

Tạp chí

CÔNG ĐAN & KHUYẾN HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA HỘI KHUYẾN HỌC VIỆT NAM

Day và Học NGÀY NAY

TODAY'S TEACHING & LEARNING MAGAZINE

ISSN 2851 - 5769

THÁNG 12/2023

- **TÁC ĐỘNG CỦA CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0
VỚI PHÁT TRIỂN NGUỒN NHÂN LỰC Ở VIỆT NAM HIỆN NAY**

*IMPACT OF THE 4.0 INDUSTRIAL REVOLUTION HUMAN
RESOURCE DEVELOPMENT IN VIETNAM CURRENTLY*

VŨ HỒNG HÀI

- **ĐỔI MỚI PHONG CÁCH LÀM VIỆC CỦA CÁN BỘ,
ĐẢNG VIÊN THEO TƯ TƯỞNG HỒ CHÍ MINH**

*INNOVATION OF WORKING STYLE OF OFFICERS AND
PARTY MEMBERS ACCORDING TO HO CHI MINH THOUGHT*

THÁI MINH HÀI

- **MỘT SỐ TRAO ĐỔI VỀ GIÁO DỤC VIỆT NAM - TỪ TRIẾT LÝ ĐẾN HÀNH ĐỘNG**
SOME DISCUSSIONS ON VIETNAMESE EDUCATION - FROM PHILOSOPHY TO ACTION

TÔN HOÀNG ĐỨC

- **MỘT SỐ BIỆN PHÁP QUẢN LÝ HOẠT ĐỘNG ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP
DẠY HỌC THEO ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC HỌC SINH**

*SOME MEASURES FOR MANAGING METHODS OF INNOVATION
ACTIVITIES TEACHING ORIENTED TO DEVELOP STUDENT CAPACITY*

PHẠM MINH TUẤN

- **VẬN DỤNG PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC NGOẠI NGỮ
GẮN VỚI TÌNH HUỐNG THỰC TIỄN**

*APPLYING FOREIGN LANGUAGE TEACHING METHODS ASSOCIATED
WITH PRACTICAL SITUATIONS*

LẠI ĐỨC TÙNG

NGHIÊN CỨU VỀ TÁC ĐỘNG CỦA CHIỀU CAO THÂN GIÀY BÓNG RỔ TRONG VIỆC NGĂN NGỪA CHẤN THƯƠNG MẮT CÁ CHÂN CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN PHONG TRÀO TẠI NGHỆ AN

PHẠM ANH VŨ
Trưởng Đại học Vinh

Ngày nhận bài: 17/11/2023; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 29/11/2023; Ngày duyệt đăng: 06/12/2023

ABSTRACT

Research on the impact of basketball shoe upper height in preventing ankle injuries among movement athletes in Nghe An

Key words: Basketball, shoe, injury

I. MỤC ĐÍCH VÀ NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Khi trình độ bóng rổ ngày càng được nâng cao, sự cạnh tranh ngày càng khốc liệt, tỷ lệ chấn thương của các cầu thủ bóng rổ tăng lên đáng kể, trong đó chấn thương khớp cổ chân là một trong những chấn thương thường gặp nhất trong bóng rổ và nó cũng đã trở thành một trong những chấn thương phổ biến nhất trong môn bóng rổ. Đây chính là yếu tố ảnh hưởng đến tuổi thọ của cầu thủ bóng rổ và hạn chế hoạt động thể thao của họ. Kể từ khi giày bóng rổ cổ cao ra đời, vấn đề liệu chúng có thể tăng độ ổn định của khớp mắt cá chân hay không đã gây tranh cãi, cho đến nay vẫn chưa có sự thống nhất về việc liệu giày bóng rổ cổ cao có tác động tích cực đến việc bảo vệ mắt cá chân hay không. Bài viết này nhằm mục đích xem xét các chỉ số đánh giá được sử dụng trong các nghiên cứu trước đây và các lý thuyết khác nhau có liên quan, nhằm mục đích tóm tắt một cách có hệ thống các lý thuyết và phương pháp hiện có, đồng thời hy vọng sẽ thúc đẩy hơn nữa nghiên cứu về giày bóng rổ.

Có ba loại giày bóng rổ khác nhau: giày cao, đế trung và giày thấp. Mỗi loại giày thể hiện những ưu điểm riêng biệt.

Cổ cao giúp hỗ trợ mắt cá chân tốt nhất, nhưng lại là loại giày nặng nhất. Điều này có thể làm giảm khả năng tăng tốc độ cần thiết cho các tình huống ngắt nhanh.

