THỰC TRẠNG VÀ BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP THỂ HÌNH CHO THANH NIÊN THỊ XÃ ĐỨC PHỔ, TỈNH QUẢNG NGÃI

TS. Lê Huy Hà, ThS. Trần Ngọc Hải

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Trên cơ sở lí luận và thực tiễn, bài viết tiến hành tìm hiểu và đánh giá thực trạng phong trào tập thể hình trên địa bàn thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi. Sau khi xác định được những yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện, nghiên cứu đề xuất những biện pháp phù hợp với thực tiễn của địa phương nhằm nâng cao hơn nữa phong trào tập thể hình trong thời gian tới trên địa bàn thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi.

Từ khóa: Biện pháp; phong trào; tập luyện; thể hình; phát triển.

Abstract: On the basis of theory and practice, the subject investigations and assesses the current situation of bodybuilding movement in Duc Pho district, Quang Ngai province. After identifying the factors affecting the training movement, the topic proposes solution suitable to the local practice to further improve the bodybuilding movement in the near future in the district of Duc Pho, Quang Ngai province.

Keywords: Measure; movement; training, bodybuilding; develop.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thị xã Đức Phổ là một nơi có điều kiện địa lí thuận lợi, kinh tế, văn hóa khá phát triển, tuy nhiên phong trào TDTT quần chúng, đặc biệt là thể hình của huyện chưa được quan tâm đầu tư đúng mức nên còn nhiều tồn tại như: thiếu cơ sở vật chất phục vụ cho công tác TDTT, trình độ chuyên môn hướng dẫn tập luyện còn hạn chế, phong trào tập thể hình phát triển không đồng bộ, nơi thì có, nơi thì không, chưa có chế độ chính sách kịp thời, đúng mức với người tham gia công tác TDTT. Toàn huyện chỉ có 13 địa điểm tập luyện thể hình, vị trí gần nhau và tập trung ở một khu trung tâm của thị trấn Đức Phổ. Trên thực tế quan sát và tìm hiểu đề tài nhận thấy rằng tập thể hình ở địa phương đa số chỉ mang tính tự phát, tập theo thời vụ là chính, vào dịp hè và Tết Nguyên đán là nhiều, không duy trì thường xuyên phong trào tập luyện nên chưa đem lại hiệu quả thiết thực về sức khỏe cũng như thành tích. Vì vậy, việc nghiên cứu, đánh giá thực trạng và đưa ra các biện pháp nhằm phát triển phong trào tập thể hình cho thanh niên thị xã Đức Phổ, Quãng Ngãi là một yêu cầu cần thiết.

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng phong trào tập thể hình cho thanh niên trên địa bàn thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi

1.1. Thực trạng nhu cầu tập thể hình ở thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi

Để có cơ sở xác định nhu cầu tập các môn thể thao nói chung và môn thể hình nói riêng của thanh niên trên địa bàn thị xã Đức Phổ, bài viết tiến hành tìm hiểu số liệu ở Trung tâm Văn hóa Thông tin và Thể thao huyện và đã tổng hợp, thống kê được nhu cầu tập thể thao của thanh niên huyện như sau:

Bảng 1. Kết quả thống kê số lượng thanh niên tham gia tập thể thao trên địa bàn thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi (n = 154.492)

TT	Môn thể thao	Nhu cầu tập các môn thể thao					
		Có và đã tham gia	Tỷ lệ %	Có nhưng chưa tham gia	Tỷ lệ %	Không có nhu cầu	Tỷ lệ %
1	Bóng đá	46.769	33,27	47.132	30,51	60.591	39,22
2	Bóng chuyền	40.589	26,27	38.932	25,20	74.971	48,52
3	Cầu lông	42.351	10,25	85	15,61	64	28,44
4	Bơi	57.867	37,45	85.589	55,40	11.036	7,14
5	Cờ vua - cờ tướng	42.012	27,19	50.797	32,88	61.683	39,93
6	Thể hình	3.139	2,03	69.434	44,94	81.919	53,02
7	Các môn thể thao khác	48.212	31,20	36.841	23,85	69.439	44,94

Qua bảng 1 cho chúng ta thấy rằng chỉ có 3.139/154.492 người đã tham gia tập luyện thể hình, chiếm tỉ lệ 2,03%. Có nhu cầu nhưng bận học, bận đi làm chiếm tỷ lệ cao 44,94%, không có nhu cầu chiếm tỷ lệ cao nhất 53,02%. Vì vậy, cho thấy cần có những biện pháp phù hợp với điều kiện thực tiễn của địa phương cũng như giúp cho thanh niên nhận thức được vai trò, ý nghĩa và tác dụng của tập luyện thể hình đối với sức khỏe và mang lại hình thể đẹp.

