặc trưng là rèn luyện thân thể, giải trí thư giãn và kết giao xã hội. Nó có những điểm tương đồng với TDTT quần chúng giải trí hiểu theo nghĩa rộng, nên cũng có thể coi thể thao giải trí là một bộ phận trong đó.

Việc phân loại và xác định thuộc tính của một môn thể thao sẽ được quyết định bởi mục tiêu và tác dụng của nó, thể thao giải trí và các lĩnh vực khác của thể dục thể thao có mối liên hệ ngoại diện với nhau. Chẳng hạn như một môn thể thao khi tiến hành thi đấu thành tích cao, có thể coi là thể thao thành tích cao, nhưng khi dùng để giải trí thư giãn, lại có thể coi là thể thao giải trí.

Xã hội loài người đang trong quá trình biến đổi và phát triển biến thiên vào thời kỳ xã hội hiện đại và sự hiện đại hóa. Quá trình biến đổi và phát triển của thể dục thể thao vừa là quy luật tất yếu vừa là sản phẩm của xã hội phát triển. Do vậy TDTT hiện đại là một tiêu chí quan trọng của xã hội hiện đại. Nước ta đang trong giai đoạn phát triển hiện đại hóa, công nghiệp hóa và đô thị hóa nhanh, dẫn đến những ảnh hưởng quan trọng tới TDTT. TDTT hiện đại là tài sản vô giá mà nhân loại đã sáng tạo ra để thỏa mãn nhu cầu sống và phát triển, thể dục thể thao là hiện tượng xã hội, chính thể dục thể thao đã và đang là một bộ phận cấu thành lối sống của con người và xã hội [3].

Lợi ích từ việc TDTT trong đó có thể thao giải trí vô cùng to lớn, không chỉ giúp chúng ta thay đổi vóc dáng, sức khỏe mà còn cả cuộc sống, công việc theo hướng tích cực. Giờ đây, nhiều nơi trên khắp đất nước đã hình thành phong trào TDTT nâng cao sức khỏe. Các vùng cao như: Phú Thọ, Hà Giang có hoạt động bóng chuyền thôn bản, các khu thành phố như: Hà Nội, Đà Nẵng có TDTT công cộng... hay ngay trong trường học đều có tập luyện, vui chơi giữa giờ. Tất cả lan tỏa một nguồn năng lượng tích cực từ việc hình thành tập luyện thể thao trong toàn bộ người dân. Không chỉ dừng lại ở một phong trào, TDTT còn là hoạt động được duy trì đều đặn và phát triển mạnh trong đời sống xã hội

Các nguyên tắc luyện tập thể thao cần tuân thủ: nguyên tắc chủ động, nguyên tắc có mục đích, nguyên tắc toàn diện, nguyên tắc hợp lượng, nguyên tắc liên tục. Những nguyên tắc trên có mối liên hệ với nhau, và không thể tách rời tạo nên một hệ thống nguyên tắc thống nhất. Nắm vững và vận dụng các nguyên tắc một cách tổng hợp hoàn chỉnh sẽ quyết định nội dung, cách thức, phương pháp và hiệu quả luyện tập thể thao.

Các phương pháp TDTT giải trí cơ bản: phương pháp luyện tập Aerobic (Ưa khí); phương pháp luyện tập giải trí, tiêu khiển; phương pháp tập luyện dưỡng sinh. Tùy theo tính chất của trò chơi, giáo viên có thể tổ chức trò chơi theo đội hình khác nhau: đội hình



hàng dọc hay hàng ngang, đội hình một hay hai vòng tròn..., ở mỗi đội hình như vậy, vị trí đứng của giáo viên để giải thích và điều khiển trò chơi cũng khác nhau.

## 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; từ các nguồn tài liệu liên quan.

## 2.3. Kết quả, ý nghĩa và vấn đề thảo luận

### 2.3.1. Đặc điểm cơ bản của thể thao giải trí

Ngay từ những năm 60-70 của thế kỷ trước, thế giới đã bắt đầu nhận biết chức năng giải trí và nâng cao sức khỏe của thể thao. Và từ đó, thể thao dần hình thành 3 lĩnh vực: giáo dục thể chất, thể thao thành tích cao và thể thao giải trí. Thể thao giải trí đáp ứng nhu cầu nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của con người.