Giày thể thao đế trung dừng ở mức mắt cá chân, cho phép người chơi tận dụng chuyển động bổ sung, nhưng loại giày này cung cấp độ ổn định kém hơn so với giày cao cổ.

Giày thấp cổ ít hỗ trợ đến mắt cá chân nhất, nhưng lại là loại giày thể thao nhẹ nhất. Giày đế thấp sẽ cho phép người chơi tận dụng tốt nhất tốc độ và sự nhanh nhạy.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

1. Phương pháp quan sát
2. Phương pháp điều tra
3. Phương pháp thực nghiệm
4. Phương pháp phân tích tổng kết kinh nghiệm
5. Phương pháp chuyên gia

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU:

(1) Phân loại, cấu tạo và sự phát triển của giày bóng rổ: Giày bóng rổ thường được chia thành giày bóng rổ cổ cao, cổ trung bình và cổ thấp theo chiều cao của thân trên; giày bóng rổ gồm có phần trên, đế giữa và đế ngoài, cấu trúc ôm chân, Quai giày có thể tăng độ ổn định và bảo vệ bàn chân tốt hơn. Năm 1917, đôi giày bóng rổ đế cao su và vải canvas đầu tiên được Converse sản xuất và trở nên phổ biến trên toàn thế giới trong hơn 40 năm. Năm 1972, Nike gia nhập thị trường giày bóng rổ và đạt được thành công vang dội với "Air Force One". Đặc điểm chính của "Air Force One" là phần trên dày và cao, tạo cảm giác nặng nề cho khớp mắt cá chân. Kể từ đó, giày bóng rổ cổ cao đã trở thành

xu hướng chủ đạo trên thị trường.

(2) Chấn thương khớp mắt cá chân trong bóng rổ: Khớp mắt cá chân hay còn gọi là khớp trên xương chày là một khớp tổng hợp bao gồm khớp chày, khớp quanh chóp và khớp chày mác: do sự đối đầu gay gắt về mặt không gian trong bóng rổ và thường kèm theo va chạm vật lý khiến vận động viên gặp nhiều chấn thương hơn trong quá trình tập luyện và thi đấu, tỷ lệ chấn thương mắt cá chân là 3,85/1000, đứng đầu trong các chấn thương, đây cũng trở thành nguyên nhân chính khiến vận động viên bỏ lỡ các trận đấu. Ngoài ra, chấn thương khớp mắt cá chân có thể khiến vận động viên đau, sưng tấy, mất ổn định khớp mắt cá chân, crepitus và trong trường hợp nghiêm trọng là tàn tật. Vì vậy, việc ngăn ngừa chấn thương khớp mắt cá chân đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ vận động viên.

(3) Các chỉ số liên quan để đánh giá giày bóng rổ: chủ yếu là các chỉ số động học, động lực học và cơ điện. Chỉ số động học chọn góc lún mắt cá chân; chỉ số động học chọn giá trị cực đại của lực phản ứng mặt đất theo phương dọc và ngang và thời gian đạt đến đỉnh; chỉ số điện cơ chọn điện cơ, nhánh cơ, tỷ lệ đóng góp hoạt động cơ điện, góc bình phương trung bình biên độ tối đa, v.v.

(4) Tình trạng nghiên cứu về chiều cao trên của giày bóng rổ trong và ngoài nước: Hiện nay, các nhà nghiên cứu trong và ngoài nước chưa rõ liệu giày bóng rổ cổ cao thực sự có vai trò của nó trong việc ngăn ngừa chấn thương mắt cá chân. Hầu hết các nghiên cứu đều ủng hộ tác động tích cực của giày bóng rổ cổ cao trong việc ngăn ngừa chấn thương mắt cá chân. Các nhà nghiên cứu tin rằng giày cao cổ có thể hạn chế hiệu quả phạm vi đảo ngược và đảo ngược của khớp mắt cá chân, đồng thời giảm tốc độ xoay của bàn chân, từ đó ngăn ngừa bong gân bàn chân. Ngoài ra, trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu đã dần mở rộng góc độ nghiên cứu sang hệ thần kinh cơ. Một số nhà nghiên cứu đã sử dụng một thiết bị đặc biệt để mô phỏng khoảng khắc bong gân ở bàn chân và nhận thấy các cơ bị căng cứng khi mang giày bóng rổ cổ cao.

