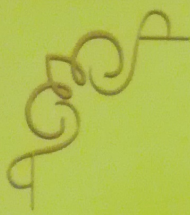


Day và Học NGÀY NAY

TODAY'S TEACHING & LEARNING MAGAZINE

ISSN 1859 2694

TẠP CHÍ CỦA TRUNG ƯƠNG HỘI KHUYẾN HỌC VIỆT NAM



06 - 2016

- **MÔ HÌNH DẠY HỌC CÁC MÔN KHOA HỌC CHUYÊN NGÀNH ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC SỰ PHẠM CHO SINH VIÊN**
MODEL OF TEACHING SPECIALIZED SCIENCE COURSES TO DEVELOP STUDENTS' PEDAGOGICAL COMPETENCE
LÊ HUY HOÀNG
- **MỘT KIỂU ĐỀ TOÁN MỚI**
THE NEW MATH LESSON KIND
NGUYỄN CẢNH TOÁN
- **MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN CƠ BẢN VỀ SONG NGỮ TRẺ EM**
SOME THEORETICAL ISSUES ABOUT CHILD BILINGUALISM
KHOA VIỆT HÀ
- **HÌNH THÀNH CỘNG ĐỒNG HỌC TẬP NGOẠI NGỮ - MỘT GIẢI PHÁP THỰC TIỄN NÂNG CAO NĂNG LỰC TỰ HỌC TIẾNG ANH CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGỮ VÀ KHÔNG CHUYÊN NGỮ Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN**
FORMING FOREIGN LANGUAGES LEARNING COMMUNITY - A PRACTICAL SOLUTION TO IMPROVE SELF-STUDY CAPACITY FOR STUDENTS AT PHU YEN UNIVERSITY
NGUYỄN HUY VI
- **HỆ THỐNG VẤN BẰNG CỦA VƯƠNG QUỐC ANH**
THE QUALIFICATION SYSTEM OF THE UNITED KINGDOM
NGUYỄN THỊ HẢO - LÊ HÀ THO

**Học
Học nữa
Học mãi!**



Số tháng 6-2016

TỔNG BIÊN TẬP
GS.TS. Nguyễn Như Ý

PHÓ TỔNG BIÊN TẬP
NB. Ngô Văn Hiến

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP
GS.VS. Nguyễn Cảnh Toàn
(Chủ tịch)

PGS. TS. Đặng Quốc Bảo
PGS. TS. Lê Khánh Bằng
NGUT. Trần Chút
GS.TS. Phạm Tất Dong
GS.TS. Phạm Minh Hạc
PGS. TS. Trần Văn Hạo
GS. TS. Đỗ Việt Hùng
GS.TS. Nguyễn Thị Mỹ Lộc
PGS.TS. Vương Dương Minh
PGS.TS. Nguyễn Trí
GS.TS. Nguyễn Như Ý