1.2. Số người tập luyện thể hình thường xuyên của thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi

Dựa theo việc duy trì tập luyện 6 tháng trở lên và thói quen tập luyện 6 - 7 buổi/tuần là tiêu chuẩn trong việc xác định thời gian tối thiểu cần có để thực hiện một chương trình rèn luyện sức khỏe thường xuyên. Bài viết đã thống kê được số lượng như sau:

Bảng 2. Kết quả thống kê số người tập luyện thể hình thường xuyên ở thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi

TT	Yếu tố	Mức độ	
		N	%
1	Thường xuyên (6 - 7 buổi/tuần)	365	11,63
2	Thỉnh thoảng (2 - 3 buổi/tuần)	1.185	37,75
3	Ít tập luyện (1 buổi/tuần)	1.589	50,62

Qua thống kê trên chúng ta thấy được số người tập luyện thường xuyên là 365 người trên tổng số 3.139 người đang tập luyện thể hình ở huyện chiếm 11,63%. Chỉ ở mức độ thấp và cần được tăng số người tập thường xuyên lên để thể hình cũng như sức khỏe của thanh niên trong huyện được cân đối và khỏe mạnh hơn.

1.3. Thực trạng thể hình của người tập luyện thể hình ở thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi

Qua tìm hiểu về nhu cầu tập luyện thể hình của huyện ở trên thì có 3.139/154.492 người đang tham gia tập luyện, bài viết phỏng vấn 13 người đang tập ở các phòng tập khác nhau để đưa ra kết quả chính xác. Thông qua những yếu tố chiều cao, cân nặng bài viết đánh giá được thể hình của người đang tham gia tập luyện thể hình ở thị xã Đức Phổ như sau:

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn đánh giá thực trạng thể hình của người tập luyện thể hình ở thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi

TT	Lúc chưa tập		Đang tập	
	Lứa tuổi 16 đến 30			
	Chiều cao (m)	Cân nặng (Kg)	Chiều cao (m)	Cân nặng (Kg)
1	1,64	48	1,65	54
2	1,66	53	1,66	59
3	1,71	61	1,71	70
4	1,73	63	1,75	72
5	1,68	56	1,69	63
6	1,73	65	1,73	74
7	1,66	57	1,67	62
8	1,59	49	1,60	57
9	1,78	65	1,78	72
10	1,56	50	1,57	56
11	1,61	53	1,61	57
12	1,62	55	1,63	61
13	1,75	63	1,75	72

Bảng 4. Bảng chiều cao cân nặng lý tưởng chuẩn Tổ chức Y tế thế giới, khu vực châu Á

Bảng tỷ lệ cơ thể chuẩn của phái nữ		Bảng tỷ lệ cơ thể chuẩn của phái nam	
Chiều cao	*Cân nặng*	*Chiều cao*	*Cân nặng*
1,40m	30-37kg	1,40m	30-39kg
1,42m	32-40kg	1,42m	33-40kg
1,44m	35-42kg	1,44m	35-44kg
1,47m	36-45kg	1,47m	38-46kg
1,50m	39-47kg	1,50m	40-50kg
1,52m	40-50kg	1,52m	43-53kg
1,55m	43-52kg	1,55m	45-55kg
1,57m	45-55kg	1,57m	48-59kg
1,60m	47-57kg	1,60m	50- 61kg
1,62m	49-60kg	1,62m	53-65kg
1,65m	51-62kg	1,65m	56-68kg
1,68m	53- 65kg	1,68m	58-70kg
1,70m	55-67kg	1,70m	60-74kg
1,73m	57-70kg	1,73m	63-76kg
1,75m	59-72kg	1,75m	65-80kg

1,78m	61-75kg	1,78m	67-85kg
1,80m	63-77kg	1,80m	70-85kg
1,83m	65-80kg	1,83m	72-89kg

Dựa vào bảng 2 và bảng 3 chúng ta có thể thấy tác động của thể hình lên cơ thể người tập là khá tốt, tăng chiều cao và cân nặng của người tập là đáng kể. Qua số liệu trên ta thấy được thể hình của người tập ở thị xã Đức Phổ tốt hơn nhiều so với lúc chưa tập, cơ thể có chiều cao và cân nặng tỉ lệ thuận với nhau làm cơ thể cân đối và khá thẩm mỹ.