Hệ thống kinh mạch có nhiều thời gian phản ứng hơn để chủ động cơ cơ nhằm tăng độ cứng cho khớp mắt cá chân, từ đó đóng vai trò tự bảo vệ. Một số học giả cũng tiến hành nghiên cứu tiếp theo trên nhiều cầu thủ bóng rổ và nhận thấy rằng không có sự khác biệt đáng kể về tỷ lệ chấn thương mắt cá chân giữa những người mang giày bóng rổ cổ cao và giày bóng rổ cổ thấp. Ngoài ra, một số nhà nghiên cứu đã so sánh các vận động viên mang giày bóng rổ cổ cao và cổ thấp để hoàn thành động tác của họ và nhận thấy rằng mặc dù giày bóng rổ cổ cao có khả năng hạn chế các hoạt động khớp mắt cá chân nhưng chúng cũng làm giảm khả năng chạy và nhảy của vận động viên.

(Xem tiếp trang 60)

...ương
...đổi dưỡng
...ương cường tri thức, hình thành năng
...trọng truyền cảm hứng, xây dựng lòng
...nghiên cứu khoa học và rèn luyện suốt đời cho
...vậy, mỗi học viên phải là chủ thể tích cực của
...tập, xác định rõ mục tiêu, động cơ học tập đúng đắn,
...học tập tích cực, ý chí quyết tâm cao, có phương pháp
...tạo.

là, nâng cao chất lượng nghiên cứu khoa học, biên soạn tài liệu môn Tâm lý học quân sự

...hông qua các hoạt động viết đề tài khoa học, các chuyên đề,
...báo khoa học, biên soạn tài liệu, giáo trình sẽ góp phần nâng
...cao trình độ sư phạm và đổi mới phương pháp dạy học có hiệu
...quả. Tài liệu, giáo trình dạy học được biên soạn đầy đủ, có chất
...lượng, cập nhật nội dung mới theo kịp sự phát triển của thực tiễn
...sẽ cung cấp cơ sở khoa học cho việc đổi mới phương pháp dạy
...học và nâng cao chất lượng đào tạo. Các hoạt động nghiên cứu
...khoa học bảo đảm tính chính xác, có luận cứ khoa học sẽ là cơ
...sở để giảng viên và học viên vận dụng phương pháp dạy học tích
...cực vào quá trình giảng dạy và học tập. Thực tiễn, việc đổi mới
...phương pháp dạy học môn Tâm lý học quân sự luôn gắn liền với
...thực tiễn học tập, rèn luyện ở Nhà trường, sự hình thành, phát
...triển nhân cách của học viên. Vì vậy, phải kết hợp chặt chẽ giáo
...dục, đào tạo với nghiên cứu khoa học, ứng dụng có hiệu quả các
...kết quả nghiên cứu của các đề tài khoa học vào giáo dục, đào tạo
...là rất quan trọng.

...Đề hoạt động nghiên cứu biên soạn tài liệu, giáo trình đáp ứng
...đòi hỏi đổi mới phương pháp dạy học môn Tâm lý học quân sự,
...cần tăng cường vai trò lãnh đạo, chỉ đạo của cấp ủy, chỉ huy khoa
...đối với công tác nghiên cứu biên soạn tài liệu, giáo trình dạy học.
...Tập trung lãnh đạo, chỉ đạo công tác nghiên cứu, biên soạn tài
...liệu, giáo trình dạy học phù hợp với từng môn học, bài học tập
...và từng đối tượng học viên. Chủ động phối hợp chặt chẽ với các
...cơ quan chức năng, rà soát lại toàn bộ hệ thống tài liệu, đề chọn
...lọc những tài liệu cần thiết, loại bỏ những tài liệu đã lạc hậu. Chủ
...động xây dựng kế hoạch chỉnh sửa bổ sung, biên soạn mới các tài
...liệu đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ giáo dục, đào tạo. Phân công cán
...bộ, giảng viên đảm nhiệm các nội dung nghiên cứu, biên soạn phù
...hợp, phát huy vai trò của Hội đồng Khoa học của khoa và đội ngũ
...giảng viên có năng lực, kinh nghiệm trong nghiên cứu, giảng dạy

NGHIÊN CỨU VỀ...

(Tiếp theo trang 55)

IV. KẾT LUẬN NGHIÊN CỨU

...Khi nghiên cứu ảnh hưởng của chiều cao thân giày bóng rổ đến
...việc ngăn ngừa chấn thương khớp mắt cá chân, có thể sử dụng
...nhiều chỉ số để đánh giá, ngoài các chỉ số động học và động học
...thường được sử dụng trong các chỉ số đánh giá cơ sinh học, các
...chỉ số cơ điện cũng dần được sử dụng trong Điều này cho thấy
...nghiên cứu về chiều cao phía trên của giày bóng rổ đã dần phát
...triển từ góc độ cấu trúc giải phẫu đơn giản trước đây của khớp
...mắt cá chân đến góc độ kích hoạt thần kinh cơ. Hiện nay, các
...nghiên cứu trong và ngoài nước nhìn chung có ba quan điểm: thứ
...nhất là giày bóng rổ cổ cao có tác động tích cực đến sự ổn định
...của khớp mắt cá chân. Thứ hai là mặc dù giày bóng rổ cổ cao có