Thể thao giải trí là hình thức thể thao mà ở đó những phần thi đấu đẹp mắt, thu hút người hâm mộ, người cổ vũ được xem là kết quả đánh giá cuối cùng cho tính chất của cuộc thi. Thành tích thi đấu, hay kết quả lúc này được xét sang một khía cạnh khác. Xã hội ngày càng phát triển, mọi người ngày càng quan tâm, chăm sóc sức khỏe tinh thần và thể chất của bản thân. Vì vậy mà giải trí ngày càng có vị trí và đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống. Thể thao giải trí cũng vì thế được chú trọng hơn. Thể thao giải trí mặc dù đã xuất hiện từ rất sớm nhưng nghiên cứu mối quan hệ giữa thể thao và giải trí, tác dụng của nó đối với xã hội thì chưa được coi trọng ở không ít quốc gia. Cuối thế kỷ 20, nhu cầu thể thao gắn kết với giải trí tăng mạnh, đặc biệt ở các nước phát triển. Thể thao gắn liền với giải trí đã trở thành một phần của cuộc sống. Ở một góc độ nào đó thì thể thao và thư giãn là một. Thể thao mà không có niềm vui thì khó có tồn tại bền lâu [4].

Chính vì vậy có thể hiểu, thể thao giải trí là loại hình hoạt động thể dục thể thao có ý thức, có lợi cho sức khỏe, thể chất và tinh thần của con người, được tiến hành trong thời gian tự do, ngoài giờ làm việc. Thể dục thể thao còn là loại hình hoạt động thể dục thể thao tự giác, vừa sức, trong vùng năng lượng ưa khí (có nghĩa là đủ ô xy). Thể dục thể thao giải trí không chỉ bao hàm các phương tiện công nghệ cao. Thể thao giải trí được coi là phương thức sinh hoạt giải trí, văn minh, sức khỏe và khoa học của con người.

Thể thao giải trí đòi hỏi đối tượng tham gia tranh tài phải thể hiện được tất cả những tinh túy nhất trong khả năng và trình độ của mình, cũng như cống hiến được những phần thi đấu sáng tạo, ấn tượng và tính giải trí cao.

Thể thao giải trí là biện pháp phát triển con người một cách toàn diện về cả thể xác lẫn tâm hồn. Các hoạt động thể thao giải trí vốn dĩ xuất phát từ phương thức lao động, phương thức sinh hoạt và phương thức giải trí nguyên thủy, sau đó dần dần được quy tắc hoá và định hình một cách hoàn thiện; thể thao giải trí coi trọng sự kết hợp giữa con người



Vận động giải trí ngoài trời như đi bộ tham quan danh lam thắng cảnh, di tích lịch sử; leo núi; vui chơi công viên; dã ngoại định hướng; xe đạp đường trường...

Vận động có kỹ năng và thể lực: võ đạo thể thao, thể dục nhịp điệu, các môn võ, điền kinh, thể dục nghệ thuật, võ cổ truyền dân tộc, Vovinam...

Hoạt động thi đấu trò chơi: Các môn bóng như tennis, bóng chuyền 2 người, bóng chuyền mềm, bóng rổ 3 người, bóng đá mini, bóng đá trong nhà, bóng bàn, cầu lông, bóng tường... Trò chơi vận động, trong đó có trò chơi vận động dân gian.

Vận động trên biển, trong nước, trên băng tuyết: các môn như bơi lội, nhảy cầu, lướt ván, trượt băng, đua thuyền...

Vận động điều khiển mô hình điện tử: mô hình máy bay, tàu lượn, tàu thủy, Sport games...

#### ***Phân loại theo năng lực thân thể:***

Loại vận động thể lực:

Loại vận động sức bền: chạy, leo núi, đi bộ tham quan du lịch, đua thuyền, bơi lội...  
Loại vận động tốc độ: xe trượt dốc, trượt cỏ, trượt băng, trượt tuyết...