Tóm lại qua đánh giá thực trạng phong trào tập luyện thể hình của thanh niên thị xã Đức Phổ cho thấy: tiềm năng của địa phương là rất phong phú và khá thuận lợi, nhu cầu tập luyện cũng chiếm tỷ lệ cao. Tuy nhiên còn nhiều lý do khác nhau cũng như những người làm TDTT nói chung và thể hình nói riêng cần có những biện pháp phù hợp và thiết thực nhất nhằm thúc đẩy phong trào luyện tập thể hình của địa phương ngày càng phát triển.

2. Đề xuất biện pháp phát triển phong trào tập thể hình cho thanh niên thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi

Qua phân tích, nghiên cứu, đánh giá thực trạng và những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới phong trào tập luyện TDTT của người dân thị xã Đức Phổ, bài viết đã nghiên cứu lựa chọn 12 biện pháp đảm bảo các nguyên tắc khi ứng dụng vào thực tiễn, phù hợp về tổ chức xã hội, nếp sống sinh hoạt của người dân và phù hợp với điều kiện kinh tế của địa phương trên địa bàn thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi.

Để có cơ sở khoa học, đảm bảo độ chính xác khách quan, bài viết đã lập phiếu phỏng vấn 40 cán bộ phòng Văn hóa Thông tin và Thể thao, các cán bộ quản lý, các doanh nghiệp, cộng tác viên, HLV, HDV.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển phong trào tập thể hình cho thanh niên thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi (n = 40)

TT	Nội dung biện pháp	Phiếu đồng ý		Phiếu Không đồng ý	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Phối hợp với các ban ngành, xã hội để phát triển môn thể hình.	38	95	2	5,0
2	Đào tạo, bồi dưỡng các kiến thức chuyên môn cho đội ngũ cán bộ TDTT, HLV và HDV.	40	100	0	0
3	Đầu tư xây dựng cơ sở vật chất, dụng cụ trang thiết bị tập luyện, kinh phí phục vụ cho phong trào tập luyện và thi đấu cho thanh niên huyện.	40	100	0	0
4	Tăng cường các hoạt động giao lưu, trao đổi học hỏi kinh nghiệm với các huyện khác.	25	62,5	15	37,5
5	Có chế độ chính sách nhằm động viên, khích lệ tinh thần cho người tham gia tập luyện và thi đấu thể hình.	20	50	20	50
6	Tăng cường tổ chức quản lí hoạt động môn thể hình.	34	85	6	15

7	Học tập theo các mô hình của các thành phố, tỉnh có phong trào phát triển mạnh.	22	55	18	45
8	Tăng cường công tác thi đua và tuyên truyền vận động, giáo dục tư tưởng cho thanh niên huyện và các đối tượng khác. Tạo môi trường sinh hoạt lành mạnh trong cộng đồng dân cư.	33	82,5	7	17,5
9	Khai thác và phát huy những tiềm năng sẵn có để phát triển phong trào tập luyện thể hình.	24	60	16	40
10	Hoàn thiện các hình thức tổ chức tập luyện và thi đấu thể hình.	35	87,5	5	12,5
11	Phối hợp các tổ chức đoàn thể xã hội khác để theo dõi quản lí môn thể hình.	21	52,5	19	47,5
12	Tổ chức các cuộc thi thể hình cấp các CLB, huyện, tỉnh.	34	85	6	15

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 5, bài viết đã chọn được 07 biện pháp có tỷ lệ ý kiến đồng ý cao từ 80,0% trở lên là những biện pháp có hiệu quả đối với việc phát triển phong trào tập luyện thể hình cho thanh niên thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi, gồm các biện pháp sau:

2.1. Cách thực hiện biện pháp

Biện pháp 1: Phối hợp với các ban ngành, xã hội để phát triển môn thể hình.