...học, biên soạn tài liệu, giáo
...câu nhiệm vụ đổi mới phương pháp
...lý học quân sự.
...bảo đảm đầy đủ các phương tiện kỹ thuật dạy học
...vụ có hiệu quả đổi mới phương pháp dạy học môn Tâm
...lý học quân sự

...Đề quá trình truyền thụ và lĩnh hội tri thức, kỹ xảo, kỹ năng
...trong dạy học hiệu quả, song song với phương pháp dạy học phù
...hợp, đòi hỏi phải có phương tiện dạy học tương ứng. Trong tình
...hình hiện nay, việc tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin và
...truyền thông hiện đại, các phương tiện kỹ thuật tiên tiến để đạt
...hiệu quả, nâng cao chất lượng dạy học đang trở thành nhu cầu
...cấp thiết, nhằm đổi mới phương pháp dạy học trong các trường
...quân đội. Việc sử dụng các phương tiện dạy học hiện đại vào quá
...trình dạy học giúp cho giảng viên có thể trình bày trực quan sinh
...động về nội dung của bài giảng, mở rộng những nội dung lý luận,
...gắn với các ví dụ thực tiễn, rút ra ý nghĩa thực tiễn sát chức trách,
...nhiệm vụ của người học đảm nhiệm. Qua đó tạo được bầu không
...khí buổi học sôi nổi, huy động các giác quan của người học, tăng
...tính trực quan, giúp người học chủ động trong quá trình học tập,
...lĩnh hội tri thức, mạnh dạn bày tỏ ý kiến, tranh luận trong quá
...trình học tập.

...Vì vậy, phải từng bước hiện đại hoá các trang thiết bị kỹ thuật
...dạy học, bổ sung, khai thác sử dụng đạt hiệu quả cao. Để sử dụng
...hiệu quả phương tiện kỹ thuật dạy học cho đổi mới phương pháp
...dạy học môn Tâm lý học quân sự, mỗi giảng viên phải nghiên cứu
...nắm chắc nội dung bài giảng, lựa chọn, vận dụng phương pháp
...giảng dạy tích cực và sử dụng các phương tiện kỹ thuật dạy học
...hiện đại. Đòi hỏi đội ngũ giảng viên phải không ngừng học tập,
...nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ; phương pháp, kỹ năng
...sư phạm, trình độ ngoại ngữ và tin học, sử dụng thành thạo các
...phương tiện kỹ thuật dạy học hiện đại vào đổi mới phương pháp
...dạy học. Như vậy, việc đổi mới phương pháp dạy học môn Tâm
...lý học quân sự ở Nhà trường là vấn đề có ý nghĩa rất quan trọng;
...phải được tiến hành một cách chặt chẽ bằng nhiều chủ trương,
...biện pháp phù hợp, phát huy sức mạnh tổng hợp của nhiều tổ
...chức và lực lượng, trong đó vai trò của đội ngũ giảng viên và học
...viên trong Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII, tập 1, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr.136 - 137.
2. Quốc hội (2019), Luật Giáo dục, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr.25.
3. Đảng Cộng sản Việt Nam (2013), Văn kiện Hội nghị lần thứ tám Ban Chấp hành Trung ương khoá XI, Văn phòng Trung ương Đảng, Hà Nội, tr.137.

...tác dụng nhất định đến sự ổn định của khớp mắt cá chân nhưng
...chúng cũng ảnh hưởng đến khả năng thể thao ở một mức độ nhất
...định. Thứ ba cho rằng giày bóng rổ cổ cao không có tác dụng
...đáng kể đến độ ổn định của khớp mắt cá chân. Cách sử dụng các
...chỉ số đánh giá cơ sinh học thể thao để đánh giá chính xác vai trò
...của chiều cao thân giày trong việc ngăn ngừa chấn thương khớp
...mắt cá chân và cách chọn giày bóng rổ phù hợp dựa trên đặc điểm
...riêng của vận động viên vẫn cần được nghiên cứu thêm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Duy Hải, Trương Ngọc Quỳnh (2015), Hướng dẫn kỹ thuật tập luyện môn bóng rổ, Nxb thể dục thể thao.
2. Phạm Đức Toàn (Chủ biên), Phạm Văn Thắng (2021), Tập luyện kỹ chiến thuật bóng rổ, Nxb đại học Thái Nguyên
3. Kiên Văn, Huyền Trang (2018), Những điều cần biết về môn Bóng rổ, Nxb thể dục thể thao.