Loại vận động kỹ năng: loại đối kháng; loại đối kháng cách lưới (bóng chuyền 2 người, bóng tennis mềm...; loại đối kháng trên cùng một sân: bóng đá mini, bóng rổ 3 người... loại đối kháng trực tiếp: taekwondo, karate...

Loại thi đấu biểu diễn: loại biểu diễn chính xác: nhảy dù, bắn cung...; loại biểu diễn thẩm mỹ: thể dục nhịp điệu, thể dục nghệ thuật, võ đạo thể thao...

#### ***Phân loại theo cách phân định thành tích:***

Loại vận động trúng đích (bắn cung...); loại tính điểm (cầu lông...); loại bình điểm (thể dục nhịp điệu...); loại đo thành tích (chạy, đua xe...); loại phân định thắng thua (taekwondo...)

Ngoài ra, người ta có thể căn cứ vào chi phí để phân loại môn, nội dung tập luyện: chi phí cao, chi phí trung bình, chi phí thấp. Cũng có thể phân loại theo không gian như: hoạt động thể dục thể thao giải trí trên mặt đất, hoạt động thể dục thể thao giải trí dưới nước, hoạt động thể dục thể thao giải trí trên không. Cũng có tác giả phân loại thể dục thể thao giải trí như sau: hoạt động vui chơi thư giãn và thể dục thể thao giải trí đối với thanh thiếu niên, nhi đồng; hoạt động vui chơi thư giãn và thể dục thể thao giải trí dân gian (dân tộc); hoạt động vui chơi thư giãn và thể dục thể thao giải trí mang tính chất hiện đại. Căn cứ tiêu chí này, thể dục thể thao giải trí được phân thành 6 nhóm môn như sau [12]:

Nhóm 1: Dưỡng sinh và giải trí mang tính chất dân tộc, gần với thiên nhiên (các trò chơi vận động dân gian, nhảy dây, đá cầu, đẩy gậy, kéo co, bắn cung, bắn nỏ, ném phi tiêu,



Khi luyện tập, mạch duy trì nhịp đập 130 lần/phút, không cao quá 150 lần/ phút. Lấy 180 trừ đi số tuổi của người luyện tập, hiệu số là bình quân nhịp đập mỗi phút khi luyện tập. Dựa vào bảng đối chiếu cường độ vận động và độ tuổi, thường thường cường độ vận động dưới 70% thuộc phạm vi luyện tập có oxy [11], [13].

#### ***Phương pháp luyện tập giải trí, tiêu khiển:***

Là phương pháp luyện tập vì mục đích thả lỏng sinh lí, tâm lí, vui vẻ những ngày rảnh rỗi. Phương pháp luyện tập này cường độ vận động không lớn. Chủ yếu gồm 2 loại; một là hoạt động thường thức quan sát, chủ yếu là xem các cuộc thi đấu thể thao. Do quan sát thi đấu thể thao mà thấy tình cảm kích động, khiến tâm lí được thỏa mãn mang lại những mặt tốt cho cơ thể. Hai là hoạt động thực tiễn, chủ yếu là hoạt động thả lỏng, tiêu khiển giải trí như đi bộ, du lịch, bơi, leo núi, tắm nắng, tắm không khí, đi săn, câu cá, bơi thuyền...

Thực hiện phương pháp luyện tập tiêu khiển cần chú ý: Tình cảm thả lỏng, tạm thời quên đi công việc, và những rắc rối trong cuộc sống. Lựa chọn nội dung luyện tập trước tiên dựa trên sở thích và cảm hứng, phù hợp với ý nguyện cá nhân. Áp lực luyện tập nhỏ, cường độ trung bình. Sau khi luyện tập cảm thấy mệt mỏi là tốt. Để nâng cao giao lưu tình cảm, tăng cường hứng thú tiêu khiển, tốt nhất nên kết hợp với bạn bè cùng tập luyện.