TRƯỞNG BAN TRỊ SỰ
ThS. Nguyễn Thị Bình

TRÌNH BÀY
Văn Sáng
Mạnh Hùng

MỤC LỤC/ CONTENTS

- Nguyễn Văn Tú: Một cách đọc văn bản dài đạt hiệu quả cao trong giờ học văn ở bậc THCS/ *A effective reading the long documents in Literature lesson in Secondary school level*
- Đặng Hoàng Sang: Giáo dục ý thức chủ quyền biển đảo cho học sinh THPT qua môn Lịch sử/ *Education for student awareness of the sea and island sovereignty through History*
- Nguyễn Huy Vị: Hình thành cộng đồng học tập ngoại ngữ - một giải pháp thực tiễn nâng cao năng lực tự học Tiếng Anh cho sinh viên chuyên ngữ và không chuyên ngữ ở Trường Đại học Phú Yên/ *Forming Foreign Languages Learning Community - A practical solution to improve self-study capacity for students at Phu Yen University*
- Võ Văn Đăng: Xu hướng phát triển trong huấn luyện điền kinh hiện đại/ *Development trends in modern athletic training*
- Hà Thị Hương Sơn: Đào tạo cử nhân Tiếng Anh thương mại đáp ứng nhu cầu xã hội tại Trường Đại học Kinh tế Quốc dân/ *Training bachelors in Business English meeting social needs at National Economics University*
- Tống Thị Hoạt: Nguyên tắc xây dựng và tổ chức mô hình dạy học kết hợp/ *The principles of building and organizing Blended Learning*
- Lèo Thị Thơ: Ứng dụng công nghệ thông tin trong giảng dạy môn Tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên sư phạm Trường Đại học Tây Bắc/ *Applying information technology in teaching Ho Chi Minh's ideology for the students of Tay Bac university*
- Nguyễn Thị Thanh Hà - Khoa Việt Hà: Một số khó khăn của sinh viên khi học kĩ năng đọc hiểu môn Tiếng Anh ở trường đại học, cao đẳng hiện nay/ *Certain difficulties facing students in learning reading comprehension skill in English at universities and colleges at present*
- Hà Thị Hanh - Nguyễn Thanh Dung: Một số biện pháp tổ chức hoạt động khám phá khoa học cho trẻ mẫu giáo vùng dân tộc thiểu số tỉnh Hà Giang/ *Some measures to organize scientific discovery activities for preschoolers ethnic minorities in Ha Giang*
- Vũ Đức Thông - Nguyễn Thị Thu Hà: Ứng dụng công nghệ thông tin trong giáo dục thẩm mỹ cho trẻ mầm non/ *Application of information technology in the aesthetic education to preschool children*
- Nguyễn Thị Cẩm Bích: Chuẩn bị sẵn sàng về ngôn ngữ cho trẻ trước khi vào lớp 1/ *Language preparation for children before first grade*
- Mai Văn Hương: Dạy học theo góc nội dung âm nhạc lớp 4/ *Corner Activities in Teaching grade 4 Music course*
- Ngô Thị Như Thơ: Tác dụng của tập luyện thể dục Aerobic lên một số chỉ tiêu hình thái, thể lực của học sinh nữ cấp tiểu học tại TP. Vinh/ *The effects of aerobic exercises on some indicators about morphologies, physique strength of primary school girls in Vinh city*
- Vũ Thị Thúy: Một số vấn đề về xu hướng chọn nghề của học sinh trung học phổ thông/ *Some issues related to the secondary school students' trend of job choice*
- Hoàng Quang Nam: Giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Giáo dục Thể chất/ *Effective solution Physical education teaching and learning Physical education*
- Hoàng Thị Ngoan: Vận dụng tình huống dạy học trong môn Giáo dục học nhằm hình thành năng lực sư phạm cho sinh viên/ *Applying situations in teaching education courses in order to establish pedagogical competences for students*
- Nguyễn Thị Anh Chi: Vai trò của hoạt động đóng vai đối với sự phát triển kĩ năng nói của người học ngoại ngữ/ *The role of roleplay activities for the development of foreign language learners' speaking skill*

XU HƯỚNG PHÁT TRIỂN TRONG HUẤN LUYỆN ĐIỀN KINH HIỆN ĐẠI

TS. VÕ VĂN ĐĂNG

Khoa GDTC, Trường Đại học Vinh

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh có lịch sử phát triển rất lâu đời. Nó là bộ phận hợp thành quan trọng trong phong trào tập luyện của nhân loại, cũng là nội dung thi đấu bắt buộc trong các phong trào thể dục thể thao của thế giới. Phong trào điền kinh được các nước trên thế giới chú trọng và được coi là một tiêu chí quan trọng để đánh giá trình độ thể dục thể thao của các quốc gia. Vì thế, trong những năm gần đây, việc nghiên cứu, huấn luyện thi đấu điền kinh đã được hầu hết các nước quan tâm, và được những người làm công tác thể dục thể thao coi trọng.

Thông qua điều tra thực trạng công tác giảng dạy cũng như huấn luyện và thi đấu điền kinh trong những năm qua thì thấy thành tích còn nhiều hạn chế, công tác tuyển chọn và đào tạo còn có nhiều bất cập thiếu phương pháp khoa học, đặc biệt phong trào tập luyện điền kinh không được quan tâm chú trọng ở các cấp học, cơ sở trang thiết bị tập luyện còn thiếu, dẫn đến khối lượng và chất lượng tập luyện không cao. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu xu hướng phát triển trong huấn luyện điền kinh hiện đại.

II. THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN ĐIỀN KINH NGAY NAY

Giai đoạn hiện nay, huấn luyện điền kinh còn tồn tại một số vấn đề, dưới đây xin trao đổi phân tích kỹ những vấn đề còn tồn tại đó:

1. Thiếu phương pháp khoa học trong huấn luyện, khiến cho hiệu quả huấn luyện không được tốt

Hiện nay, do phương pháp thiếu khoa học trong quá trình huấn luyện, dẫn đến hiệu quả huấn luyện chưa cao. Vấn đề phổ biến là chỉ lo lợi ích trước mắt, nóng vội đốt cháy giai đoạn. Những vận động viên trẻ tuổi, huấn luyện chuyên môn hoá quá sớm, thể lực chưa phát triển hoàn hảo đã bắt đầu huấn luyện ngay, điều này không có lợi cho sự phát triển của vận động viên. Có nhiều vận động viên tuổi còn rất trẻ, cơ bắp chưa phát triển tốt đã huấn luyện kỹ thuật, dẫn đến không bảo vệ được sức khoẻ. Như vậy làm ảnh hưởng đến sức khoẻ vận động viên, truyền thống huấn luyện điền kinh được đề xướng là "từ khi còn trẻ", nhưng có nhiều đội cơ sở chưa hiểu được ý nghĩa của "khẩu hiệu này" nên coi trọng bồi dưỡng hứng thú cho trẻ nhỏ, khi mà chưa nắm chắc thể lực cơ bản về mặt sức khoẻ, đồng thời cố gắng giới thiệu phổ cập nội dung.

Không nên "trói buộc" các vận động viên vừa mới tham gia tập luyện vào danh sách tập luyện để nâng cao thành tích, ép buộc các em tập luyện những kỹ thuật chuyên nghiệp vượt quá tuổi tác và khả năng chịu đựng của thể lực. Nóng vội như vậy là nguyên nhân gây nên bệnh tật, theo đuổi một cách mù quáng một thời gian dài huấn luyện chuyên nghiệp với cường độ cao cũng làm cho tỷ lệ chấn thương và mắc bệnh cao cho vận động viên.

Đồng thời, trong quá trình huấn luyện, một khi có một môn kỹ thuật nào đó không đạt yêu cầu thì ra sức tập luyện nhiều lần, như vậy cũng không phải là phương pháp huấn luyện khoa học. Từ lượng biến thành chất là quy luật phát triển cơ bản của vật chất. Nói về vận động viên chuyên nghiệp thì lập đi lập lại những động tác đơn lẻ, rất dễ gây nên sự mệt mỏi quá mức, đồng thời sẽ dẫn đến bệnh tật. Trong đội ngũ vận động viên, việc "khổ luyện" thường trở thành tiêu chuẩn quy phạm, trên thực tế hiệu quả tập luyện lại không được như ý muốn. Nếu như áp dụng phương pháp có khoa học, mỗi ngày tập luyện một đến hai tiếng đồng hồ thì sẽ thu được kết quả gấp nhiều lần. Nếu như tìm đúng quy luật vận động, bốc thuốc đúng bệnh, nâng cao hiệu quả thì người huấn luyện không phải hao tốn thời gian một cách mù quáng.

2. Huấn luyện không đồng nhất ở các cấp, làm nảy sinh vấn đề trong huấn luyện đối với vận động viên trẻ

Trước mắt, có nhiều vận động viên sau khi giải nghệ không tìm được công việc theo đúng chuyên môn của mình, không có chế độ đại ngộ đối với vận động viên điều đó đã làm cho các em nhỏ ngày càng ít tìm đến tập luyện môn điền kinh. Con đường tìm kiếm nhân tài bị thu hẹp. Có rất nhiều nội dung mất đi động lực phát triển. Kiểu rèn luyện thể lực chung đoàn đội truyền thống ở các cấp tiểu học và trung học đã không thích hợp với yêu cầu của thời đại mới, học tập tri thức văn hoá sẽ giúp ích cho sự phát triển nghề nghiệp sau này. Việc rèn luyện thể dục sẽ bỏ lỡ mất việc học tập văn hoá bình thường. Nếu như nhà trường kết hợp tốt việc dạy văn hoá với thể dục, Bộ giáo dục và đào tạo có thể tính đến việc tăng thêm điểm cho môn thi, cũng như ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung cho các cấp học xem đó là một điều kiện để lên lớp như vậy có thể làm cho nhà trường xem trọng và phát triển Giáo dục thể dục.

Ở Việt Nam, phát triển môn điền kinh nảy sinh nhiều vấn đề, xét cho đến cùng là vấn đề thể chất. Ở nước ta từ rất lâu, công tác đào tạo quản lý không tách biệt, thị trường thể dục thể thao không đầy đủ, cơ chế đào tạo nhân tài lạc hậu, lực lượng nhân tài dự bị thiếu hụt và không có lớp kế cận thay thế. Những năm gần đây, mặc dù về mặt thể chế đã được nâng cao nhất định, nhưng đại thể vẫn do các địa phương quản lý thể dục thể thao còn mang tính cục bộ, các nhà đầu tư vẫn theo cách đào tạo máy móc, hoàn toàn không tính đến phân loại nhân tài để đào tạo và bồi dưỡng lâu dài.