- *Mục đích*: Nhằm tạo ra sự đồng nhất giữa các cơ quan, ban, ngành trong việc phối hợp thúc đẩy sự phát triển phong trào tập luyện thể hình đồng thời cũng hình thành thói quen tập luyện thể hình cho thanh niên trong thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi.

- *Cách thức thực hiện*:

+ Phối hợp với các ngành văn hóa thông tin để tuyên truyền cho các giải thi đấu trong việc quảng cáo, thông tin về các lớp thể hình, phổ biến các kiến thức thể hình cho thanh niên trong huyện, vận động các nhà hảo tâm trong việc tài trợ cho các giải thi đấu, trang thiết bị tập luyện.

+ Mở rộng các hình thức thi đấu biểu diễn trong các hoạt động văn hóa, các lễ hội truyền thống...

- *Điều kiện thực hiện*: Các cơ quan ban ngành cần có sự phối hợp với nhau, đẩy mạnh quan tâm và chăm sóc sức khỏe cho thanh niên bằng hình thức khuyến khích tập luyện TDTT nói chung và hoạt động thể hình nói riêng.

Biện pháp 2: Đào tạo, bồi dưỡng các kiến thức chuyên môn cho đội ngũ cán bộ TDTT, HLV và HDV.

- *Mục đích*: Nhằm nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ chuyên môn thể hình phục vụ cho sự phát triển TDTT nói chung và thể hình nói riêng của huyện.

- *Cách thức thực hiện*:

+ Củng cố kiện toàn đội ngũ cán bộ hiện có, động viên khích lệ họ tham gia tích cực vào việc tập luyện phát triển môn thể hình.

+ Thường xuyên mở các lớp tập huấn về kiến thức thể hình cho các đối tượng cán bộ phong trào để làm HLV hay hướng dẫn viên cơ sở.

+ Mời các chuyên gia, các HLV có chuyên môn về thể hình để tổ chức đội tuyển huyện.

+ Tranh thủ thời cơ, sự giúp đỡ của các tổ chức xã hội, Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh để mời các HLV có kinh nghiệm giúp phát triển phong trào thể hình ở huyện.

- *Điều kiện thực hiện*: Đảm bảo đội ngũ cán bộ chuyên môn phải có kỹ năng nghiệp vụ, năng lực trình độ chuyên môn cao để hướng dẫn tập luyện đạt hiệu quả.

Biện pháp 3: Đầu tư xây dựng cơ sở vật chất, dụng cụ trang thiết bị tập luyện, kinh phí phục vụ cho phong trào tập luyện và thi đấu cho thanh niên huyện.

- *Mục đích*: Nhằm khai thác tối đa các tiềm năng vốn có của huyện nhà trong việc phát triển phong trào tập luyện thể hình.

- *Cách thức thực hiện*:

+ Phải có quy hoạch dài hạn trong việc định hướng xây dựng cơ sở vật chất kỹ thuật, phòng tập phục vụ tập luyện thể hình đúng tiêu chuẩn. Việc đầu tư thiết bị tập luyện đúng chuẩn sẽ tăng hứng thú tập luyện cho thanh niên huyện, tránh cho họ những chấn thương không đáng có trong tập luyện và thi đấu.

+ Quan tâm đầu tư kinh phí mua sắm trang thiết bị kỹ thuật, xây dựng thêm cơ sở vật chất cho một số trung tâm trọng điểm nhằm tạo điều kiện cho việc tham gia tập luyện của thanh niên huyện.

+ Đầu tư một phần kinh phí cho việc sửa chữa cải tạo công trình, phòng tập luyện thể hình đã có.

+ Huy động nguồn tài trợ từ các cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp trong và ngoài địa phương để xây dựng các CLB, các dịch vụ TDTT nhằm nâng cao hiệu quả phong trào tập luyện TDTT cho thanh niên.

+ Mở rộng diện tích đất dành cho các môn thể thao ở các trung tâm huyện và cơ sở.

- *Điều kiện thực hiện*: Cần phải đầu tư quy hoạch đất đai, định hướng cho xây dựng phòng tập, mua sắm trang thiết bị, cơ sở vật chất phục vụ tập luyện để chất lượng phong trào được nâng cao, có sức hút lớn đối với thanh niên và các đối tượng khác.