#### ***Phương pháp tập luyện dưỡng sinh:***

Là một trong những phương pháp thể thao truyền thống của Trung Quốc. Thông qua các động tác nhịp nhàng điều tiết hô hấp, cơ thể thả lỏng, tập trung tâm trí, di chuyển chậm có được sức khỏe, trị bệnh và trường thọ. Phương pháp tập luyện này là sự thống nhất giữa các bộ phận bên ngoài và khí huyết bên trong, kết hợp vận động cơ thể và vệ sinh giữ gìn sức khỏe, phù hợp với thói quen thể thao truyền thống của dân tộc Trung Hoa. Phương pháp này rất được nhân dân Trung Quốc, đặc biệt là người trung và cao tuổi yêu thích.

Nội dung luyện tập cụ thể của pháp hướng dẫn dưỡng sinh rất nhiều, có các động tác bên ngoài rõ rệt như đạo dẫn, ngũ cầm hí, dịch cân kinh, bát đoạn cầm, tiểu lao thuật, Thái cực quyền. Cũng có những môn khá tĩnh, động tác bên ngoài không rõ ràng như hành khí, tĩnh dưỡng công, matxa...[8], [9].

Sử dụng phương pháp dưỡng sinh cần chú ý những điểm sau: kết hợp động tĩnh, thần kinh và ngoại hình phối hợp, luyện tập cả trong ngoài, thống nhất cương nhu, cố gắng thống nhất ý, khí, thể. Trước và sau khi luyện tập nội dung chính nên luyện tập các động tác cơ bản để chuẩn bị và chỉnh đốn động tác. Như vậy không chỉ có lợi cho việc nâng cao hiệu quả luyện tập nội dung chính, mà có thể tăng thời gian luyện tập, tăng áp lực luyện tập. Người có cơ thể tốt có thể luyện tập lặp lại một nội dung, hoặc luyện tập kết



hợp chạy dài. Trong cuộc sống cần kiểm chế tính tự ái, hình thành thói quen ăn uống, ngủ nghỉ. Không chế cảm xúc quá mạnh như: quá yêu thích, phẫn nộ, bi ai, âu sầu, kinh loạn. Tránh làm việc quá sức để chức năng luyện tập và dưỡng sinh hàng ngày kết hợp và đạt được hiệu quả liên tục.

### 3. KẾT LUẬN

Thể thao giải trí là biện pháp phát triển con người một cách toàn diện về cả thể xác lẫn tâm hồn. Các hoạt động thể thao giải trí vốn dĩ xuất phát từ phương thức lao động, phương thức sinh hoạt và phương thức giải trí nguyên thủy, sau đó dần dần được quy tắc hoá và định hình một cách hoàn thiện.

Thể thao giải trí coi trọng sự kết hợp giữa con người và tự nhiên. Thể thao giải trí cung cấp phương pháp rèn luyện thân thể đa dạng phong phú nhưng có tính cá biệt hoá, phù hợp từng thời điểm, địa điểm khác nhau. Các loại hình thể thao giải trí trên thế giới hiện nay rất đa dạng.

Mỗi một môn thể thao giải trí đều có một hệ thống khái niệm logic và hoàn chỉnh, là kết tinh thực tiễn hoạt động thể thao của xã hội loài người. Khoa học thể thao giải trí được xây dựng trên cơ sở khoa học thể thao nói chung, đồng thời sử dụng tri thức lý luận của nhiều ngành khoa học làm cơ sở tồn tại và phát triển của mình.

Thể thao giải trí coi trọng việc phát huy sở trường, cá tính của mỗi cá nhân, hoà mình trong các hoạt động thể thao giải trí, cá tính con người sẽ được thăng hoa và phát triển cao độ. Gắn gũi với thiên nhiên, chan hoà cùng đồng loại, chia sẻ, tận hưởng những cảm giác mới, những thể nghiệm mới. Thông qua đó, không chỉ thể chất được tăng cường mà còn có điều kiện tiếp cận với kho tàng kiến thức bất tận về kinh tế, văn hoá, phong tục tập quán, lịch sử, triết học, mỹ học, nhân văn... của mỗi quốc gia, vùng miền khác nhau.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo đại học*.
3. Dương Nghiệp Chí (2003), "Nhận thức về TDTT từ góc độ xã hội hóa và triết học", *Tạp chí Khoa học TDTT số 3/2003*.
4. Dương Nghiệp Chí (2007), "Thể thao trường học ở Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới", *Tạp chí Khoa học thể thao (1), Viện Khoa học thể thao, Hà Nội, tr.52*.