3. Trình độ tổng hợp hóa huấn luyện không cao, trong quá trình thi đấu nảy sinh nhiều vấn đề

Trình độ huấn luyện là một bộ phận quan trọng cấu thành thực lực tổng hợp huấn luyện. Trình độ tổng hợp hóa huấn luyện bao gồm: thiết bị luyện tập, phương pháp luyện tập, kế hoạch luyện tập, luyện tập phục hồi v.v... Tất cả đều bao hàm tổng hợp trong các mục của chu kỳ huấn luyện. Trình độ tổng hợp hoá huấn luyện

là sự biểu hiện thành tích trong thi đấu, trực tiếp quyết định đến các vận động viên, "một phút trên sân thi đấu bằng 10 năm luyện tập". Tất cả đều do trình độ huấn luyện không cao tạo nên.

Thành tích thi đấu điển kinh tương đối thấp và thường hay xuất hiện sự cố. Đặc biệt là do việc huấn luyện không khoa học làm gia tăng tình trạng vận động viên chấn thương nhiều, tuổi thọ của vận động viên bị rút ngắn nhanh chóng, đó là một tổn thất rất lớn cho sự nghiệp điển kinh của nước ta. Sự bộc lộ của môn điển kinh rất rõ nét. Môn điển kinh cần bản vẫn phải khảo sát lực bộc phát và sức dẻo dai. Mà lực bộc phát là sự đòi hỏi rất cao đối với sức mạnh của cơ bắp. Không có được trình độ huấn luyện tổng hợp thì rất khó bảo đảm không có vấn đề xảy ra trong thi đấu. Sức dẻo dai lại được nhấn mạnh trong một thời gian khá dài, động tác được lặp đi lặp lại nhiều lần một cách máy móc. Không tin thì hãy thử so sánh mức độ hao mòn thể lực của vận động viên. Nếu không có kế hoạch huấn luyện hợp lý và huấn luyện phục hồi hoàn chỉnh thì việc giảm tuổi thọ luyện tập của vận động viên vẫn nằm trong lý thuyết.

III. XU THẾ PHÁT TRIỂN CỦA MÔN ĐIỂN KINH TRONG TƯƠNG LAI

1. Quy định phương pháp huấn luyện khoa học, nâng dần thể chất cho vận động viên điển kinh

Trong quá trình tiến hoá của lịch sử nhân loại, thể chất của con người không ngừng được nâng cao, các phương pháp luyện tập khoa học sau khi được ứng dụng trong phong trào thể dục thể thao, đã giúp loài người trong quá trình phá vỡ giới hạn về thể lực. Phương pháp luyện tập khoa học đã khiến cho loài người làm rất tốt việc điều khiển cường độ và huấn luyện thể lực được đột phá bằng phương pháp huấn luyện khoa học, nhất là về mặt giám sát theo dõi điều trị cho vận động viên. Nhờ vậy, đã làm cho công tác huấn luyện được chú ý rất đúng trọng tâm, khám phá được tiềm năng lớn nhất của thể lực, đồng thời giữ được trạng thái kỹ thuật thi đấu tốt nhất, tất cả những vấn đề trên là nguyên nhân tạo nên thành tích tốt. Ví dụ: vận động viên người da đen, hàm lượng mỡ thấp, cấu tạo xương cốt có lợi cho môn chạy, nhảy cao, nhờ vậy dễ dàng giành được thành tích cao, là nguyên nhân giành được thành tích cao. Song, những giới hạn đó đều là tương đối. Theo quá trình tiến hoá của nhân loại, trình độ khoa học cũng không ngừng được nâng cao, những giới hạn đó vẫn sẽ bị phá vỡ theo thời gian, điều đó là sự thể hiện do con người thực hiện.

Điển kinh Việt Nam nếu muốn có vị trí trên thế giới thì phải lấy khoa học làm chủ đạo, kiên quyết đi theo quỹ đạo khoa học. Những năm gần đây, môn điển kinh đã được những người làm công tác khoa học kỹ thuật hết sức quan tâm. Mặc dầu điển kinh Việt Nam so với trình độ tiên tiến thế giới vẫn còn khoảng cách rất lớn, nhưng không thể vì thiếu đi một tấm huân chương mà xoá nhòa công lao của những người làm công tác khoa học kỹ thuật. Trên cơ sở toàn xã hội đi sâu vào việc học tập thực tiễn, việc mở đại hội tuyên dương khoa học kỹ thuật môn điển kinh, không những đã thổi một làn gió mới coi trọng khoa học kỹ thuật điển kinh, mà còn dựa vào khoa học kỹ thuật để nâng cao trình độ huấn luyện.