Biện pháp 4: Tăng cường tổ chức quản lí hoạt động môn thể hình.

- *Mục đích*: Nhằm kiện toàn các tổ chức về TDTT đồng thời lựa chọn, phát triển phong trào tập luyện môn thể hình phù hợp với điều hoàn cảnh thực tế của thị xã Đức Phổ.

- *Cách thức thực hiện*:

+ Chỉ đạo thành lập các tổ chức tập luyện thể hình ở một số xã trọng điểm theo quy chế ban hành.

+ Kiểm tra chặt chẽ việc huấn luyện, tập luyện, thi đấu để kịp thời phát hiện, uốn nắn những biểu hiện lệch lạc, sai trái khi cần thiết phải kiên quyết đình chỉ hoạt động.

+ Theo định kỳ, báo cáo thường xuyên về phòng VHTT huyện, tình hình phát triển hoạt động của phong trào tập luyện thể hình của thanh niên ở các xã.

- *Điều kiện thực hiện*:

+ Để thực hiện tốt công tác quản lí hoạt động tập luyện môn thể hình thì đòi hỏi phải có sự phối hợp chặt chẽ giữa các phòng, ban liên quan với nhau. Ngoài ra, cần sự liên hệ giữa các cơ quan ban ngành ở địa phương như: Giáo dục, y tế, công an, quốc phòng... Để phong trào đến với thanh niên và các đối tượng khác.

+ Cần hình thành các tổ chức quản lí về TDTT.

Biện pháp 5: Tăng cường công tác thi đua và tuyên truyền vận động, giáo dục tư tưởng cho thanh niên huyện và các đối tượng khác. Tạo môi trường sinh hoạt lành mạnh trong cộng đồng dân cư.

- *Mục đích*: Nhằm tuyên truyền phổ biến kiến thức về TDTT nói chung và thể hình nói riêng đến với các đối tượng thanh niên trong huyện và các đối tượng khác làm cho họ hiểu được ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện TDTT nói chung và thể hình nói riêng, làm thay đổi suy nghĩ của thanh niên trong việc tập luyện thể hình, từ đó sẽ thu hút được đông đảo thanh niên tham gia tập luyện thể hình.

- *Cách thức thực hiện*:

+ Thường xuyên tổ chức các hội nghị, hội thảo bàn về chuyên môn TDTT cho từng đơn vị

địa phương, nhằm nâng cao nhận thức cho mọi người về công tác TDTT.

+ Tăng cường công tác tuyên truyền lợi ích tác dụng của tập luyện TDTT cho mọi người qua các giải thể thao, phong trào thể thao cụ thể.

+ Sử dụng phương tiện thông tin đại chúng để tuyên truyền sâu rộng các chủ trương, đường lối, chính sách của cấp trên nhằm nâng cao tinh thần tập luyện của người dân.

+ Đẩy mạnh công tác tuyên truyền bằng cổ động trực quan, băng rôn, áp phích nhân các ngày lễ, các giải thể thao ở các trung tâm lớn của địa phương.

+ Xây dựng các chỉ tiêu khen thưởng một cách cụ thể cho từng cá nhân và tập thể có thành tích trong TDTT nhằm kích thích, tạo nguồn động lực cho họ tham gia.

- *Điều kiện thực hiện*:

+ Phải có chiến lược tuyên truyền, vận động cụ thể.

+ Các cơ quan ban ngành, ti vi, đài báo, nhà trường cần phối hợp với nhau để chủ động tuyên truyền.

Biện pháp 6: Hoàn thiện các hình thức tập luyện và thi thể hình.

- *Mục đích*: Nhằm hoàn thiện, phong phú và đa dạng các hình thức tập luyện và thi thể hình ở huyện.

- *Cách thức thực hiện*:

Mở rộng các hình thức tập luyện:

+ Hình thức các nhóm, các điểm tập luyện song song với các CLB.

+ Mở các lớp, các điểm tập luyện ở nhà văn hóa các thôn, khu dân cư của các xã, thị trấn để thu hút đông đảo thanh niên tập luyện.