và tự nhiên. Nếu như thể thao thành tích cao luôn theo đuổi mục tiêu “cao hơn, nhanh hơn, mạnh hơn” vươn tới cực hạn sinh lý siêu việt ở các vận động viên, thì thể thao giải trí lại nhấn mạnh cảm giác vui vẻ sảng khoái và niềm vui chinh phục, thể hiện ước vọng trở về nguồn cội, gần gũi thiên nhiên, phù hợp xu thế phát triển bền vững, bảo vệ môi trường và cân bằng sinh thái, vì thế, nó thu hút được một lực lượng đông đảo thành phần có trình độ văn hoá cao; thể thao giải trí cung cấp phương pháp rèn luyện thân thể đa dạng phong phú nhưng có tính cá biệt hoá, phù hợp từng thời điểm, địa điểm khác nhau. Các loại hình thể thao giải trí trên thế giới hiện nay rất đa dạng. Chẳng hạn người Anh thích đá bóng, bóng bầu dục, đua ngựa, phi tiêu... vừa thể hiện phong độ quý tộc vừa hấp dẫn, sôi động. Trong khi đó, người Đức lại thích các trận thi đấu bóng chuyền gia đình trên bãi biển hoặc trong công viên. Còn đi bộ, chạy bộ, thể dục thẩm mỹ, khiêu vũ lại là sở thích của người Nhật. Ngoài ra còn có các môn như: trượt băng, gôn, leo núi, lướt sóng, nhảy dù v.v... cũng được ưa chuộng ở nhiều quốc gia [11], [12].

Mỗi một môn thể thao giải trí đều có một hệ thống khái niệm logic và hoàn chỉnh, là kết tinh thực tiễn hoạt động thể thao của xã hội loài người. Khoa học thể thao giải trí được xây dựng trên cơ sở khoa học thể thao nói chung, đồng thời sử dụng tri thức lý luận của nhiều ngành khoa học làm cơ sở tồn tại và phát triển của mình. Thể thao giải trí coi trọng việc phát huy sở trường, cá tính của mỗi cá nhân, hoà mình trong các hoạt động thể thao giải trí, cá tính con người sẽ được thăng hoa và phát triển cao độ. Gần gũi với thiên nhiên, chan hoà cùng đồng loại, chia sẻ, tận hưởng những cảm giác mới, những thể nghiệm mới... Thông qua đó, không chỉ thể chất được tăng cường mà còn có điều kiện tiếp cận với kho tàng kiến thức bất tận về kinh tế, văn hoá, phong tục tập quán, lịch sử, triết học, mỹ học, nhân văn... của mỗi quốc gia, vùng miền khác nhau [3].

### **2.3.2. Thể thao giải trí là một trong những xu thế phát triển của thể dục thể thao**

Thể thao giải trí là các hoạt động thể dục thể thao với mục đích chính là giải trí, thư giãn tâm - thể, phát triển cá tính con người. Thể thao giải trí coi trọng việc tìm về với tự nhiên, tâm - thể thư thái và niềm vui trong vận động. Hình thức của thể thao giải trí không gò bó, nội dung phong phú đa dạng, từ những môn truyền thống như: các môn bóng, điền kinh; hay những môn mạo hiểm mới xuất hiện như: leo núi, nhảy dù, nhào lộn; đến những môn bình dị như cuộc sống thường ngày như: đi bộ, đạp xe, chạy chậm v.v... Đặc điểm của thể thao giải trí là dễ thực hiện, yêu cầu về kỹ thuật cũng như trang thiết bị, cơ sở vật chất không cao, phù hợp với mọi lứa tuổi, thích hợp cho các hoạt động tập thể, tự do tự tại, coi trọng tính tự do và sở thích của mỗi cá nhân. Do đó, thể thao giải trí ngày càng nhận được sự hưởng ứng và yêu thích của nhiều người.