2. Nâng cao năng lực cho huấn luyện viên, xây dựng đội ngũ huấn luyện viên có trình độ cao

Để nâng cao thể chất và trình độ nghiệp vụ cho huấn luyện viên, tăng cường xây dựng đội ngũ trẻ tài năng trong lĩnh vực thể

thao, nhà nước có thể thành lập các lớp đào tạo huấn luyện viên tương ứng, tổ chức bồi dưỡng huấn luyện viên từ những người làm công tác thể dục ưu tú, chủ yếu có liên quan đến nội dung tuyển chọn người tài và bồi dưỡng người tài, lý thuyết huấn luyện thể chất với thực tiễn, tính chất nghề nghiệp của huấn luyện viên với việc tu dưỡng, kích thích hưng phấn v.v. ...

3. Chú trọng công tác đào tạo trẻ "nhân tài dự bị", hoàn thiện hệ thống huấn luyện

Các tỉnh căn cứ vào đặc điểm của địa phương mình mà quy định các biện pháp để đẩy mạnh công tác đào tạo nhân tài dự bị. Có thể tổ chức các cuộc thi chạy cự ly vừa, dài, chạy tiếp sức, chạy việt dã, cự ly ngắn trong độ tuổi thiếu niên nhi đồng thích hợp với cơ sở nhà trường. Đồng thời phối kết hợp với ngành giáo dục của tỉnh xây dựng cơ sở đào tạo trẻ cho cả nước. Sau khi hoàn chỉnh các tiêu chuẩn trên các mạng thông tin, ngành giáo dục cấp tỉnh ra sức ủng hộ về mặt đào tạo bồi dưỡng huấn luyện viên, đồng thời ủng hộ giúp đỡ về tài chính, thiết thực giúp đỡ các địa phương bồi dưỡng hạt giống điển kinh trong lớp thanh thiếu niên.

Không thể thiếu giáo dục các nội dung điển hình. Có thể tổ chức thành các câu lạc bộ điển kinh trong nhà trường, định kỳ nhà trường đến chỉ đạo đội ngũ điển kinh, những hoạt động theo kiểu như thế sẽ là hình thức tạo niềm đam mê cho thanh thiếu niên, thu hút các em tham gia. Tập hợp những hạt giống tốt trong đoàn đội nhà trường tổ chức lại, do các huấn luyện viên trực tiếp bồi dưỡng, như vậy sẽ nâng cao trình độ một cách tổng thể, không những thế mà còn có kỳ vọng cải tạo được hiện trạng thành tích kém trong thi đấu điển kinh, có thể nói; nhất cử lưỡng tiện - một việc làm mà đạt được cả hai mục đích.

IV. KẾT LUẬN

Điển kinh là môn thể dục cổ xưa nhất. Điển kinh là môn thể thao trong phong trào OLYMPIC, cũng như các kỳ đại hội thể thao ở khu vực, là một trong những nội dung đánh giá về trình độ thể thao của một đất nước. Bài viết này nghiên cứu và phân tích đặc trưng huấn luyện môn điển kinh hiện đại. Sau đó đề xuất những vấn đề tồn tại trong công tác huấn luyện điển kinh của Việt Nam sau đó đề xuất phương án giải quyết đối với những vấn đề cụ thể và cùng thảo luận xu thế phát triển môn điển kinh trong tương lai. Chỉ có áp dụng phương pháp khoa học, lý luận hoàn chỉnh để chỉ đạo thì mới có thể làm cho sự nghiệp điển kinh nước ta ngày càng trở lên được.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Phan Hồng Minh (1991), "Một số ý kiến về phát hiện tài năng thể thao từ góc độ sinh học người", Thông tin khoa học kỹ thuật TĐTT, (1 - 6).
- [2] Nguyễn Kim Minh (1991), "Phương pháp tuyển chọn trong điển kinh", Thông tin khoa học kỹ thuật TĐTT, (5).
- [4] Vương Chính Âu, Triệu Quốc Ngân (1999), "Hệ thống đào tạo nhân tài thể thao của Trung Quốc", Thông tin khoa học kỹ thuật TĐTT, (13).

SUMMARY

The purpose of this study is to focus on shortcomings and trends to develop the athletics in the future. From those points of discussion and suggestion will be provided in order to improve the level of training and developing of athletics.

Keywords: Athletics, Training.

Nhận bài ngày 6/6/2016. Sửa chữa xong 10/6/2016.
Duyệt đăng 12/6/2016.