+ Tuyển sinh, mở các lớp thể hình ở các trường phổ thông, trường chuyên nghiệp trên địa bàn huyện nhằm thu hút lực lượng học sinh, sinh viên tham gia tập luyện.

Tăng cường các hình thức thi đấu thi hình:

+ Tăng cường số lượng giải ở huyện nhằm thu hút được đông đảo đối tượng tham gia tập luyện và thi đấu.

+ Mở rộng các hình thức thi đấu thể hình như: Giải thể hình toàn huyện, đưa thể hình vào hệ thống thi đấu hằng năm các cấp, đại hội TDTT các cấp...

+ Tăng cường các cuộc thi đấu biểu diễn trong các dịp lễ hội, đại hội TDTT các cấp.

- *Điều kiện thực hiện*:

+ Có kế hoạch cụ thể, sắp xếp thời gian hợp lí để đảm bảo tính thường xuyên cho các giải.

+ Đảm bảo kinh phí, đội ngũ cán bộ phục vụ cho các giải.

+ Đảm bảo các giải phải được tổ chức và các ngày lễ, lễ hội để thu hút đông đảo thanh niên tham gia.

Biện pháp 7: Tổ chức các cuộc thi thể hình cấp CLB, huyện, tỉnh.

- *Mục đích*:

+ Nhằm đưa các giải thể hình ngày càng phát triển hơn và giao lưu trao đổi kinh nghiệm giữa các HLV, HDV, từ đó rút ra được kinh nghiệm.

+ Nhằm phát hiện được tố chất thể hình tốt để từ đó tuyển chọn và đào tạo đúng cách để đưa đi thi các cuộc thi lớn. Đưa thể hình phát triển rộng rãi đến nhiều khu vực và nhiều đối tượng.

- *Cách thức thực hiện*:

+ Lựa chọn VĐV có tố chất để thi thể hình nhằm đảm bảo cuộc thi chất lượng.

+ Phối hợp với các ngành văn hóa thông tin để tuyên truyền cho giải đấu đến tất cả các CLB trên toàn huyện.

+ Lựa chọn nhà thi đấu phù hợp là trung tâm huyện, thị trấn, nơi có điều kiện phát triển về phòng tập để tổ chức giải.

+ Đầu tư về kinh phí cho giải.

+ Mời các HLV có nhiều kinh nghiệm làm ban tổ chức và các trọng tài đến các giải CLB, huyện, tỉnh.

+ Từ các cuộc thi thể hình ở các CLB, lựa chọn VĐV để thi ở các cấp huyện, tỉnh...

- *Điều kiện thực hiện*:

+ Để thực hiện tốt được các giải thể hình các cấp CLB, huyện, tỉnh cần phối hợp chặt chẽ

giữa các CLB trong huyện, các ban ngành các huyện và tỉnh với nhau.

+ Đảm bảo thời gian tổ chức giải đứng theo quy định.

+ Đảm bảo kinh phí, đội ngũ cán bộ phục vụ cho giải thể hình.

+ Có kế hoạch cụ thể, sắp xếp thời gian hợp lí để đảm bảo tính thường xuyên cho giải.

KẾT LUẬN

Phong trào tập luyện thể hình thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi mặc dù đã có những bước phát triển trong thời gian qua. Tuy nhiên phong trào tập luyện thể hình phát triển chủ yếu mang tính tự phát, thời vụ. Các CLB thành lập chưa có sự phát triển đồng bộ và một cách có hệ thống.

Qua nghiên cứu bài viết đã lựa chọn và đề xuất được 07 biện pháp phát triển phong trào tập luyện thể hình cho thanh niên, phù hợp với điều kiện thực tiễn, nếp sống sinh hoạt của người dân trên địa bàn thị xã Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. *Chỉ thị số 8-NQ/TW và chiến lược phát triển TDTT đến năm 2020*.

[2]. *Báo cáo tình hình công tác TDTT huyện Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi năm 2015*.

[3]. Nôvicôp - Matvêep (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất,* NXB TDTT, Hà Nội.

[4]. Phạm Danh Tốn, Nguyễn Toán (1993), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

[5]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

[6]. Đặng Quốc Nam, Lê Tấn Đạt, Nguyễn Tùng (2013), *Giáo trình Quản lý TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 12/11/2019, phản biện ngày 06/12/2019, duyệt in ngày 15/02/2020