Các nguyên tắc luyện tập thể thao cần tuân thủ: Nguyên tắc chủ động, nguyên tắc có mục đích, nguyên tắc toàn diện, nguyên tắc hợp lượng, nguyên tắc liên tục. Những nguyên tắc trên có mối liên hệ với nhau, và không thể tách rời tạo nên một hệ thống nguyên tắc thống nhất. Nắm vững và vận dụng các nguyên tắc một cách tổng hợp hoàn chỉnh sẽ quyết định nội dung, cách thức, phương pháp và hiệu quả luyện tập thể thao

Xây dựng thói quen luyện tập đều đặn cần có nghị lực. Đặc biệt là giai đoạn đầu nhất định cần phải tự lực kiên trì không mệt mỏi, chăm chỉ thực hiện kế hoạch luyện tập. Qua một thời gian dài (khoảng 3- 6 tháng) sẽ hình thành nên nhịp sinh học mới, dần dần sẽ trở lên tự nhiên, và đạt được yêu cầu luyện tập. Tiệm tiến tuần tự, nâng cao dần dần. Trong bố trí phương pháp và nội dung luyện tập cần liên quan và có hệ thống, từ đơn giản tới phức tạp, từ dễ tới khó, nâng cao từng bước. Khi xác định áp lực luyện tập cần có thái độ biện chứng. Thanh thiếu niên luyện tập với mục đích nâng cao thể lực, sức bền và chuẩn bị thi đấu, áp lực luyện tập có thể nâng cao từ từ. Kiểm tra thể chất định kì, tránh mắc bệnh. Khi mắc bệnh sẽ ảnh hưởng tới hệ thống và tính liên tục tập luyện, khi nặng hơn không thể không ngừng luyện tập. Do đó, khi tập luyện cần chú ý tình trạng sức khỏe, chú ý vệ sinh luyện tập. Đồng thời cũng cần tiến hành kiểm tra sức khỏe định kì. Như vậy không chỉ phát hiện bệnh kịp thời mà còn nắm được hiệu quả luyện tập [6], [7].

Những nguyên tắc tập luyện thể thao nói trên liên hệ với nhau tạo thành một hệ tương đối ổn định và tổng thể thống nhất. Khi quán triệt việc thực hiện không thể thay thế cho nhau hay thiên vị mà phải kết hợp, tổng hợp có cơ sở kèm theo vận dụng.

### **2.3.5. Phương pháp tập luyện thể thao giải trí**

#### ***Phương pháp luyện tập Aerobic (Ưa khí):***

Là phương pháp luyện tập thông qua việc hô hấp đáp ứng nhu cầu oxy trong quá trình tập luyện, luyện tập cơ thể trong tình trạng thiếu oxy. Cường độ áp lực của phương pháp này trung bình nhưng thời gian luyện tập dài có lợi cho chức năng huyết quản và chức năng hô hấp, thúc đẩy trao đổi chất của cơ thể, giảm tích lũy mỡ. Đây là phương pháp được ưa chuộng trong và ngoài nước.

Các môn thể thao điển hình trong sử dụng phương pháp Aerobic gồm: chạy dài, chạy bộ, bơi lội, đạp xe, trượt tuyết, thể thao, thể thao độ bền, thể dục nhịp điệu, du lịch đi bộ... Tập luyện các môn thể thao khác có tốc độ chậm, khoảng cách dài, thời gian kéo dài khoảng 30 phút đều có thể gọi là luyện tập Aerobic và đạt được hiệu quả luyện tập như ý.

Điểm quan trọng trong sử dụng phương pháp luyện tập Aerobic là nắm chắc cường độ luyện tập khiến cường độ luyện tập vừa có hiệu quả giúp cơ thể khỏe mạnh vừa đủ oxy. Phương pháp sử dụng nhịp tim không chế cường độ phổ biến ở nước ngoài gồm:



các bài quyền dưỡng sinh, các bài quyền trong võ cổ truyền dân tộc, Vovinam, võ Bình Định, yoga, khí công dưỡng sinh, du lịch sinh thái, cắm trại, chọi gà, chọi trâu...).

Nhóm 2: Vận dụng trí tuệ, chuyển dịch sự chú ý tập trung vào trò chơi (Đặt cược thể thao, đua ngựa, đua chó, E-Sport Games, cờ tướng, cờ vua, cờ vây, thả diều, điều khiển vật thể bằng thiết bị vô tuyến, câu cá...).

Nhóm 3: Giải trí với thú vui phô diễn nghệ thuật, vẻ đẹp (Khiêu vũ thể thao quần chúng, Sport Aerobic quần chúng, thể dục thẩm mỹ, các đội cổ vũ chuyên nghiệp...).

Nhóm 4: Giải trí thanh lịch với thú vui đạt độ chính xác cao (Golf, Bowling, Billiard Snooker, bắn súng hơi...).

Nhóm 5: Giảm tải, mô phỏng các môn thể thao Olympic để giải trí (trượt cỏ, bóng đá mini, bóng rổ mini, bóng chuyền hơi, bóng chuyền bãi biển, bóng bàn, tennis, bóng tường, bóng cựa, bơi lội, taekwondo (quần chúng), karatedo...).

Nhóm 6: Giải trí với thú vui tạo cảm giác mạnh (X-Games, patanh hoặc xe đạp lòng chảo, đua xe hoặc mô tô địa hình, lướt ván, lướt sóng, đua thuyền ghềnh, Bungy, dù lượn, khinh khí cầu, nhảy dù, leo núi hoặc leo vách núi, vách tường nhân tạo...).

#### **2.3.4. Nguyên tắc luyện tập thể thao giải trí**

Nguyên tắc luyện tập thể thao là những chuẩn tắc mà người tham gia luyện tập thể thao cần tuân thủ khi luyện tập. Đây vừa là khái quát và tổng kết những kinh nghiệm thể thao lâu dài, vừa là phản ánh quy luật khách quan của luyện tập thể thao. Thực tiễn luyện tập thể thao cho thấy bất cứ hành động luyện tập có hiệu quả nào đều do người tham gia luyện tập tự giác hoặc bất tự giác tuân thủ một số nguyên tắc tập luyện. Ngược lại, người luyện tập một cách mù quáng thì sẽ không đạt được kết quả nào, nguyên nhân rất đa dạng, nhưng nguyên nhân chủ yếu là do xa rời nguyên tắc luyện tập. Do đó, khi tham gia hoặc chỉ đạo tập luyện trước tiên cần hiểu rõ và nắm chắc, đồng thời tuân thủ nguyên tắc tập luyện.

Nguyên tắc tập luyện không thể do chủ quan hoặc tùy ý lập nên, mà là sự tổng kết kinh nghiệm luyện tập thành công và thất bại, đồng thời tiến hành nghiên cứu khoa học và mượn kết quả lí luận khoa học liên quan. Trong quá trình xác lập, luyện tập căn cứ vào tính chất, mục đích, và nhiệm vụ của luyện tập thể thao, quy luật phát triển, dậy thì, và đặc điểm tác dụng của luyện tập thể thao với con người... để tiến hành tổng kết khái quát. Do đó nguyên tắc tập luyện thể thao có đầy đủ căn cứ khoa học, và phản ánh quy luật phát triển sự vật. Nguyên tắc phản ánh quy luật, nhưng những quy luật phát triển bên ngoài rất rộng mà cũng rất hẹp, có phạm vi tổng thể cũng có phạm vi trên một phương diện, có phạm vi cao, cũng có phạm vi thấp [8], [10].



Cùng với tốc độ phát triển như vũ bão của công cuộc cơ giới hoá, điện tử hoá và tự động hoá, khiến điều kiện và thời gian con người hoạt động thể lực ngày càng ít, thêm vào đó những biến đổi của môi trường gây nhiều tác hại xấu đến sức khoẻ của con người, loài người luôn mong muốn thông qua các hoạt động thể dục thể thao nhằm tăng cường sức khoẻ, giảm bớt áp lực tâm lý. Do đó mà thể thao giải trí sẽ trở thành xu thế phát triển tất yếu của thể dục thể thao và sẽ chiếm vị trí chủ đạo trong đời sống giải trí của con người hiện đại trong tương lai.

Xã hội loài người đang trong quá trình biến đổi và phát triển biến thiên vào thời kỳ xã hội hiện đại và sự hiện đại hóa. Quá trình biến đổi và phát triển của thể dục thể thao vừa là quy luật tất yếu vừa là sản phẩm của xã hội biến thiên. Do vậy thể dục thể thao hiện đại là một tiêu chí quan trọng của xã hội hiện đại. Bởi lẽ, thể dục thể thao có mối tương quan chặt chẽ với sự biến thiên của xã hội và xã hội hiện đại. Nước ta đang trong giai đoạn phát triển hiện đại hóa, công nghiệp hóa và đô thị hóa nhanh, dẫn đến những ảnh hưởng quan trọng tới thể dục thể thao [5], [11].

### **2.3.3. Các phương tiện thể thao giải trí trong giáo dục thể chất**

Để thực hiện mục đích và nhiệm vụ của thể dục thể thao, người ta phải sử dụng những phương tiện nhất định. Trong đó: Các bài tập thể chất - phương tiện chủ yếu nhất, các yếu tố thiên nhiên và vệ sinh. Mỗi phương tiện đều có đặc điểm riêng và có những ưu thế nhất định. Bài tập thể chất là những hành vi vận động của con người, được lựa chọn để giải quyết các nhiệm vụ của giáo dục thể chất. Dấu hiệu quan trọng nhất của rèn luyện thể chất trong thể thao giải trí là sự phù hợp giữa hình thức và nội dung của bài tập thể chất và quá trình đảm bảo các qui luật của giáo dục thể chất. Phân loại bài tập thể chất dựa vào các đặc điểm sau:

#### ***Phân loại theo trạng thái thân thể:***

Hoạt động thường thức: Chủ yếu thường thức thi đấu và biểu diễn đem lại sự xúc cảm của hệ thần kinh - tâm lý.

Hoạt động ở trạng thái tương đối yên tĩnh: Những nội dung ít vận động thân thể, chủ yếu vận động trí não hoặc vận khí (cờ vua, cờ tướng, khí công...).

Hoạt động vận động thân thể: Hoạt động vận động có sự trợ giúp của thiết bị: Người tập nhờ thiết bị có được cảm giác không gian khác lạ và sự kích thích tâm lý tối đa (trượt cỏ...); Hoạt động vận động trúng mục tiêu: Vận dụng năng lực và kỹ xảo để đạt trúng mục tiêu, trúng đích cần thiết (bắn cung, bowling, billiard, snooker, golf...).

Vận động mạo hiểm: Người tập thích giải trí với những hành vi của thể thao mạo hiểm như nhảy dù, X-Games...



5. Hoàng Công Dân (2017), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao quần chúng*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Lê Thanh Hà (2018), *Nghiên cứu mô hình cấu trúc bộ câu lông một trường đại học trên địa bàn Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
7. Nguyễn Thị Thu Hiền (2018), *Nghiên cứu phát triển thể thao trường học trong các trường đại học, cao đẳng trên địa bàn tỉnh Hải Dương*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
8. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở y sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội, tr.105, 118.
9. Nguyễn Đức Thành (2013), *Nghiên cứu xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở TP. Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT.
10. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội. tr.18, 30-31.
11. Nguyễn Toán (2013), *Khảo luận về thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
12. Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (2008), *Giáo trình Thể thao giải trí*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
13. Chu Thị Bích Vân (2013), *Nghiên cứu kỹ thuật phương pháp giảng dạy hiệu quả tập luyện võ đạo thể thao giải trí (Breakin) đối với sinh viên*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT.