



GT.0000027020

ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ & QUẢN TRỊ KINH DOANH

ThS NGUYỄN TIẾN LÂM, ThS NGUYỄN TIÊN PHONG

(Đồng chủ biên)

ThS NGUYỄN NAM HÀ, ThS BUI MINH TÂN, ThS NGUYỄN NGỌC BÌNH

GIÁO TRÌNH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Sách tặng



ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
THƯ VIỆN

71



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN



ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ & QUẢN TRỊ KINH DOANH

ThS NGUYỄN TIẾN LÂM, ThS NGUYỄN TIÊN PHONG
(Đồng chủ biên)

ThS NGUYỄN NAM HÀ - ThS BÙI MINH TÂN
ThS NGUYỄN NGỌC BÌNH

GIÁO TRÌNH
GIÁO DỤC THỂ CHẤT

*(Dành cho sinh viên
Trường Đại học Kinh tế & Quản trị kinh doanh)*

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
NĂM 2016

MÃ SỐ: 06 - 55
ĐHTN - 2016

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	9
THÔNG TIN MÔN HỌC	10
PHẦN I: THỂ DỤC	12
Chương 1. Đại cương về thể dục	13

ThS Nguyễn Tiến Lâm

I. Khái niệm, sơ lược lịch sử môn thể dục	13
1.1. Khái niệm	13
1.2. Sơ lược lịch sử	13
1.3. Thể dục - Nội dung cơ bản của giáo dục thể chất	14
II. Phương tiện và nhiệm vụ	14
2.1. Phương tiện của thể dục	14
2.2. Nhiệm vụ của thể dục	15
III. Nội dung, phân loại	15
3.1. Nội dung	15
3.2. Phân loại	16
IV. Tác dụng tập luyện môn thể dục	16
4.1. Đối với hệ vận động	16
4.2. Đối với hệ thần kinh	17
4.3. Đối với các cơ quan phân tích	17
4.4. Đối với các chức năng thực vật	17
4.5. Rèn luyện đạo đức, ý chí	18
Chương 2. Thể dục cơ bản	19

ThS Bùi Minh Tân

I. Khái niệm, ý nghĩa của thể dục cơ bản	19
1.1. Khái niệm	19
1.2. Ý nghĩa	19
II. Phương pháp giảng dạy và các tư thế chính	20

2.1. Phương pháp giảng dạy các bài tập thể dục cơ bản	20
2.2. Các tư thế chính trong thể dục cơ bản.	20
III. Đội hình, đội ngũ	29
3.1. Khái niệm	29
3.2. Thuật ngữ	30
3.3. Tác dụng	30
3.4. Phương pháp giảng dạy các bài tập đội hình, đội ngũ	31
IV. Các bài tập trong thể dục cơ bản	33
4.1. Bài tập đội ngũ	33
4.2. Các bài tập đội hình	37
4.3. Bài tập phát triển chung	40
4.4. Bài tập tay không liên hoàn.	46
4.5. Bài tập liên hoàn với gậy thể dục	53
Chương 3. Thể dục thể hình, thể dục thực dụng, thể dục đồng diễn	60
<i>ThS Nguyễn Ngọc Bình</i>	
I. Thể dục thể hình	60
1.1. Khái niệm	60
1.2. Ý nghĩa	62
II. Thể dục thực dụng	63
2.1. Khái niệm	63
2.2. Ý nghĩa	64
III. Thể dục đồng diễn	64
3.1. Khái niệm	64
3.2. Ý nghĩa	65
Chương 4. Thể dục tự do, thể dục dụng cụ	66
<i>ThS Nguyễn Tiên Phong</i>	
I. Thể dục tự do	66
1.1. Khái niệm	66
1.2. Ý nghĩa	66
II. Thể dục dụng cụ	67
2.1. Khái niệm	67
2.2. Ý nghĩa.	68

PHẦN II: ĐIỀN KINH	69
Chương 1. Khái niệm chung về môn điền kinh	70
<i>ThS Nguyễn Nam Hà</i>	
I. Khái niệm chung	70
II. Sơ lược và lịch sử phát triển	70
III. Nội dung và phân loại môn điền kinh	72
3.1. Nội dung.....	72
3.2. Phân loại.....	72
IV. Ý nghĩa và vị trí môn điền kinh trong hệ thống giáo dục thể chất	74
Chương 2. Nguyên lý kỹ thuật một số môn điền kinh	75
<i>ThS Nguyễn Nam Hà</i>	
I. Nguyên lý kỹ thuật các môn chạy	75
1.1. Hoạt động của chân.....	76
1.2. Hoạt động của tay.....	77
1.3. Hoạt động của thân trên.....	77
1.4. Sự di chuyển của trọng tâm cơ thể khi chạy.....	78
1.5. Mối quan hệ giữa tần số và độ dài của bước chạy.....	78
II. Nguyên lý kỹ thuật các môn nhảy	79
2.1. Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy.....	80
2.2. Giậm nhảy.....	81
2.3. Bay trên không.....	82
2.4. Tiếp đất.....	85
Chương 3. Phương pháp giảng dạy một số môn điền kinh	86
<i>ThS Nguyễn Tiến Lâm</i>	
I. Đặc điểm chung	86
II. Các phương pháp giảng dạy	86
2.1. Phương pháp giảng giải.....	86
2.2. Phương pháp trực quan.....	87
2.3. Phương pháp giúp đỡ trực tiếp của giáo viên.....	88
2.4. Phương pháp giảng dạy toàn bộ.....	88
2.5. Phương pháp giảng dạy phân chia.....	88
III. Phương pháp giảng dạy môn chạy cự ly ngắn 100m	89

3.1. Xây dựng khái niệm kĩ thuật và kiểm tra ban đầu	89
3.2. Học kĩ thuật chạy trên đường thẳng	89
3.3. Học kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	89
3.4. Học kĩ thuật chuyển từ chạy lao sau xuất phát tới chạy giữa quãng	90
3.5. Học kĩ thuật chạy về đích và đánh đích	90
3.6. Hoàn thiện toàn bộ kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m	90
IV. Phương pháp giảng dạy môn nhảy xa	90
4.1. Xây dựng cho người học khái niệm về kĩ thuật nhảy xa	91
4.2. Tập kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy, bước bộ trên không	91
4.3. Hoàn chỉnh chạy đà và thực hiện như nội dung trên	91
4.4. Tập kĩ thuật bay trên không kiểu “ngồi” và kiểu “ưỡn thân”	91
4.5. Củng cố và hoàn thiện kĩ thuật các giai đoạn, nâng cao thành tích	92
4.6. Tổ chức kiểm tra và thi đấu	92
V. Phương pháp giảng dạy môn nhảy cao	92
5.1. Xây dựng khái niệm chung về nhảy cao và khái niệm kĩ thuật kiểu nhảy cao	92
5.2. Học kĩ thuật giậm nhảy	93
5.3. Học kĩ thuật chạy đà, kết hợp giậm nhảy	93
5.4. Học kĩ thuật bay trên không (qua xà), rơi xuống kiểu “nằm nghiêng - úp bụng”	93
5.5. Hoàn thiện và nâng cao kĩ thuật	94
5.6. Tổ chức kiểm tra và thi đấu	94
Chương 4. Kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m	95
<i>ThS Nguyễn Tiến Lâm</i>	
I. Sự hình thành và tác dụng môn chạy cự ly ngắn 100m	95
1.1. Sự hình thành	95
1.2. Tác dụng của tập chạy cự ly ngắn	96
II. Kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m	96
2.1. Giai đoạn xuất phát	97
2.2. Giai đoạn chạy lao	100

2.3. Giai đoạn chạy giữa quãng	101
2.4. Giai đoạn chạy về đích	103
Chương 5. Kỹ thuật các môn nhảy xa	104

ThS Nguyễn Tiên Phong

I. Sự hình thành và tác dụng môn nhảy xa	104
1.1. Sự hình thành	104
1.2. Tác dụng của nhảy xa	104
II. Kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”	105
2.1. Giai đoạn chạy đà	105
2.2. Giai đoạn giậm nhảy	106
2.3. Giai đoạn bay trên không	108
2.4. Giai đoạn rơi xuống cát	110
III. Kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưỡn thân”	111
Chương 6. Kỹ thuật các môn nhảy cao	113

ThS Nguyễn Nam Hà

I. Sự hình thành và tác dụng môn nhảy cao	113
1.1. Sự hình thành	113
1.2. Tác dụng của nhảy cao	114
II. Kỹ thuật nhảy cao kiểu “úp bụng”	114
2.1. Giai đoạn chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy	114
2.2. Giai đoạn giậm nhảy	116
2.3. Giai đoạn bay trên không	118
2.4. Giai đoạn rơi xuống đệm	119
III. Kỹ thuật nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”	119
3.1. Giai đoạn trên không qua xà	119
3.2. Giai đoạn rơi xuống đệm	120
Chương 7. Một số bài tập chuyên môn trong điền kinh	121

ThS Nguyễn Tiên Phong

I. Bài tập nắm vững kỹ thuật chạy	121
1.1. Bài tập trên đường thẳng	121
1.2. Bài tập trên đường vòng, đường có độ dốc	123
II. Bài tập nắm vững kỹ thuật nhảy xa	123

2.1. Bài tập nắm vững giai đoạn chạy đà	123
2.2. Bài tập nắm vững giai đoạn giậm nhảy	124
2.3. Bài tập nắm vững giai đoạn trên không	126
2.4. Bài tập nắm vững giai đoạn rơi xuống cát	127
III. Bài tập nắm vững kỹ thuật nhảy cao	128
3.1. Giai đoạn chuẩn bị giậm nhảy	128
3.2. Động tác lãng	128
3.3. Bài tập cho kỹ thuật nhảy “úp bụng” không có xà	129
3.4. Bài tập cho kỹ thuật nhảy “úp bụng” khi qua xà.	130

LỜI GIỚI THIỆU

Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường Đại học, Cao đẳng là một trong các mục tiêu của giáo dục và đào tạo, nhằm góp phần đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, hoàn thiện nhân cách, trí tuệ và thể chất để phục vụ sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Học tập các bài tập thể chất là điều kiện hết sức cần thiết để học sinh, sinh viên phát triển cơ thể một cách hài hòa, rèn luyện sức khoẻ, từ đó nhanh chóng thích nghi với điều kiện hoạt động, học tập.

Trước yêu cầu nâng cao chất lượng GDTC trong các trường Đại học theo quy trình đào tạo mới; nhằm kịp thời phục vụ việc giảng dạy và học thể dục thể thao trong các trường Đại học, phù hợp với xu thế, đáp ứng được chương trình, mục tiêu đào tạo; với điều kiện cụ thể về cơ sở vật chất, sân bãi; với đội ngũ giảng viên bộ môn GDTC hiện tại - việc nghiên cứu đổi mới tài liệu học tập, phương pháp giảng dạy GDTC đã trở thành một vấn đề cấp thiết của bộ môn Giáo dục thể chất trường Đại học Kinh tế & Quản trị kinh doanh nói riêng và trong các trường Đại học thuộc Đại học Thái Nguyên nói chung.

Chính vì vậy, tập thể cán bộ giảng viên bộ môn GDTC Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh - Đại học Thái Nguyên đã tổ chức biên soạn cuốn *Giáo trình Giáo dục thể chất* (học phần bắt buộc), phục vụ cho việc giảng dạy và học tập môn GDTC của nhà trường.

Đây là cuốn tài liệu lần đầu tiên được biên soạn, vì vậy khó tránh khỏi những thiếu sót. Rất mong được sự góp ý của các nhà giáo, các bạn đồng nghiệp và các em sinh viên... để chúng tôi có thể tiếp tục bổ sung, hoàn thiện hơn trong lần tái bản.

Xin chân thành cảm ơn!

TẬP THỂ TÁC GIẢ

THÔNG TIN MÔN HỌC

I. Điều kiện tiên quyết

1. Giáo trình môn học GDTC học phần bắt buộc áp dụng giảng dạy cho sinh viên năm thứ nhất.

2. Đây là học phần đầu tiên để sinh viên tiếp tục rèn luyện thể chất trong môi trường Đại học, nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực để tiếp tục lĩnh hội nội dung kiến thức ở các học phần sau.

3. Chương trình đảm bảo sự kế thừa về nội dung học tập một cách hệ thống và liên tục chặt chẽ với chương trình thể dục trong các trường phổ thông.

II. Mục tiêu môn học

1. Sinh viên học được các tư thế cơ bản cũng như nắm được các động tác của bài thể dục phát triển chung, bài thể dục với dụng cụ, đội hình đội ngũ. Nắm được kỹ thuật và biết cách tập luyện một số môn như chạy cự ly ngắn, nhảy xa, nhảy cao... để rèn luyện thân thể, nhằm tăng cường sức khỏe, đồng thời rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, tinh linh hoạt, khéo léo, tính tập thể, tinh thần vượt khó khăn, làm cơ sở cho việc rèn luyện các môn thể thao khác.

2. Cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản về giáo dục thể chất, đồng thời giúp cho sinh viên nắm bắt được các nguyên nhân có thể gây ra chấn thương và cách phòng ngừa chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao (TDTT).

3. Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để tự tập luyện thể dục thể thao, có thói quen tự giác vận động, rèn luyện sức khỏe thường xuyên.

4. Giáo dục óc thẩm mỹ và tạo điều kiện để nâng cao trình độ thể thao của sinh viên.

III. Quy chế môn học

1. Sinh viên tham gia đầy đủ các buổi học theo thời khóa biểu và kế hoạch đào tạo của nhà trường. Chương trình môn học được thực hiện nghiêm túc, đảm bảo số giờ học quy định. Nội dung môn học cần được tiến hành liên tục và phân bố đều trong các kỳ của năm học.

2. Khi tiến hành giảng dạy môn học Giáo dục thể chất, cần phải kết hợp chặt chẽ kiểm tra y học và theo dõi sức khỏe để điều chỉnh nhóm tập luyện cho phù hợp đối tượng.

3. Giảng viên giảng dạy phải có trình độ Đại học Thể dục Thể thao trở lên và học qua chương trình Giáo dục học Đại học, chứng chỉ về nghiệp vụ Sư phạm Thể dục Thể thao.

4. Ngoài việc tổ chức thực hiện chương trình giáo dục thể chất chính khóa, cần kết hợp chặt chẽ với các hoạt động thể thao ngoài giờ và tự rèn luyện, tạo điều kiện cho sinh viên từng bước hình thành thói quen vận động thường xuyên.

5. Sinh viên bị khuyết tật hoặc sức khỏe không đủ điều kiện học các nội dung trong chương trình quy định thì được xem xét miễn, giảm những nội dung không phù hợp với sức khỏe. Cần soạn thảo nội dung các bài tập phù hợp cho những sinh viên kém sức khỏe để giảng dạy, đồng thời trang bị cho họ phương pháp tập luyện thể dục chữa bệnh, phục hồi chức năng.

IV. Phương pháp, hình thức kiểm tra đánh giá

- Việc tổ chức thi và kiểm tra được tiến hành sau khi kết thúc từng học trình. Nội dung, yêu cầu bao gồm:

+ Kiến thức về lý luận

+ Trình độ kỹ thuật, thành tích các môn thể thao.

+ Hàng năm, kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực cho sinh viên vào cuối năm học theo *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.*

PHẦN I: THỂ DỤC

GIỚI THIỆU MÔN THỂ DỤC

Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm đến việc bồi dưỡng và chăm sóc sức khỏe cho mọi tầng lớp nhân dân lao động, trong đó TDTT được coi là một trong những biện pháp quan trọng và có hiệu quả. Trong các phương tiện của TDTT, thể dục là một phương tiện chủ yếu để GDTC và nâng cao thành tích thi đấu. Ngày nay trong tất cả các cấp học từ Phổ thông đến Đại học, học sinh, sinh viên thường xuyên tập luyện các bài tập thể dục cơ bản. Thể dục là một bộ phận của GDTC, là phương tiện cơ bản, là nội dung giảng dạy bắt buộc trong hệ thống giáo dục trong trường Đại học và Cao đẳng. Nó góp phần quan trọng đào tạo con người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, trong sáng về đạo đức và phong phú về tinh thần.

CHƯƠNG 1

ĐẠI CƯƠNG VỀ THỂ DỤC

I. KHÁI NIỆM, SƠ LƯỢC LỊCH SỬ MÔN THỂ DỤC

1.1. Khái niệm

- Thể dục là một nội dung GDTC, là phương tiện có hiệu quả rèn luyện toàn diện. Trong GDTC, thể dục là một trong những nội dung chủ yếu, là phương tiện cơ bản góp phần vào việc rèn luyện con người.

- Thể dục được hiểu là hệ thống các bài tập thể chất đa dạng được lựa chọn và sử dụng theo các phương pháp khoa học nhằm phát triển hoàn thiện thể chất nâng cao năng lực vận động của con người.

1.2. Sơ lược lịch sử

- Từ thời cổ đại, loài người đã biết áp dụng thể dục với các mục đích khác nhau (Trung Quốc, Ấn Độ đã áp dụng để chữa bệnh, ở Hy Lạp - La Mã dùng trong nghi lễ, những ngày hội...). Cùng sự phát triển xã hội loài người, thể dục cũng phát triển nhằm đáp ứng yêu cầu của đời sống xã hội. Cho đến nay thể dục là một môn thể thao chính thức của các đại hội thể thao, thể vận hội Olympic.

- Do trình độ thể lực và kỹ thuật ngày càng phát triển, phương pháp huấn luyện ngày càng cải tiến nên xu thế thể dục trên toàn thế giới cũng có nhiều thay đổi.

1.3. Thể dục - Nội dung cơ bản của giáo dục thể chất

- Nhiệm vụ chủ yếu trong giờ lên lớp thể dục là giảng dạy các kỹ thuật vận động theo nội dung nào đó, nhưng cũng chính thông qua quá trình giảng dạy đó mà giáo dục tinh thần yêu nước, tính sáng tạo và kiên cường trong lao động, ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể. Như vậy, thể dục là một môn khoa học giáo dục, một nội dung giảng dạy bắt buộc trong hệ thống giáo dục thể hệ trẻ trong nhà trường.

- Thể dục là một bộ phận của khoa học GDTC. Cơ sở trước tiên của nó là lý luận, phương pháp giáo dục của chủ nghĩa Mác - Lênin và các môn khoa học khác như Giáo dục học, Tâm lý học, Lý luận giáo dục thể chất, Sinh lý học, Giải phẫu và vệ sinh học. Khi nghiên cứu cơ sở kỹ thuật và quá trình hình thành kỹ thuật các động tác thể dục, người ta phải sử dụng những lý luận của sinh cơ học và cơ học.

- Thể dục có lý luận, có lịch sử phát triển, có những phương pháp và phương tiện tiến hành tổ chức học tập và giảng dạy riêng. Môn khoa học này đã được hình thành và ngày càng hoàn thiện với những thành công trong ứng dụng vào đời sống con người: làm tăng sức khoẻ và chữa bệnh, tạo nên những kỷ lục thể thao mới, xây dựng những kỹ năng thiết yếu cho lao động mọi ngành nghề.

- Thể dục là một phương tiện cơ bản trong hệ thống giáo dục thể chất, là một nội dung giáo dục trong các trường Phổ thông, Đại học và Trung học chuyên nghiệp. Nó góp phần quan trọng đào tạo con người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, trong sáng về đạo đức và phong phú về tinh thần.

II. PHƯƠNG TIỆN VÀ NHIỆM VỤ

2.1. Phương tiện của thể dục

- Cho phép tác động đến toàn bộ cơ thể hoặc chỉ tác động đến từng bộ phận cơ thể tùy theo mục đích tập luyện. Có các bài tập riêng cho từng bộ phận cơ thể như tay, chân, cổ, thân mình hoặc phối hợp nhiều bộ phận cùng tham gia hoạt động.

- Có thể thực hiện theo các phương hướng, theo các tốc độ và yêu cầu dùng sức khác nhau.

- Có thể có hoặc không có dụng cụ cầm tay như gậy, dây, bóng, lụa... hoặc các dụng cụ nhằm tăng sức mạnh, sức nhanh hoặc sức bền của cơ bắp như bóng nhồi, bao cát, tạ tay, dây chun, lò xo...

- Có thể thực hiện theo hình thức cá nhân hay phối hợp tập thể, thực hiện trên thảm, trên sân tập, trên các dụng cụ thể dục khác nhau.

2.2. Nhiệm vụ của thể dục

- Thể dục là một trong những nội dung cơ bản và quan trọng nhất của giáo dục thể chất nhằm phát triển và hoàn thiện thể chất con người, chuẩn bị cho họ những điều kiện cần thiết để sống, học tập, lao động với chất lượng hiệu quả cao và sẵn sàng bảo vệ Tổ quốc.

- Phát triển cân đối hình thái, nâng cao và hoàn thiện chức năng của các hệ thống cơ quan cơ thể; nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ; hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống và trong hoạt động thi đấu chuyên môn của thể dục.

- Góp phần giáo dục các phẩm chất chính trị, đạo đức, ý chí và lối sống phù hợp với yêu cầu của xã hội.

III. NỘI DUNG, PHÂN LOẠI

3.1. Nội dung

- Bao gồm những bài tập đội hình, đội ngũ; bài tập phát triển chung, bài tập nhào lộn, bài tập thực dụng, các động tác trên dụng cụ, thể dục nghệ thuật, thể dục thể hình. Ngoài các bài tập trên, thể dục còn áp dụng rộng rãi các trò chơi vận động, các bài tập thể thao, các môn bóng, điền kinh nhằm phát triển một cách có chọn lọc đến hệ thống chức năng cơ thể cũng như tố chất thể lực của người tập.

- Hệ thống các bài tập thể dục thường xuyên được hoàn thiện nhằm nâng cao hơn nữa hiệu quả phát triển toàn diện cơ thể, nhằm giải quyết tốt các nhiệm vụ sự phạm khác nhau trong GDTC.

3.2. Phân loại

Các bài tập thể dục vô cùng phong phú, đa dạng, nó xuất hiện do yêu cầu cần thiết trong đời sống, có liên quan chặt chẽ đến những hoạt động thực tiễn trong lao động sản xuất, chiến đấu và đời sống hàng ngày. Ngoài ra còn có những bài tập được sáng tạo do yêu cầu của thực tiễn của thể dục, thể thao. Dựa trên các cơ sở khoa học, người ta chia thể dục ra làm các nhóm sau:

+ Nhóm thể dục nhằm mục đích sức khỏe - văn hoá - xã hội

Bao gồm *Thể dục cơ bản, thể dục đồng diễn, thể dục dưỡng sinh, thể dục thể hình, thể dục ứng dụng (Thể dục quân sự, thể dục lao động, thể dục hỗ trợ thể thao, thể dục chữa bệnh).*

+ Nhóm thể dục nhằm mục đích thể thao

Bao gồm *thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, thể dục nhào lộn, thể dục trên lưới bật, Sport aerobic và Bodybuilding.* Trong đó, còn có môn *thể dục tự do* thuộc *thể dục dụng cụ* mà nội dung của nó là sự phối hợp các bài tập được lựa chọn từ *thể dục cơ bản, thể dục nghệ thuật, thể dục nhào lộn.*

Ngoài các nội dung trên, trong thể dục người ta còn sử dụng các trò chơi vận động, tiếp sức và thi đấu. Những bài tập có tính trò chơi nhằm gây hứng thú, nâng cao khả năng vận động, rèn luyện các tố chất thể lực cho người tập. Cùng với sự phát triển của xã hội nhu cầu tập luyện TDTT của con người cũng ngày càng phong phú, chắc chắn sẽ xuất hiện những loại hình thể dục mới. Chúng ta sẽ căn cứ vào cách phân loại trên để xếp chúng vào nhóm thích hợp, đồng thời cũng có sự chuyển dịch một số loại hình thể dục thuộc nhóm sức khỏe - văn hoá - xã hội sang nhóm thể dục nhằm mục đích thể thao.

IV. TÁC DỤNG TẬP LUYỆN MÔN THỂ DỤC

4.1. Đối với hệ vận động

Tác dụng đầu tiên của việc tập luyện môn thể dục là phát triển hệ thống cơ bắp và sức mạnh, tốc độ, làm tăng khả năng hưng phấn và tính linh hoạt của các quá trình thần kinh vận động. Ngoài ra, các động tác thể dục có

ảnh hưởng rất lớn đối với việc phát triển các tố chất khác như: sự mềm dẻo, khéo léo, sức bền và khả năng phản ứng nhanh trước những tình huống đột ngột, bất ngờ.

4.2. Đối với hệ thần kinh

Rèn luyện các quá trình thần kinh, tăng cường khả năng hoạt động phối hợp nhịp điệu, khả năng điều khiển vận động căng thẳng và thả lỏng đúng lúc nhằm đáp ứng yêu cầu thực hiện kỹ thuật động tác trong các bài tập liên hợp.

4.3. Đối với các cơ quan phân tích

Tập luyện các động tác thể dục phức tạp có tác dụng rèn luyện các cơ quan phân tích, cơ quan tiền đình (thăng bằng), phân tích vận động xúc giác, cảm giác về không gian thời gian, mức độ dùng sức của cơ... Các cơ quan cảm thụ bản thể được phát triển tốt, độ chính xác tinh vi trong phân tích các kích thích của cơ quan phân tích được nhân lên, từ đó mà vận động viên thể dục có thể sửa chữa được động tác về mặt tư thế và nhịp điệu của động tác.

4.4. Đối với các chức năng thực vật

- Tập luyện chủ yếu là hoàn thiện được chức năng vận động, còn hoạt động của cơ quan nội tạng không chiếm vai trò quan trọng như một số môn thể thao (điền kinh, bơi lội...). Tuy nhiên cũng có những phản ứng thích nghi của các cơ quan nội tạng đối với những yêu cầu đặc biệt của môn thể dục.

- Tiêu hao năng lượng: Vì thời gian thực hiện một bài tập thể dục dụng cụ ngắn nên tiêu hao năng lượng ít, nhưng số lần lặp lại trong một buổi tập nhiều nên năng lượng tiêu hao ở vận động viên đẳng cấp cao cũng lên tới 4000 - 4500 cal. Do ít tiêu hao năng lượng hơn các môn chạy nên những biến đổi sinh hoá trong cơ và trong máu cũng ít hơn. Những quá trình hoá học trong sự co cơ cũng ít biến đổi hơn so với môn chạy.

- Hô hấp và tuần hoàn: Nhiều động tác thể dục gây trở ngại cho việc hô hấp và tuần hoàn, nhưng qua tập luyện những động tác đó, các phản xạ

hô hấp và tuần hoàn của người tập được rèn luyện và thích nghi. Ví dụ: Một số động tác muốn hoàn thành phải nín thở, một số khác phải thở bằng kiểu thở bụng hoặc phải thở bằng kiểu ngực. Người mới tập chưa thích nghi thì dễ bị rối loạn hô hấp, váng đầu hoa mắt, còn ở vận động viên có trình độ thì phản xạ hô hấp được rèn luyện thích ứng. Cũng như vậy, hoạt động tuần hoàn của người mới tập không bình thường (động tác trồng chuối, quay vòng, nhào lộn...), nhưng thông qua tập luyện hệ thống phản xạ phân phối máu được điều chỉnh, hợp lí quá trình tuần hoàn máu trong cơ thể.

4.5. Rèn luyện đạo đức, ý chí

Thông qua việc tập luyện các động tác phức tạp, mang yếu tố nguy hiểm đã đòi hỏi và đồng thời là điều kiện để người tập phát triển tốt các phẩm chất tâm lý như: năng lực tập trung chú ý, tinh thần sẵn sàng vượt khó khăn, tính quyết đoán, lòng dũng cảm, trí thông minh, tính thẩm mỹ trong vận động...

Mỗi một nội dung riêng của từng bài tập thể dục dụng cụ đều có tác dụng trội hơn về mặt này hay mặt khác, do đó ngày nay càng được áp dụng rộng trong nhiều lĩnh vực như nâng cao sức khỏe, sản xuất, chiến đấu, chữa bệnh, kéo dài tuổi thọ...

CHƯƠNG 2

THỂ DỤC CƠ BẢN

I. KHÁI NIỆM, Ý NGHĨA CỦA THỂ DỤC CƠ BẢN

1.1. Khái niệm

Thể dục cơ bản là loại hình thể dục mà nội dung chính của nó bao gồm các bài tập đội hình, đội ngũ, các bài tập phát triển chung, các bài tập thể dục dụng cụ đơn giản.

Thể dục cơ bản phù hợp với mọi lứa tuổi, mọi đối tượng, nhưng thường được vận dụng trong trường học nhằm phát triển những kỹ năng vận động cần thiết cho cuộc sống, khả năng phối hợp vận động và các tổ chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền và tính khéo léo cho học sinh, sinh viên.

1.2. Ý nghĩa

Việc luyện tập thể dục cơ bản một cách hệ thống và khoa học sẽ có những ý nghĩa và tác dụng sau:

- Rèn luyện tư thế đúng, đẹp, cần thiết cho cuộc sống, học tập, lao động, đặc biệt là trong các hoạt động vận động.
- Phát triển cơ thể cân đối và toàn diện các năng lực vận động chung như năng lực phối hợp vận động, năng lực mềm dẻo và các tổ chất thể lực.
- Phát triển hứng thú, hình thành thói quen rèn luyện thân thể, xây dựng lối sống lành mạnh và đạo đức, ý chí cũng như các phẩm chất nhân văn khác.

II. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ CÁC TƯ THẾ CHÍNH

2.1. Phương pháp giảng dạy các bài tập thể dục cơ bản

- Khi hướng dẫn những bài tập thể dục cơ bản, cần nêu lên các yêu cầu về tư thế cơ thể, quan hệ giữa các bộ phận, tính phối hợp nhịp điệu của các cử động trong thao tác bài tập. Thể dục cơ bản là loại bài tập có nhiều nội dung đơn giản hơn so với các loại bài tập khác, các bài tập phải được lặp lại nhiều lần với giãn cách hợp lý và nâng cao dần độ khó, mới có thể đưa đến những hiệu quả rõ rệt trong phát triển tổ chức vận động.

- Bài tập phát triển chung trong thể dục cơ bản được sử dụng rất rộng rãi, loại bài tập này bao gồm những vận động rất cơ bản của từng bộ phận cơ thể và sự phối hợp của những bộ phận cơ thể với nhau. Những bài tập phát triển chung có khả năng tác động chung đến phát triển cơ thể toàn diện.

- Những bài tập đơn giản như đi, chạy, nhảy tiến hành trên mặt đất, cho đến những bài tập sử dụng các dụng cụ như gậy, dây, bóng... đòi hỏi người tập thực hiện chúng với tư thế chính xác, người hướng dẫn có nhiệm vụ hướng dẫn tỉ mỉ chi tiết trong bài tập, yêu cầu người tập thực hiện tinh vi các chi tiết như mũi chân, bàn tay, tư thế đầu, các tư thế của các bộ phận phối hợp khác.

- Khi giảng dạy bài tập phát triển chung với gậy thể dục, các bài tập thể dục tay không cần được dạy phân đoạn, tập từng động tác với yêu cầu chính xác, sau đó mới chuyển sang học động tác khác. Để học thuộc bài không khó, nhưng làm đúng, đẹp, biên độ, đường đi của động tác đúng, có lực thì không phải là dễ. Phải lấy yêu cầu kỹ thuật ra làm trọng tâm, có như vậy người tập mới đạt được hiệu quả tập luyện tối đa về tác dụng quy định của bài thể dục.

2.2. Các tư thế chính trong thể dục cơ bản

Các tư thế và hoạt động chính trong thể dục cơ bản bao gồm các tư thế và hoạt động cơ bản của đầu, tay, chân và thân người. Đây là những hoạt động cốt lõi tạo nên các bài tập thể dục cơ bản.

2.2.1. Các tư thế của đầu



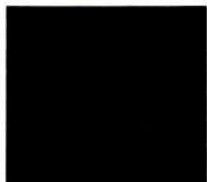
A



B



C



D



E



F

A - Tư thế cơ bản (đầu, cổ thẳng phía trước);

B; C - Nghiêng trái (phải);

D - Quay phải hoặc trái;

E - Gập trước (cúi);

F - Gập sau (ngửa).

- Ngoài ra còn xoay đầu, cổ theo vòng cung và xoay tròn theo các chiều từ phải sang trái hoặc từ trái sang phải.

2.2.2. Các tư thế của ngón tay



A



B



C



D



E

A - Ngón tay để tự nhiên, không dùng sức của cơ bàn tay;

B - Ngón tay khép, có sức duỗi thẳng các ngón tay, khép sát nhau;

C - Ngón tay co, dùng sức co ngón tay thành “nắm đấm”;

D - Ngón tay mở, duỗi thẳng ngón tay nhưng không khép sát nhau;

E - Các ngón tay mở đan vào nhau.

2.2.3. Các tư thế của bàn tay



A



B



C



D



E



F



G



H

A - Bàn tay sấp: lòng bàn tay hướng xuống dưới, ngón tay khép;

B - Bàn tay ngửa: Lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay khép;

C - Bàn tay hướng trước: Lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay khép;

D - Bàn tay hướng sau: Lòng bàn tay hướng về sau, ngón tay khép;

E - Bàn tay hướng ngoài: Lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón tay khép;

F - Bàn tay hướng trong: Lòng bàn tay hướng vào trong, ngón tay khép;

G - Bàn tay đan vào nhau;

H - Bàn tay úp vào nhau.

2.2.4. Các tư thế của cánh tay



A



B



C



D



E



F



G



H

A - Tay thẳng đưa xuống dưới, hạ sát thân người;

B - Tay đưa lên cao: duỗi thẳng, song song với nhau, lòng bàn tay hướng vào nhau;

C - Tay chéo trước dưới duỗi thẳng;

D - Tay đưa ra trước ngang vai, duỗi thẳng, song song với nhau;

E - Tay dang ngang vai;

F - Tay dang ngang chéo cao, chéo chữ V trên đầu;

G - Tay dang ngang chéo dưới;

H - Tay dang ngang chéo cao chữ V trước mặt.

2.2.5. Các tư thế của chân



A



B



C



D



E



F



G



H



I



K



L



M



N



O

A - Đứng nghiêm: Là tư thế đứng cơ bản, người tập đứng thẳng, gót chân sát nhau, hai bàn chân mở tạo với gót chân thành hình chữ "V";

B - Đứng nghỉ: Từ tư thế đứng nghiêm, dồn trọng tâm sang một chân, chân kia trùng gối, người thả lỏng tự nhiên;

C, D - Chân trước, chân sau, (hai chân song song) rộng bằng vai, trọng tâm dồn vào 2 chân;

E, F - Hai chân sát nhau (hoặc rộng bằng vai), 2 đầu gối hơi khụy, trọng tâm dồn vào 2 chân;

G, H, I, K, L, M - Đứng một chân, chân kia có thể co hoặc duỗi thẳng theo các hướng trước, ra sau, sang bên, lên cao hoặc xuống dưới;

K, O - Chân trước bước trước (sang ngang) rộng hơn vai, khụy gối, trọng tâm dồn nhiều về 2 chân, chân sau (sang ngang) thẳng.

2.2.6. Các tư thế của thân mình



A



B



C



D



E



F



G

A - Thân thẳng;

B - Thân hơi cúi về trước;

C, D - Thân nghiêng sang phải hoặc trái;

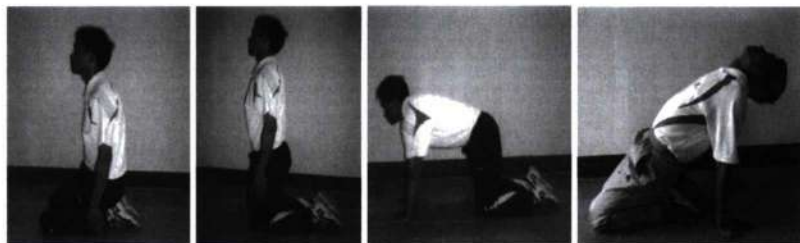
E - Thân cúi vuông góc với chân;

F - Gập thân sâu (ngón tay chạm mũi chân hoặc hai tay ôm căng chân, chân thẳng);

G - Thân ngửa ra sau.

2.2.7. Các tư thế quỳ

Quỳ là động tác chống bằng gối và mặt trước của cẳng chân, bao gồm các dạng sau:



A

B

C

D



E

F

G

A, G - Quỳ thấp, ngồi trên gót chân, thân thẳng (hoặc cúi sát đất);

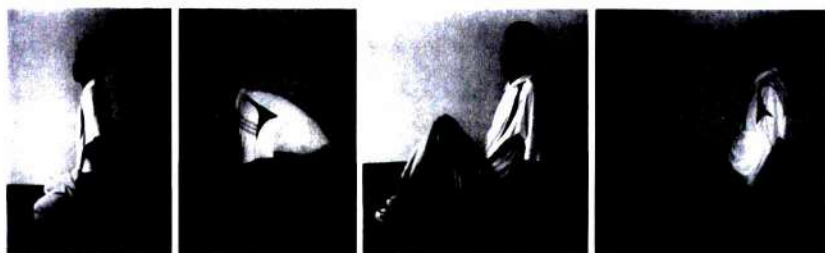
B - Quỳ cao, trọng tâm dồn vào 2 đầu gối, thân mình cao thẳng (chân khép hoặc dẹt);

C - Quỳ chống tay trước, thân người song song với mặt đất;

D - Quỳ chống tay sau, ngồi trên gót chân, thân người ngả ra sau;

E, F - Quỳ trên 1 chân, chân kia duỗi thẳng.

2.2.8. Các tư thế ngồi

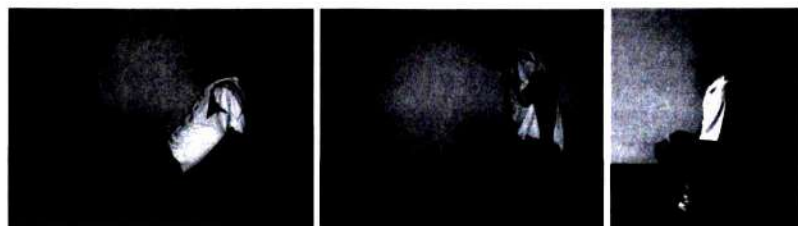


A

B

C

D



E

F

G

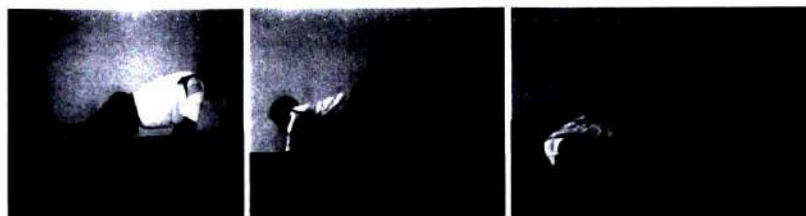
A, B - Ngồi cao trên nửa bàn chân, tay chống hông (hoặc đặt tay phía trước);

C, D, E - Ngồi mông chạm đất, tay chống sau, hai chân co gối - duỗi thẳng sát đất hoặc nâng chân cao;

F - Ngồi trên một chân (chân kia đưa sang bên, ra trước hoặc về sau...);

G - Ngồi thấp trên hai chân, tay ôm gối, lưng thẳng.

2.2.9. Các tư thế nằm chống tay



A

B

C



D



E



F



G

A, B - Nằm sấp hai tay chống cao, hai chân thẳng hạ thấp (hoặc 1 chân nâng cao, hoặc hạ thấp trọng tâm) phía trước, thân thẳng;

C, D - Nằm sấp hai tay chống xuống thấp, hai chân thẳng hạ thấp (hoặc 1 chân nâng cao);

E, F - Nằm ngửa tay thẳng chống sau - chống khuỷu tay;

G - Nằm nghiêng chống một tay.

2.2.10. Động tác thăng bằng

Bao gồm các dạng thăng bằng: Thăng bằng sau, thăng bằng trước, thăng bằng nghiêng, thăng bằng gấp thân và các dạng thăng bằng khác.



2.2.11. Các động tác xoạc

- Xoạc ngang: Hai chân dang rộng về hai bên phải và trái.
- Xoạc dọc: Một chân duỗi về trước, chân kia duỗi ra sau.



2.2.12. Các động tác chuỗi

- Chuỗi tay, chuỗi vai, chuỗi đầu, chuỗi một tay và các động tác chuỗi với các tư thế của chân, thân khác nhau.



III. ĐỘI HÌNH, ĐỘI NGŨ

3.1. Khái niệm

- Đội hình, đội ngũ là một nội dung của thể dục cơ bản, nó thường được sử dụng trong các giờ TDTT và giữ một vai trò đặc biệt quan trọng trong công tác tổ chức lớp học. Đó là những hoạt động phối hợp trong hàng ngũ của tập thể, các hoạt động tại chỗ hoặc trong di chuyển, sắp xếp hàng ngũ, biến hoá đội hình...

3.2. Thuật ngữ

- **Đội hình:** Là cách sắp xếp người luyện tập, hoặc biểu diễn theo các hướng. Ví dụ: sắp xếp đội hình vòng cung, đội hình vòng tròn, theo đường thẳng, đường chéo, đường gấp khúc làm nên các hình khác nhau.

- **Đội ngũ:** Là luyện tập những động tác phối hợp của tập thể theo một đội hình nhất định.

+ Động tác tại chỗ: Tập hợp, đứng nghiêm, nhìn bên phải bên trái thẳng, nghỉ, quay tại chỗ...

+ Động tác khi hành tiến: Đi thường, đi đều, chạy đều, vòng bên trái, bên phải...

- **Tập hợp:** Là sự sắp xếp đầu tiên người tập trong một hàng ngũ nhất định.

- **Dàn hàng:** Là sự sắp xếp lại đội hình với cự ly dân cách lớn hơn.

- **Cự ly:** Là khoảng cách giữa người trước và người sau trong đội ngũ.

- **Giãn cách:** Là khoảng cách phải - trái giữa các người trong cùng một hàng.

- **Điểm số:** Là khẩu lệnh của người chỉ huy yêu cầu từng cá nhân trong đội ngũ báo cáo số thứ tự của mình, để chuẩn bị thực hiện một hoạt động sắp tới.

3.3. Tác dụng

- Giáo dục tính tổ chức kỷ luật, ý thức tập thể, góp phần hình thành tư thế chính xác để thực hiện động tác thể dục thể thao.

- Luyện tập đội hình, đội ngũ tiến hành trong giờ lên lớp và được vận dụng trong diễn hành, đồng diễn, tập luyện trong các lực lượng vũ trang, học sinh, sinh viên trong các trường Cao đẳng, Đại học.

- Hiểu được tác dụng của điều lệnh, công tác huấn luyện của dân quân tự vệ, bồi dưỡng lực lượng dự bị cho quốc phòng và luyện tập, giảng dạy thể dục thể thao.

3.4. Phương pháp giảng dạy các bài tập đội hình, đội ngũ

Các bài tập đội hình, đội ngũ được sử dụng trong thể dục với mục đích cơ bản là giáo dục về tinh tổ chức, sự nhất trí trong thực hiện các điều lệnh quy định về tổ chức, sự hợp lý khoa học trong tổ chức và chỉ huy, bồi dưỡng tư thế tác phong nhanh nhẹn, dứt khoát, thái độ nghiêm túc.

3.4.1. Cách sử dụng “khẩu lệnh” chỉ huy

- *Khẩu lệnh* là lời người chỉ huy phát ra khi điều khiển đội hình, đội ngũ, là những từ quy định chung để điều khiển hoạt động với yêu cầu thống nhất giữa nội dung ngôn ngữ và nội dung vận động. Từ chuyên môn được thuật ngữ hoá, do đó chỉ cần sử dụng từ ngắn, dễ hiểu và chính xác để khái quát nội dung. Khẩu lệnh thường bao gồm “Dự lệnh” và “Động lệnh”. “Dự lệnh” là nêu lên nội dung vận động, được hô rành mạch dứt quãng 1-2 giây. “Động lệnh” là biện pháp thực hiện vận động, được hô kéo dài.

- Khẩu lệnh được phát ra từ người chỉ huy, do vậy vị trí của người chỉ huy cần hợp lý để có thể quan sát đầy đủ đội ngũ người mình chỉ huy. Cần biết chính xác những quy định về khẩu lệnh, có những khẩu lệnh đơn từ như “Nghiêm” - “Nghỉ”, song hầu hết nội dung khẩu lệnh thường dùng tập hợp từ như “Bên phải - quay”, “Nhìn trước - thẳng”...

3.4.2. Làm mẫu và phân tích kỹ thuật

- Trên cơ sở giới thiệu bài tập bằng thị phạm, cần phân tích bài tập bằng lời nói, tóm tắt quá trình thực hiện bài tập và nhấn mạnh ở những khâu yếu lĩnh quan trọng. Khi giới thiệu kỹ thuật bài tập bằng mẫu để học sinh xem, nên căn cứ vào mức độ phức tạp của cấu trúc kỹ thuật để tiến hành thị phạm hoàn chỉnh hoặc từng bộ phận (làm chậm các giai đoạn kỹ thuật).

Do đó trong việc làm mẫu, người dạy phải làm mẫu một số lần, trong đó có mẫu hoàn chỉnh hướng tới mục đích hoàn thành cảm giác về nhịp điệu, còn các mẫu bộ phận nhằm giúp người tập hạn chế sự phân tán chú ý, hướng vào việc thực hiện yếu lĩnh đúng ở từng phần cơ thể. Sự phân chia bài tập thành một số giai đoạn, học dần từng đoạn rồi học toàn bộ, đặc biệt lưu ý đến tính liên hoàn của kỹ thuật. Có những bài tập như vòng trái, vòng

phải ở đội hình di chuyển hàng dọc, việc hướng dẫn không yêu cầu thí phạm từng phần kỹ thuật mà có thể làm mẫu 2-3 lần sau đó kết hợp giải thích là đủ.

3.4.3. Sử dụng các phương pháp liên tục

Yêu cầu người tập thực hiện liên tục với giãn cách ngắn (thời gian). Bài tập được lặp lại liên tục với mật độ hợp lý là điều kiện tốt hình thành kỹ năng. Đứng tại chỗ tập quay các hướng theo khẩu lệnh chỉ huy, di chuyển đội hình đổi hướng liên tục trên phạm vi sân hẹp, đi đều đứng lại, đi đều quay sau.v.v., đó là những bài tập trong số các bài tập đội hình đội ngũ có thể tăng mật độ tập luyện trong giờ học. Do cường độ vận động nhỏ, năng lượng tiêu hao ít, sự lặp lại liên tục nhiều lần được xem như kích thích đủ liều lượng để có thể phân tích chính xác các cảm giác đúng sai là điều kiện để kiến lập những phản xạ mới, xây dựng những định hình mới, có kỹ xảo mới.

* Tóm lại: Khi tiến hành giảng dạy một bài tập đội hình - đội ngũ, người giáo viên cần nắm vững khẩu lệnh điều khiển và thực hiện thành thạo kỹ thuật bài tập đó. Quá trình giảng dạy tiến hành như sau:

- Nêu tên gọi của bài tập bằng thuật ngữ chính xác, ngắn gọn, dễ hiểu.

- Trước khi dạy phải nêu tầm quan trọng của bài tập.

- Phải nêu và giải thích rõ khẩu lệnh (dự lệnh và động lệnh) cách sử dụng như thế nào? Giải thích kỹ thuật kết hợp với làm mẫu động tác, hoặc dùng hình ảnh minh họa.

- Cho 1 nhóm làm thử, khi người tập đã nắm vững kỹ thuật mới cho tiến hành tập luyện. Tuỳ bài tập đơn giản hay phức tạp mà sử dụng các phương pháp tập hoàn chỉnh hay phân đoạn. Với những bài tập biến hoá phức tạp phải cho tập cá nhân, tập nhóm rồi mới thực hiện tập thể để tránh lộn xộn.

- Tăng cường cho người tập tự điều khiển để nâng cao năng lực chỉ huy và sử dụng khẩu lệnh của họ.

IV. CÁC BÀI TẬP TRONG THỂ DỤC CƠ BẢN

4.1. Bài tập đội ngũ

4.1.1. Động tác nghiêm

- Khẩu lệnh: “Nghiêm” (không có dự lệnh).

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “Nghiêm”, hai gót chân đặt sát nhau, nằm trên một đường ngang thẳng, hai đầu gối thẳng sức nặng toàn thân dồn đều vào hai bàn chân, ngực nở, bụng hơi thót lại, hai vai thẳng bằng, hai tay buông thẳng, đầu ngay, miệng ngậm, mắt nhìn thẳng.



4.1.2. Động tác nghỉ

- Khẩu lệnh “Nghỉ” (không có dự lệnh).

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “nghỉ” đầu gối trái (hoặc phải) hơi trùng, sức nặng toàn thân dồn vào một chân, khi mới được phép đổi chân.

4.1.3. Động tác quay tại chỗ

* Động tác quay bên phải (trái):

- Khẩu lệnh: “Bên phải (trái) - quay” có dự lệnh và động lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “quay” thực hiện thứ tự như sau:

+ Thân trên vẫn giữ ngay ngắn, hai gối thẳng tự nhiên, lấy gót chân phải (trái) và mũi bàn chân trái (phải) làm trụ, phối hợp với sức xoay của người quay toàn thân sang phải 90^0 , sức nặng toàn thân dồn vào chân phải (trái).

+ Đưa chân trái (phải) lên thành tư thế đứng nghiêm.

* Động tác quay đằng sau:

- Khẩu lệnh: “Đằng sau - quay” có dự lệnh và động lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “quay” thực hiện thứ tự như sau:

Thân trên vẫn giữ ngay ngắn, hai gối thẳng tự nhiên, lấy gót chân trái và mũi bàn chân phải làm trụ, phối hợp với sức xoay của người quay toàn thân sang trái về sau 180^0 , khi quay sức nặng toàn thân dồn vào chân trái. Quay song đặt cả bàn chân xuống đất.

4.1.4. Động tác tiến, lùi, qua phải - trái

* Động tác tiến:

- Khẩu lệnh: “Tiến (lùi)... x ...bước - bước” có dự lệnh và động lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “bước”, chân trái bước (lùi) trước rồi đến chân phải bước tiếp theo (bước thường). Khi tiến (lùi) đủ số bước quy định thì đứng lại, đưa chân phải (trái) về đặt sát chân trái (phải) thành tư thế đứng nghiêm.

* Động tác qua phải (trái):

- Khẩu lệnh: “Qua phải (trái)....x... bước - bước” có dự lệnh và động lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “bước”, chân phải (trái) bước sang phải (trái) rộng bằng vai (tính từ 2 mép ngoài của 2 gót chân), sau đó kéo chân trái (phải) về thành tư thế nghiêm rồi chân phải (trái) mới bước tiếp bước khác, bước đủ số bước quy định thì dừng lại.

4.1.5. Động tác tập hợp một hoặc nhiều hàng ngang

- Khẩu lệnh: “Thành 1,2,3... hàng ngang - tập hợp” có dự lệnh và động lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “tập hợp” người chỉ huy tay phải giơ cao, người tập nhanh chóng chạy tới đứng bên trái người chỉ huy theo thứ tự từ cao đến thấp. Khoảng cách giữa người nọ người kia là 1 nắm tay (giữa 2 khuỷu tay). Từ



2 hàng trở lên thì hàng trước cách hàng sau 1 cánh tay, người đầu hàng sau không đứng sau người chỉ huy mà đứng sau người thứ nhất của hàng đầu.

4.1.6. Động tác tập hợp một hoặc nhiều hàng dọc

- Khẩu lệnh: “Thành 1,2,3... hàng dọc - tập hợp” có dự lệnh và động lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “tập hợp” nhanh chóng chạy tới phía sau người chỉ huy theo thứ tự từ cao đến thấp, khoảng cách giữa người nọ người kia là 1 cánh tay. Từ 2 hàng trở lên thì hàng thứ 2,3... đứng tiếp bên trái hàng 1, cự ly giữa người nọ với người kia là 1 nắm tay tạo thành một đường thẳng.

4.1.7. Động tác dóng hàng ngang

- Khẩu lệnh: “Nhìn phải - thẳng”

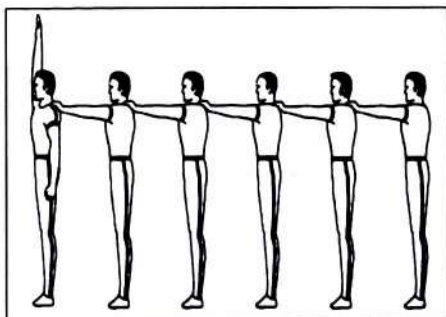
- Kỹ thuật: Nghe động lệnh người đầu hàng đứng nghiêm mắt nhìn thẳng, tất cả những người tiếp cũng đứng nghiêm, nhưng quay đầu 45^0 sang phải, liếc nhìn và điều chỉnh cho thẳng. Tư thế này được giữ nguyên cho đến khi người chỉ huy kiểm tra xong và phát khẩu lệnh thôi mới quay mặt về tư thế đứng nghiêm lúc đầu.



4.1.8. Động tác dóng hàng dọc

- Khẩu lệnh: “Nhìn trước - thẳng”

- Kỹ thuật: Nghe khẩu lệnh, người đứng đầu hàng vẫn đứng nghiêm, tất cả những người đứng sau mắt nhìn thẳng vào gáy người đứng trước mình và điều chỉnh hàng đảm bảo đứng cự ly 1 cánh tay cho tới khi chỉ huy phát khẩu lệnh “Thôi”.



4.1.9. Động tác đậm chân tại chỗ

- Khẩu lệnh: “Đậm chân tại chỗ - bước”.

- Kỹ thuật: Nghe dứt động lệnh “bước”, người tập nhấc chân trái lên cách mặt đất khoảng 12cm - 20cm, căng chân và bàn chân thả lỏng tự nhiên. Lúc hạ xuống bàn chân tiếp xúc đúng chỗ cũ bằng nửa trên rồi tiếp cả bàn, sau đó chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải nhấc khỏi mặt đất. Cứ như vậy lần lượt nhấc từng chân. Khi đậm chân, thân người vẫn giữ thẳng hướng về trước, hai tay phối hợp tự nhiên, hơi nâng tay lên ngang ngực, căng tay gấp vuông góc với cánh tay, tay lằng sau không đánh rộng sang bên mà hạ dọc theo cơ thể xuống dưới về sau. Nhịp hô 1 đúng khi gót chân trái chạm đất.

- Khi dừng lại:

+ Khẩu lệnh: “Đứng lại - đứng”

+ Kỹ thuật: Động lệnh đúng vào lúc chân phải đậm đất, chân trái đậm tiếp 1 nhịp, chân phải nhấc lên sau đó hạ xuống ở nhịp 2, hai tay ngừng hoạt động hạ xuống thành tư thế đứng nghiêm.

4.1.10. Động tác đi đều thể thao

- Khẩu lệnh: “Đi đều - bước”

- Kỹ thuật: Về cơ bản bản phối hợp như đi thường nghe động lệnh “bước”, trọng tâm hơi chuyển ra trước đồng thời nhấc chân trái cách mặt đất khoảng 10cm - 15cm. Khi đặt chân khớp gối duỗi thẳng đặt từ gót tới cả bàn. Độ dài bước đi khoảng 60 - 70cm (giữa hai gót chân). Tay đánh về phía trước cao ngang vai cánh tay vuông góc với thân, căng tay vuông góc với cánh tay (song song hai vai), tay lằng ra sau thả lỏng hạ sát thân vung về sau. Hai bàn tay nắm hờ, ngực hơi uốn căng mắt nhìn trước, động tác phối hợp nhịp nhàng, vai thả lỏng, thân không lắc.



* Khi dừng lại:

- Khẩu lệnh: “Đứng lại - đứng”

- Kỹ thuật: Động lệnh “đứng” vào chân phải đặt đất, chân trái bước lên 1 bước, thân người hơi ngả sau ghim đà lại, sau đó chân phải thu về cạnh chân trái, hai tay ngừng hoạt động, trở thành tư thế đứng nghiêm.

4.1.11. Động tác chạy đều

- Khẩu lệnh: “Chạy đều - chạy”.

- Kỹ thuật: Nghe dự lệnh “Chạy đều”, tất cả đội ngũ co hai tay lên ngang thắt lưng, bàn tay nắm hờ, thân thẳng hơi ngả về trước, trọng tâm dồn vào hai nửa trên bàn chân (không kiễng gót).

- Khi nghe động lệnh chạy, nhanh chóng co chân trái bước về phía trước đặt nửa trên bàn chân xuống đất cách chân sau 30 - 40cm, trọng tâm cơ thể chuyển sang trái bằng hoạt động đạp sau của chân phải, sau đó tiếp tục đưa chân phải về trước. Khi chạy thân trên không lắc sang hai bên, giữ ngay ngắn đồng thời phối hợp hoạt động tự nhiên của tay. Tay đánh về trước khuỷu tay không vượt quá thân, và hơi hướng bàn tay vào trong, tay lẳng sau nắm tay không vượt quá thân người.

* Động tác dừng lại:

- Khẩu lệnh “Đứng lại - đứng”

- Kỹ thuật: Động lệnh vào lúc chân phải đặt đất, người tập tiếp tục chạy về trước 3 bước nữa nhưng hơi ngả thân về sau để giảm tốc độ. Bước thứ 3 vào chân trái sau đó thu chân phải về thành tư thế đứng, hai tay thả xuống tự nhiên. Ba bước cuối phải chú ý ngắn dần.

4.2. Bài tập đội hình

4.2.1. Đội hình từ 1 - 2 hàng dọc

- Khẩu lệnh: “Thành 2 hàng dọc - bước”

- Kỹ thuật: Trước hết cho điểm số theo chu kì 1, 2.

* Cách bước gián tiếp:

- Nghe động lệnh, số 2 bước chân trái sang ngang 1 bước, chân phải đưa lướt qua cạnh chân trái rồi bước lên 1 bước gót chân ngang với gót người số 1 sau đó thu chân trái về đứng nghiêm. Khoảng cách với người số 1 là 1 nắm tay giữa 2 khuỷu tay.

* Cách bước trực tiếp: Người số 2 bước chân trái chéo về trước sang trái người số 1 sau đó thu chân phải về tư thế đứng nghiêm. Vị trí mới cũng như cách bước gián tiếp.

4.2.2. Đội hình từ 1 - 2 hàng ngang

- Khẩu lệnh: “Thành 2 hàng ngang - bước”.

- Kỹ thuật: Có hai cách tương tự như hàng dọc. Số 2 lùi về sau có cự ly so với số 1 là một cánh tay.

4.2.3. Đội hình dàn hàng bình thường

- Trường hợp 1 hàng ngang.

- Khẩu lệnh: “... A làm chuẩn, giãn cách một cánh tay... - giãn ra”.

- Kỹ thuật: Theo chỉ huy hô “A làm chuẩn” người tên là A giơ tay phải và hô to để mọi người biết vị trí làm chuẩn. Nghe động lệnh “giãn ra”, tất cả mọi người dùng bước di chuyển ngang (bước dồn) chuyển dần sang bên và tất cả dang tay ngang vai cho đến khi các đầu ngón tay không chạm nhau. Khi chỉ huy hô “Thôi”, tất cả mọi người bỏ tay xuống, đảm bảo hàng ngang vẫn ngay ngắn.

Trường hợp hàng ngang có thể cho các hàng tăng cự ly bằng các khẩu lệnh: “Hàng thứ nhất tiến 2 bước, hàng thứ 3 lùi 2 bước - bước”. Nghe động lệnh bước các hàng cùng di chuyển. Sau đó mới cho dàn hàng ngang như trên. Khi dồn hàng, khẩu lệnh “A làm chuẩn - tất cả - dồn hàng”.

4.2.4. Đội hình từ 1 - 3 hàng dọc

- Khẩu lệnh: “Thành 3 hàng dọc - bước”.

- Kỹ thuật: Cho điểm số theo chu kì 1,2,3. Số 2 làm chuẩn, số 1 bước chân phải qua phải 1 bước, chân trái đưa lướt quay chân phải, lùi về sau ngang số 2, sau đó thu chân phải về. Vị trí mới cách số 2 một nắm tay, số 3

bước chân trái qua trái rồi bước chân phải ngang số 2 khoảng cách với số 2 là 1 nắm tay sau đó thu chân về đứng nghiêm. Cách bước gián tiếp như 1 - 2 hàng dọc.

4.2.5. Đội hình từ 1 - 3 hàng ngang

- Khẩu lệnh: “Thành 3 hàng ngang - bước”.

- Kỹ thuật: Có hai cách trực và gián tiếp, cách thực hiện tương tự hàng dọc song số 1 bước lên, số 3 lùi về sau số 2 và có cự ly 1 cánh tay.

* Chú ý: Các đội hình từ 1 - 2, 1 - 3 hàng ngang, dọc khi muốn thu về 1 hàng dọc thì thực hiện ngược lại với khẩu lệnh thống nhất là “về vị trí cũ - bước”.

4.2.6. Đội hình từ 1 - 2 vòng tròn tại chỗ

- Khẩu lệnh: “Thành 2 vòng tròn - bước”.

- Kỹ thuật: Trước hết cho điểm số theo chu kì 1,2. Nghe động lệnh “bước”, số 1 đứng tại chỗ, số 2 bước chân trái lùi về sau một bước rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm. Muốn thành 1 vòng tròn ta làm ngược lại với khẩu lệnh “Về vị trí cũ - bước”.

4.2.7. Đội hình từ 1 - 3 vòng tròn tại chỗ

- Khẩu lệnh: “Thành 3 vòng tròn - bước”.

- Kỹ thuật: Trước hết cho điểm số theo chu kì 1,2,3. Nghe động lệnh “bước”, số 2 đứng yên, số 1 bước chân trái về trước, số 3 bước chân trái lùi về sau một bước rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm. Muốn thành 1 vòng tròn ta làm ngược lại với khẩu lệnh “Về vị trí cũ - bước”.

4.2.8. Đội hình chuyển hướng quay trong khi di chuyển

- Khẩu lệnh: “Quay phải (trái) - bước”.

- Kỹ thuật: Muốn quay bên nào, người chỉ huy hô động lệnh đúng vào lúc chân bên ấy chạm đất. Đội ngũ đang đi đều nghe động lệnh “bước” vào chân phải thì chân trái bước lên nửa bước, bàn chân đặt chéch theo hướng quay, trọng tâm chuyển lên chân trái, chân phải rời đất quay thân 90^0 sang

phải sau đó bước chân phải lên và bắt đầu đi theo hướng mới. Nếu qua trái, kĩ thuật tương tự nhưng đổi chân và người chỉ huy phải nghỉ 1 nhịp sau đó mới tiếp tục hô 1, 2 cho đi đều.

- Trường hợp quay đằng sau thì kĩ thuật giống như quay phải nhưng quay thân 180^0 trên chân trái rồi tiếp tục bước chân phải lên đi đều.

Khẩu lệnh: “Quay sau - bước”.

Sau khi thực hiện động tác quay, toàn đội ngũ vẫn phải đảm bảo hàng ngang hàng dọc cho tốt. Động tác này có thể dùng cho một hàng ngang hoặc nhiều hàng ngang, hàng dọc đang đi đều.

4.2.9. *Đội hình chuyển hướng vòng trong khi di chuyển*

- Khẩu lệnh: “Vòng phải (hoặc trái) - bước”.

- Kĩ thuật: Toàn đội ngũ đang đi đều theo 1 hàng dọc nghe động lệnh thì bắt đầu chuyển theo đường vòng cung theo hướng mới 90^0 . Những người đi sau đi theo người đầu hàng.

Trong trường hợp hàng ngang hoặc nhiều hàng dọc thì những người đi trong của đường vòng bước ngắn, những người càng xa hướng vòng thì bước dài hơn để đảm bảo hàng ngang hoặc những người cùng hàng luôn tạo thành đường thẳng qua tâm của đường vòng. Đường vòng càng nhỏ người đầu hàng ngang phía trong càng bước ngắn.

Khi vòng đường sau, khẩu lệnh “Bên phải (hoặc trái) - vòng đường sau - bước”, kĩ thuật tương tự vòng về sau 180^0 .

4.3. Bài tập phát triển chung

Bài tập phát triển chung (PCT) là một trong những nội dung của thể dục cơ bản, động tác đơn giản, khối lượng vận động nhỏ, dễ tập có tác dụng:

- Góp phần bảo đảm sự phát triển tự nhiên và toàn diện cơ thể, uốn nắn tư thế cơ bản cho người học, tập luyện thường xuyên có tác dụng đến sự phát triển cân đối, hài hoà cơ thể... qua đó làm hạn chế sự phát triển không cân đối của các cơ quan vận động trong cơ thể như lệch vai, cong vẹo cột sống, chân đi chữ bát, lưng gù...

- Khi tập luyện yêu cầu tất cả cơ bắp, khớp xương đều phải tham gia hoạt động, phối hợp nhịp nhàng với nhau. Nó có tác dụng tăng cường sự lưu thông của hệ thống tuần hoàn, nâng cao năng lực khống chế của bản thân, sự phối hợp nhịp điệu của hệ thần kinh và có ảnh hưởng tốt tới cơ quan nội tạng khác.

- Thể dục tay không thường được tiến hành tập thể, hành động thống nhất, động tác làm theo một nhịp điệu nhất định. Qua đó rèn luyện cho người học phẩm chất đạo đức, tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật...

- Được coi như là một bài tập khởi động trước khi vào tập luyện, trước khi bước vào một ngày làm việc mới, giúp học sinh, sinh viên khắc phục mệt mỏi, tiếp thu các bài giảng và ghi nhớ được khối lượng lớn kiến thức ở những giờ học cuối cùng của buổi học.

Động tác 1: Vươn thở

+ **Tư thế chuẩn bị (TTCB)** (thân người ở tư thế đứng nghiêm)

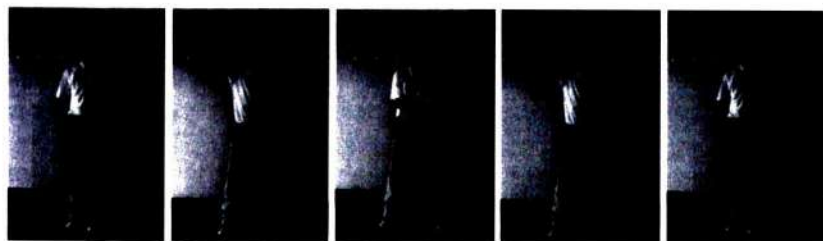
+ Nhịp 1: Chân trái bước sang trái 1 bước rộng bằng vai, hai tay thẳng sang ngang đưa từ dưới lên trên chếch chữ V, lòng bàn tay duỗi thẳng hướng vào nhau, các ngón tay khép kín, đầu ngửa lên trên - hít vào.

+ Nhịp 2: Hai lòng bàn tay xoay ra ngoài đưa từ trên xuống dưới bắt chéo trước bụng, tay trái phía ngoài tay phải đồng thời thở ra, đầu cúi gập.

+ Nhịp 3: Như nhịp 1

+ Nhịp 4: Về TTCB

+ Nhịp 5-6-7-8: Như nhịp 1,2,3,4, đổi chân phải. (tập 4 lần x 8 nhịp).



TTCB

1

2

3

4

- Động tác 2: Tay ngực

+ TTCB

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang trái 1 bước rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, sang ngang lòng bàn tay ngửa duỗi thẳng, các ngón tay khép kín, đầu, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 2: Gập úp hai khuỷu tay trước ngực, đồng thời giật mạnh khuỷu tay sang hai bên ra sau, căng ngực. Đầu, chân vẫn giữ nguyên.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Về TTCB

+ Nhịp 5-6-7-8: Như nhịp 1,2,3,4, đổi chân phải. (tập 4 lần x 8 nhịp).



TTCB

1

2

3

4

- Động tác 3: Vặn mình

+ TTCB

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang trái 1 bước rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước mặt song song ngang vai, lòng bàn tay úp, các ngón tay khép kín, đầu, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 2: Tay trái ngửa lòng bàn tay xoay sang trái về sau 180^0 , thân người quay sang trái. Tay phải gập khuỷu tay, ngang vai bàn tay duỗi thẳng các ngón tay khép kín đặt sát ngực. Đầu, mắt nhìn về hướng tay trái.

+ Nhịp 3: Như nhịp 1 + Nhịp 4: Xoay úp lòng bàn tay hướng vào nhau, đưa xống về TTCB + Nhịp 5-6-7-8: Như nhịp 1,2,3,4, đổi chân phải (tập 4 lần x 8 nhịp).



TTCB

1

2

3

4

- Động tác 4: Lườn

+ TTCB

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang trái 1 bước rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, sang ngang lòng bàn tay ngửa duỗi thẳng, các ngón tay khép kín, đầu, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 2: Tay trái gấp khuỷu chống vào lườn, ngón cái phía sau, bốn ngón hướng trước, cánh tay tạo với thân người thành một mặt phẳng. Tay phải đưa lên áp sát mang tai, đồng thời nghiêng người sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái chống bằng mũi chân, đầu, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Xoay úp lòng bàn tay, đưa xuống về TTCB.

+ Nhịp 5-6-7-8: Như nhịp 1,2,3,4, đổi chân phải (tập 4 lần x 8 nhịp).



TTCB

1

2

3

4

- Động tác 5: Lưng bụng

+ TTCB

+ Nhịp 1: Chân trái bước sang trái 1 bước rộng bằng vai, hai tay thẳng sang ngang đưa từ dưới lên trên chéch chữ V, lòng bàn tay duỗi thẳng hướng vào nhau, các ngón tay khép kín, đầu ngửa lên trên.

+ Nhịp 2: Xoay lòng bàn tay hướng ra trước, đồng thời gấp thân về trước, hai mũi tay chạm hai mũi chân, đầu ngửa, chân thẳng.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Xoay lòng bàn tay ra ngoài, sang ngang đưa xuống dưới về TTCB.

+ Nhịp 5-6-7-8: Như nhịp 1,2,3,4, đổi chân phải (tập 4 lần x 8 nhịp).



TTCB

1

2

3

4

- Động tác 6: Chân

+ TTCB

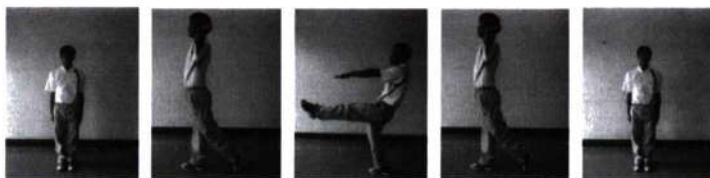
+ Nhịp 1: Chân trái đưa ra sau 1 bước rộng bằng vai, chống mũi chân, trọng tâm dồn vào chân phải. Hai tay đưa ra trước, sang ngang lòng bàn tay ngửa duỗi thẳng, các ngón tay khép kín, đầu, mắt nhìn thẳng, ngực căng.

+ Nhịp 2: Đá lăng mạnh chân trái ra trước lên cao, mũi chân duỗi thẳng. Đồng thời đưa nhanh hai tay ra trước mặt, cánh tay song song ngang vai lòng bàn tay úp, đầu, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 3: Trở về như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Xoay úp lòng bàn tay, về TTCB.

+ Nhịp 5-6-7-8: Như nhịp 1,2,3,4, đổi chân phải (tập 4 lần x 8 nhịp).



TTCB

1

2

3

4

- Động tác 7: Toàn thân

+ TTCB

+ Nhịp 1: Chân trái bước chéo trước lên trên 1 bước rộng hơn vai, khuỷu gối, chân phải duỗi thẳng. Hai tay đưa từ dưới ra trước lên trên chéo chữ V, lòng bàn tay duỗi thẳng hướng vào nhau, các ngón tay khép kín, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 2: Thu chân trái về sát chân phải, đồng thời gập thân, cúi người. Hai tay đưa theo xuống dưới, mũi tay chạm mũi chân, chân thẳng mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 3: Chùng hai đầu gối, hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa từ dưới ra trước lên cao ngang vai rồi xoay lòng bàn tay ngửa lên sang ngang, thân người, đầu mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 4: Úp lòng bàn tay, đưa xuống về TTCB.

+ Nhịp 5-6-7-8: Như nhịp 1,2,3,4, đổi chân phải (tập 4 lần x 8 nhịp).



TTCB

1

2

3

4

- Động tác 8: Nhảy

+ **TTCB**

+ Nhịp 1: Hai chân chùng gối bật nhảy sang hai bên rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới lên trên ngang vai, lòng bàn tay úp, đầu, mắt nhìn thẳng.

+ Nhịp 2: Về TTCB.

+ Nhịp 3: Hai chân chùng gối bật nhảy sang hai bên rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới lên trên đầu, lòng bàn tay úp vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay.

+ Nhịp 4: Về TTCB

+ Nhịp 5-6-7-8: Như nhịp 1,2,3,4 (tập 4 lần x 8 nhịp).



TTCB

1

2

3

4

4.4. Bài tập tay không liên hoàn

TTCB: Thân người ở tư thế đứng nghiêm, hai tay buông thẳng theo dọc đường chi quần, 2 chân đứng thẳng, bàn chân khép hình chữ V, ngực ưỡn thẳng, mắt nhìn về phía trước.

Nhip 1: Hai chân kiễng gót, hai tay đưa thẳng từ dưới - sang ngang - lên cao, ngón tay khép kín, vỗ tay 1 lần, thân người thẳng, ngực căng, mắt nhìn thẳng.

Nhip 2: Xoay lòng bàn tay hướng ra ngoài, đưa từ trên - sang ngang - xuống dưới về TTCB.

Nhip 3: Như nhip 1 nhưng vỗ tay 2 lần.

Nhip 4: Về TTCB.

Nhip 5: Hai tay thẳng đan chéo trước thân, tay phải đặt phía ngoài tay trái, khép chân.

Nhip 6: Hai tay đưa từ dưới - ra trước - lên cao, chéch chữ V lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.

Nhip 7: Hai tay hạ xuống dang ngang, bàn tay ngửa, đồng thời căng thân và ngửa đầu ra sau, mắt nhìn lên cao.

Nhip 8-9: Như nhip 6-7.

Nhip 10: Về TTCB.

Nhip 11: Chân trái bước sang trái 1 bước rộng bằng vai trọng tâm dồn đều lên 2 chân, 2 tay đưa từ dưới sang ngang - lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.

Nhip 12: Hai tay giữ nguyên đồng thời nghiêng lườn sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái mũi chân chạm đất.

Nhip 13: Thu chân trái thành tư thế đứng thẳng, 2 tay giơ thẳng lên cao, mắt nhìn thẳng.

Nhip 14: Như nhip 12 nhưng đổi bên.

Nhip 15: Thu chân phải thành tư thế đứng thẳng, khép chân, 2 tay giơ thẳng lên cao, mắt nhìn thẳng.

Nhip 16: Chân trái bước sang trái một bước rộng, gập thân về trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đầu ngửa, ngực căng, mắt nhìn thẳng.

Nhip 17: Quay người sang trái, tay phải lạng thẳng xuống dưới, mũi tay chạm mũi chân trái. Tay trái lạng thẳng lên trên, bàn tay duỗi thẳng, ngón tay khép kín, lòng bàn tay hướng sang phải.

Nhip 18: Như nhip 17, nhưng đổi sang phải.

Nhip 19: Như nhip 16.

Nhip 20: Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế ngồi trên nửa trước bàn chân, hai lòng bàn tay chống đất.

Nhip 21: Bật 2 chân ra sau thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng, mắt nhìn về trước.

Nhip 22: Gập khớp khuỷu tay, đồng thời hạ thân người và giữ thẳng.

Nhip 23: Chống thẳng tay lên (như nhip 21).

Nhip 24: Như nhip 22.

Nhip 25: Như nhip 23.

Nhip 26: Như nhip 20.

Nhip 27: Về TTCB.

Nhip 28: Hai tay đưa ra trước dang ngang, lòng bàn tay ngửa, chân trái đưa ra sau chống mũi chân, trọng tâm dồn vào chân phải, ngực căng mắt nhìn thẳng.

Nhip 29: Chân trái đá lạng ra trước, lên cao mũi chân thẳng, đồng thời hai tay đưa ra trước sát mũi chân, lòng bàn tay sấp.

Nhip 30: Như nhip 28.

Nhip 31: Về TTCB.

Nhip 32-33-34: Như nhip 28-29-30 nhưng đổi chân phải.

Nhip 35: Về TTCB.

Nhip 36: Chân trái bước lên trước một bước, chân phải duỗi thẳng kiễng gót, trọng tâm dồn lên chân trái. Hai tay thẳng đưa ra trước, lên cao chếch chữ V, thân căng, mắt nhìn theo tay.

Nhip 37: Chân trái làm trụ từ từ hạ thân trên về trước, 2 tay dang ngang, lòng bàn tay sấp đồng thời chân phải nâng lên cao ở phía sau, mũi chân thẳng, ngực căng, mắt nhìn thẳng về phía trước và giữ thẳng bằng.

Nhip 38: Như nhip 36.

Nhip 39: Về TTCB.

Nhip 40-41-42: Như nhip 36-37-38 nhưng đổi sang chân phải.

Nhip 43: Về TTCB.

Nhip 44: Ngồi xổm trên nửa trước bàn chân, hai tay chống hông, lưng thẳng mắt nhìn trước.

Nhip 45: Hai tay chống hông, bật đứng thẳng người về trước 1 bước (H 45a), sau đó trở về tư thế như nhip 44 (H 45b).

Nhip 46: Như nhip 45 nhưng bật về sau.

Nhip 47: Như nhip 45.

Nhip 48: Như nhip 46.

Nhip 49: TTCB.

Nhip 50: Chân trái bước chếch trước lên trên 1 bước rộng hơn vai, khuỷu gối, chân phải duỗi thẳng. Hai tay đưa từ dưới ra trước lên trên chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay khép kín, mắt nhìn theo tay.

Nhip 51: Thu chân trái về sát chân phải, đồng thời gập thân, cúi người. Hai tay đưa xuống dưới, mũi tay chạm mũi chân, chân thẳng, mắt nhìn theo tay.

Nhip 52: Chùng gối, hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa từ dưới lên - ra trước đồng thời xoay lòng bàn tay ngửa lên sang ngang, lưng thẳng, mắt nhìn trước.

Nhip 53: Úp lòng bàn tay, đưa xuống về TTCB.

Nhip 54-55-56: Như nhip 50-51-52 nhưng đổi chân phải.

Nhip 57: Về TTCB.

Nhip 58: Người cúi gập thân, thẳng chân, hai tay duỗi thẳng, mũi tay tay chạm mũi chân, mắt nhìn theo tay.

Nhip 59: Thân người xoay 1 vòng sang trái - lên cao - qua phải - xuống dưới, hai tay xoay theo thân, mắt nhìn theo tay, hai chân duỗi thẳng.

Nhip 60: Như nhip 59 nhưng xoay theo chiều ngược lại.

Nhip 61: Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế ngồi trên nửa trước bàn chân, các ngón tay chống đất, mắt nhìn trước.

Nhip 62: Bật cao, người cong hình cánh cung, tay thẳng lòng bàn tay hướng trước (H62a) sau đó về nhip 61 (H62b).

Nhip 63: Như nhip 62.

Nhip 64: Như nhip 58.

Nhip 65: Về TTCB.



TTCB -2-4-10



1-3



5



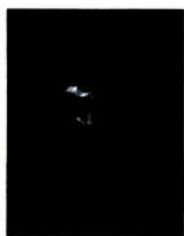
6-8



7-9



11



12



13-15



14



16-19



17



18



20



21



22-24



23 -25



26



27



28-30



29



31



32-34



33



35



36-38



37



39



40-42



41



43



44



a



b



b



a

45 - 47

46 - 48



49



50



51



52-56



53-57



54



55



58



59a



59b



59c



59d



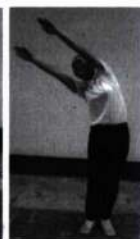
59e



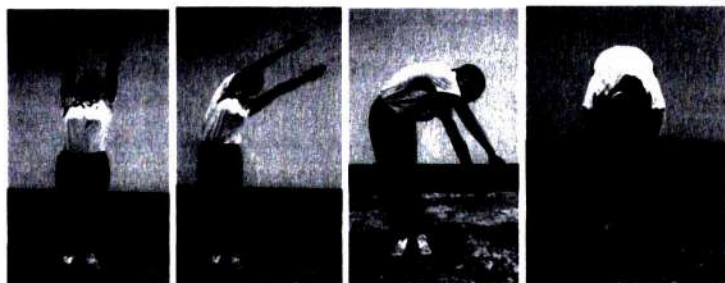
59f



60a



60b



60c

60d

60e

60f



61

a

b

64

65

62 - 63

4.5. Bài tập liên hoàn với gậy thể dục

TTCB: Người ở tư thế đứng nghiêm, hai tay duỗi thẳng cầm gậy phía trước thân người, khoảng cách rộng bằng vai hoặc cách 2 đầu gậy 20 - 25cm, mu bàn tay hướng ra ngoài, ngón cái và 4 ngón còn lại nắm vòng theo gậy, ngực ưỡn căng, mắt nhìn thẳng.

Nhip 1: Kiễng 2 gót chân nâng trọng tâm cơ thể lên, thân người thẳng đồng thời hai tay cầm gậy đưa từ dưới lên trên ra trước cao ngang tầm ngực, lòng bàn tay hướng xuống.

Nhip 2: Về TTCB.

Nhip 3: Như nhip 1 nhưng hai tay đưa lên cao trên đầu lòng bàn tay hướng ra trước, mắt nhìn theo tay.

Nhip 4: Về TTCB.

Nhip 5: Chân trái bước 1 bước dài chếch 45^0 , trùng gối, chân phải duỗi thẳng, trọng tâm thân người dồn vào chân trái. Hai tay đưa gậy từ dưới lên trên chếch cao trên đầu, ngực ưỡn căng, mắt nhìn theo tay.

Nhip 6: Hai tay thu lại gập ở khớp khuỷu, gậy ngang sau gáy, mắt nhìn thẳng.

Nhip 7: Như nhip 5.

Nhip 8: Về TTCB.

Nhip 9, 10, 11: Tương tự như nhip 5, 6, 7 nhưng đổi chân.

Nhip 12: Về TTCB.

Nhip 13: Chân trái sang trái một bước rộng bằng vai, thân người thẳng. Hai tay cầm gậy đưa từ dưới lên trên ra trước cao ngang tầm ngực, lòng bàn tay hướng xuống dưới, mắt nhìn thẳng.

Nhip 14: Xoay người sang trái một góc 90^0 , chân vẫn giữ nguyên (vận minh).

Nhip 15: Như động tác 13.

Nhip 16: Như nhip 14 nhưng đổi bên.

Nhip 17: Như động tác 15.

Nhip 18: Trở về TTCB.

Nhip 19: Chân trái bước sang trái 1 bước rộng bằng vai, hai tay đưa gậy từ dưới lên cao trên đầu, mắt nhìn theo tay.

Nhip 20: Nghiêng người sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái kiễng gót mũi chân chạm đất. Hai tay nghiêng sang trái, mắt nhìn thẳng.

Nhip 21: Như nhip 20 nhưng ngược lại.

Nhip 22: Như nhip 19.

Nhip 23: Cúi người gập thân về phía trước, gậy sát mặt đất.

Nhip 24: Như nhip 22.

Nhip 25: TTCB.

Nhip 26: Hai tay cầm gậy đưa từ dưới lên cao trên đầu, lòng bàn tay hướng ra trước, đồng thời chân trái đưa ra sau chống mũi chân, trọng tâm dồn vào chân phải, ngực căng mắt nhìn theo tay.

Nhip 27: Chân trái đá lăng ra trước, lên cao mũi bàn chân thẳng, đồng thời hai tay cầm gậy đưa ra trước sát mũi bàn chân.

Nhip 28: Như nhip 26.

Nhip 29: Trờ về TTCB.

Nhip 30, 31, 32: Như nhip 26, 27, 28 nhưng đổi sang chân phải.

Nhip 33: Trờ về TTCB.

Nhip 34: Chân trái bước sang trái 1 bước rộng bằng vai, hai tay đưa gậy từ dưới lên cao ngang tầm ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhip 35: Dùng gót chân trái và mũi chân phải làm trụ xoay thân người và tay sang trái một góc 90^0 . Tay duỗi thẳng cầm gậy ở ngang ngực, mắt nhìn thẳng.

Nhip 36: Gập thân người, hai tay cầm gậy duỗi thẳng xuống dưới ra trước. Chân trái duỗi thẳng chân phải khụy gối, mắt nhìn theo tay.

Nhip 37: Hai tay đưa gậy từ dưới lên thẳng trên đầu, thân người cong ngực ưỡn ra trước. Chân trái gập gối chân phải duỗi thẳng, trọng tâm thân người dồn vào chân trái, mắt nhìn theo tay.

Nhip 38: Như nhip 34.

Nhip 39: Về TTCB.

Nhip 40, 41, 42, 43, 44: Như nhip 34, 35, 36, 37, 38 nhưng ngược lại.

Nhip 45: Về TTCB.

Nhip 46: Chân trái bước sang trái một bước rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa gậy từ dưới lên cao trên đầu, ngửa đầu, mắt nhìn theo tay.

Nhip 47: Gập thân người xuống hai tay cầm gậy chạm sát mũi bàn chân.

Nhip 48: Thu chân trái về sát chân phải, hai gối chùng, lưng thẳng. Hai tay cầm gậy đưa ra trước ngang tầm ngực, cánh tay và cẳng tay thẳng gần song song với mặt đất, mắt nhìn thẳng (hình 48a và 48b).

Nhip 49: Bật nhảy hai chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa gậy lên cao trên đầu, mắt nhìn theo tay.

Nhip 50: Bật nhảy về TTCB.

Nhip 51: Chân trái bước lên trước một bước, chân phải duỗi thẳng kiễng gót, trọng tâm dồn lên chân trái. Hai tay cầm gậy đưa từ dưới ra trước - lên cao trên đầu, thân người căng, mắt nhìn theo tay.

Nhip 52: Chân trái làm trụ, từ từ hạ thân trên về trước, hai tay cầm gậy duỗi thẳng ra trước đồng thời chân phải nâng lên cao ở phía sau, mũi chân thẳng, ngực căng, mắt nhìn thẳng và giữ thẳng bằng.

Nhip 53: Như nhip 51.

Nhip 54: Về TTCB.

Nhip 55, 56, 57: Tương tự như nhip 51, 52, 53 nhưng đổi bên.

Nhip 58: Về TTCB.

Nhip 59: Ngồi xổm trên nửa trước bàn chân, hai tay cầm gậy chống trước mặt, mắt nhìn thẳng.

Nhip 60: Bật hai chân ra sau thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng.

Nhip 61: Gập khớp khuỷu tay, đồng thời hạ thân người và giữ thẳng.

Nhip 62: Như nhip 60.

Nhip 63: Như nhip 59.

Nhip 64: Dùng sức của 2 chân bật thân người đứng dậy lên cao đồng thời hai tay cầm gậy đưa từ dưới lên cao, ngực ưỡn toàn thân lúc này căng như hình cánh cung, tay thẳng lòng bàn tay hướng trước, sau đó về nhip 63.

Nhip 65: Về TTCB.



TTCB-2-4



1



3



5-7



6



8-12



9-11



10



13-15



14



16



17



18



19



20



21



22-24



23



25



26-28



27



29



30-32



31



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45-50



46



47



48



49



51-53



52



54



55-57



56



58



59



60 - 62



61



63



64



65

CHƯƠNG 3

THỂ DỤC THỂ HÌNH, THỂ DỤC THỰC DỤNG, THỂ DỤC ĐỒNG DIỄN

I. THỂ DỤC THỂ HÌNH

1.1. Khái niệm

- Thể dục thể hình (TDTH) còn gọi là Thể dục thẩm mỹ - thể dục làm đẹp cơ thể, là một loại hình thể dục nhằm mục đích phát triển cơ thể cân đối, đặc biệt chú ý đến việc phát triển và tăng cường sức mạnh cơ bắp, làm giảm lượng mỡ thừa, tạo nên vẻ đẹp hài hoà về hình thể.

TDTH bao gồm một loạt các bài tập tay không hoặc có sử dụng dụng cụ như: tạ tay, bóng nhồi, dây cao su, dây lò xo, đòn tạ, dụng cụ chuyên dùng (máy tập)... và các phương pháp tập luyện được lựa chọn một cách khoa học nhằm rèn luyện cơ bắp.

- Việc lựa chọn và sử dụng các bài tập, phương pháp tập luyện căn cứ vào đặc điểm của người tập và mục đích tập luyện. Nhìn chung nữ giới thường sử dụng các bài tập tay không hoặc các bài tập với dụng cụ có trọng lượng nhẹ, thực hiện liên tục có kết hợp với nhạc và một số động tác múa. Nhờ có âm nhạc gây hứng thú nên người tập có thể thực hiện liên tục bài tập trong nhiều phút, thậm chí hàng giờ và kết quả tập luyện tốt hơn, nhờ vậy lượng mỡ thừa được tiêu bớt, hoạt động của hệ thống tim mạch và hô hấp được tăng cường, cơ bắp săn lại, không còn bị nhão, tạo cho cơ thể có vẻ đẹp hài hoà, duyên dáng. Hình thức rèn luyện thể hình này gọi là thể dục nhịp điệu hay thể dục với nhạc.

Thể dục nhịp điệu được phát triển và đa dạng hoá theo sự phát triển của xã hội đã xuất hiện một dạng mới là thể dục Aerobic (Aerobic có nguồn

gốc từ tiếng Hi Lạp, “Aerobic” có nghĩa là *oxy cho cuộc sống*). Thể dục Aerobic là loại hình thể dục phát triển trên nền tảng thể dục nhịp điệu, song sử dụng các loại nhạc hiện đại, có tiết tấu nhanh và sôi động hơn, các bài tập mạnh mẽ hơn nhưng vẫn được kết hợp với nhau một cách hài hoà nhằm phát triển sức mạnh của cơ bắp và tốc độ vận động.

Thể dục Aerobic thường được vận dụng bằng cách thực hiện liên hợp bài tập đa dạng như: các bài tập mềm dẻo, các bài tập tĩnh lực, các bài tập sức mạnh, các bài tập thăng bằng, các bài tập bật nhảy, các dạng “trồng chuối”, gập và duỗi nhanh các bộ phận cơ thể... tốc độ thực hiện nhanh, mạnh, thời gian thực hiện bài tập kéo dài trong nhiều phút. Do vậy hệ thống tuần hoàn, hô hấp làm việc tích cực trong quá trình thực hiện bài tập. Nguồn năng lượng cung cấp cho quá trình thực hiện bài tập là nguồn năng lượng “có ôxi” (aerobic). Kết quả tập luyện tạo ra thích ứng tốt đối với hệ thống tuần hoàn và hô hấp, sức mạnh, sức nhanh và sức bền được phát triển tốt.

- Một loại hình thể dục khác chủ trọng phát triển tối đa kích thước của cơ bắp, đặc biệt là các nhóm cơ lớn như: các nhóm cơ ngực, cơ lưng, cơ bụng, cơ thang, cơ tứ đầu đùi, cơ tam đầu cẳng chân, cơ nhị đầu cánh tay, cơ tam đầu cánh tay... cũng được gọi là Thể dục thể hình. Đặc điểm của hình thức tập luyện này là sử dụng các bài tập có thêm trọng lượng phụ lớn như: đòn tạ, dụng cụ chuyên dùng. Cường độ vận động (trọng lượng phụ) thường ở mức tối đa hoặc gần mức tối đa (được xác định thông qua khả năng riêng biệt của người tập khi thực hiện các bài tập kiểm tra). Loại hình thể dục này tiếng Anh gọi là “Bodybuilding”. Cộng hoà Liên Bang Đức thường gọi là “Kraftsport” (thể thao sức mạnh) do bản chất của phương pháp tập luyện này là phương pháp luyện sức mạnh.



Thể dục Aerobic và Bodybuilding đều là các dạng của TDTH. Nó được phát triển từ nhóm thể dục sức khoẻ sang nhóm thể dục thi đấu. Hiện nay đã có các giải vô địch thế giới, vô địch châu lục và các cuộc thi đấu quốc tế về Aerobic (Sport Aerobic) và Bodybuilding.

Nước ta trong một số năm gần đây đã tổ chức các giải vô địch toàn quốc về Bodybuilding và Sport Aerobic. Vận động viên (VĐV) Lý Đức của Việt Nam đã nhiều lần vô địch châu Á về Bodybuilding. VĐV Phạm Văn Mách đã từng đạt Huy chương Bạc thế giới cũng ở môn thể thao này.

Liên đoàn TDTH quốc tế (viết tắt là IFBB) được thành lập năm 1946, hiện có 146 nước tham gia IFBB.

1.2. Ý nghĩa

- TDTH nhằm mục đích chính là nâng cao tính văn hoá và vẻ đẹp hình thể của con người trong hoạt động sống, hoạt động vận động nói chung và đặc biệt trong hoạt động TDTH.

- TDTH có ý nghĩa to lớn trong việc củng cố, phát triển và duy trì sức khoẻ cho con người, đặc biệt là lứa tuổi thanh niên; đồng thời nó còn chứa đựng ý nghĩa văn hoá và xã hội sâu sắc. Ý nghĩa sức khoẻ của TDTH thể hiện ở những điểm sau:

- Tập luyện TDTH có tác dụng rất tốt đối với sự phát triển sức mạnh các nhóm cơ, làm cho cơ bắp nở nang, phát triển cân đối, tạo nên hình dáng cơ thể khoẻ, đẹp.

Có thể duy trì được hình thái cơ thể và khả năng làm việc của cơ bắp cho tới khi tuổi cao. Theo số liệu của các nhà khoa học Đức thì các VĐV tập luyện TDTH ở độ tuổi 50 vẫn duy trì được sức làm việc của cơ bắp cao hơn người không tập luyện ở lứa tuổi 20, 30. Ở những người tập luyện TDTH thì việc cung cấp máu cho cơ bắp được tăng cường, hàm lượng các men tham gia quá trình chuyển hoá năng lượng trong vận động cao hơn người không tham gia tập luyện; làm cho cơ bắp phát triển vững chắc, có tác dụng tăng cường hoạt động của các khớp; duy trì tư thế của cơ thể, đảm bảo cho các cơ quan vận động duy trì và ổn định hoạt động vận động;

xương vững chắc thêm nhờ được tăng cường hàm lượng muối khoáng và tăng độ dày của xương do hoạt động thường xuyên.

- Tập luyện TĐTH làm tăng cường hoạt động của hệ thống tuần hoàn và hô hấp (khi tập luyện liên tục với thời gian từ 15 đến 30 phút trở lên). Góp phần cải thiện hoạt động của hệ thống thần kinh (nhờ quá trình phối hợp các bộ phận của hệ thống thần kinh trong hoạt động vận động), làm tiêu hao lượng mỡ thừa, làm cơ bắp nở nang, tạo cho cơ thể có vẻ đẹp hài hoà, cân đối. Làm thoả mãn nhu cầu vươn tới cái đẹp của con người.

- Tập luyện TĐTH bồi dưỡng cho người tập đức tính tự giác, tích cực, lòng kiên trì khắc phục mọi khó khăn; đoàn kết, thân ái, giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình tập luyện. Những kết quả đó là cơ sở để khắc phục khó khăn, hoàn thành tốt các yêu cầu trong đời sống, trong lao động và trong học tập của mỗi cá nhân. Ngoài ra nó còn là cơ sở cho các quan hệ xã hội lành mạnh, làm nảy sinh tình cảm thân mật, lòng yêu thiên nhiên, yêu con người, là cơ sở cho những hành động hướng thiện và ước mơ xây dựng một xã hội tốt đẹp với những con người khoẻ đẹp và nhân ái.

II. THỂ DỤC THỰC DỤNG

2.1. Khái niệm

- Thể dục thực dụng (TĐTD) là một loại hình thể dục thuộc nhóm thể dục nhằm mục đích sức khoẻ - văn hoá - xã hội. Mục đích chính của loại hình thể dục này là ứng dụng các bài tập thể dục vào đời sống, lao động sản xuất, chiến đấu và phòng chống, chữa một số loại bệnh về cơ khớp và bệnh mãn tính.

- Căn cứ vào mục đích ứng dụng người ta phân Thể dục thực dụng thành một số loại sau: Thể dục thực dụng quân sự, Thể dục lao động, Thể dục vệ sinh, Thể dục bổ trợ thể thao, Thể dục chữa bệnh, Thể dục dưỡng sinh.



- Nội dung chính của loại hình thể dục này là các bài tập phát triển chung và các bài tập được rút ra từ các môn thể thao khác nhau, được vận dụng một cách khoa học và phù hợp với nhiệm vụ và đối tượng cụ thể.

Ví dụ: Đối với các chiến sĩ trong lực lượng vũ trang là các bài tập đội hình đội ngũ, các bài tập đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, bò toài, các bài tập vượt chướng ngại vật, các bài tập mang vác và các kỹ năng chiến đấu... Đối với vận động viên là các bài tập nhằm phát triển các các tổ chức thể lực, năng lực phối hợp vận động, năng lực mềm dẻo và rèn luyện các phẩm chất tâm lý chuyên môn cần thiết. Ngoài ra nó còn góp phần xúc tiến nhanh quá trình hồi phục cho vận động viên sau các cuộc thi đấu hoặc sau các buổi tập có lượng vận động lớn. Để phòng và chống cong vẹo cột sống cho học sinh làm các bài tập rèn luyện tư thế đứng, các bài tập gập, duỗi, kéo giãn và thả lỏng cột sống.

2.2. Ý nghĩa

- Thể dục thực dụng có ý nghĩa xã hội và nhân văn sâu sắc và tính thực tiễn cao. Tập luyện thể dục thực dụng không chỉ có ý nghĩa thực tiễn trực tiếp mà còn là biện pháp rất tốt để phát triển cơ thể toàn diện, rèn luyện tinh thần dũng cảm, ý chí quyết tâm, lòng kiên trì và sáng tạo.

- Thể dục thực dụng góp phần tích cực vào việc chuẩn bị nguồn nhân lực cho sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá và sẵn sàng bảo vệ Tổ quốc. Ngoài ra, Thể dục thực dụng còn là một phương tiện tích cực trong việc phòng và chữa bệnh tật, đặc biệt là các bệnh về vận động và các bệnh mãn tính.

III. THỂ DỤC ĐỒNG DIỄN

3.1. Khái niệm

- Thể dục đồng diễn (TDĐD) là một loại hình thể dục mang tính chất biểu diễn tập thể với quy mô từ hàng trăm cho đến hàng nghìn người. Nội



dung chính của loại hình thể dục này là các bài tập thể dục cơ bản (tay không hoặc kết hợp với các đạo cụ) có tính thẩm mỹ cao, được lựa chọn và sắp xếp thực hiện trong các đội hình, đội ngũ phù hợp nhằm thể hiện rõ nét các chủ đề biểu diễn.

- Các bài tập đồng diễn được thực hiện trên nền nhạc phù hợp và có sự hỗ trợ của các hình ảnh, chữ xếp trên khán đài. TDĐD đòi hỏi cao ở sự phối hợp tập thể, tinh thần đồng đội, ý thức tổ chức kỉ luật.

3.2. Ý nghĩa

- TDĐD có ý nghĩa đặc biệt về mặt văn hoá - xã hội và có ý nghĩa giáo dục tính thẩm mỹ và tinh nhân văn của TDTT.

- TDĐD là một loại hình thể dục mang tính chất biểu diễn nghệ thuật của văn hoá thể chất, vì thế nó được hấp dẫn không chỉ bởi nghệ thuật biểu diễn tập thể hoành tráng trong một không gian rộng lớn (ít loại hình nghệ thuật nào có được) mà còn ở tính chất đặc thù của TDTT, đó là các bài tập trình diễn thể hiện sự khoẻ mạnh, vẻ đẹp, tính kỉ luật và sự phối hợp tập thể chặt chẽ và tinh tế trong hoạt động vận động của con người.

- TDĐD mang đến cho người biểu diễn và người xem những xúc cảm thẩm mỹ, nó góp phần giáo dục, động viên quần chúng tham gia hoạt động TDTT nhằm rèn luyện thân thể để thoả mãn nhu cầu văn hoá thể chất và tinh thần.

- TDĐD được tiến hành trong các dịp lễ hội văn hoá - TDTT, trong các lễ khai mạc Đại hội TDTT ở các quốc gia, khu vực, châu lục và quốc tế như SEA Games, ASIAN Games, Đại hội Olympic. Nó được xem như một nghi lễ chào mừng, góp phần thực hiện các nhiệm vụ chính trị, văn hoá, đối ngoại và các hoạt động TDTT.

CHƯƠNG 4

THỂ DỤC TỰ DO, THỂ DỤC DỤNG CỤ

I. THỂ DỤC TỰ DO

1.1. Khái niệm

- Thể dục tự do là một môn thuộc thể dục dụng cụ (TDDC) mà nội dung của nó là sự phối hợp các bài tập được lựa chọn từ thể dục cơ bản, thể dục nghệ thuật và thể dục nhào lộn.

Nội dung cơ bản của thể dục tự do là các động tác của tay, chân, thân mình, đầu, các bước đi, bước chạy, các động tác múa, các động tác thăng bằng, các động tác dẻo, các dạng “chuỗi”, các động tác lặn chân, bật nhảy, các động tác nhào lộn đa dạng và phong phú như lộn và chống về trước, về sau, lộn về phía bên, lộn trên không...



1.2. Ý nghĩa

- Thể dục tự do đòi hỏi người tập phải được chuẩn bị tốt về các tố chất thể lực, đặc biệt là sức mạnh, sức bền, sức nhanh, sức mềm dẻo (dẻo hông và dẻo lưng), các năng lực phối hợp vận động như: năng lực định hướng, năng lực thăng bằng, năng lực nhịp điệu và các phẩm chất tâm lý như: khả năng tập trung chú ý, tính quyết đoán, tinh thần dũng cảm và ý chí vượt qua

mọi khó khăn. Quá trình tập luyện thể dục tự do cũng tạo nên những sự thích ứng tích cực góp phần phát triển và hoàn thiện các phẩm chất trên.

Những kĩ năng, kĩ xảo học được trong quá trình luyện tập thể dục tự do là những tiền đề cần thiết cho người tập dễ dàng tiếp thu các kĩ năng, kĩ thuật động tác trên các dụng cụ khác.

II. THỂ DỤC DỤNG CỤ

2.1. Khái niệm



với nữ gồm 4 môn: xà lệch, cầu thăng bằng, nhảy ngựa và thể dục tự do. Đặc biệt các VĐV nữ phải thực hiện các bài tập trên thảm có kèm theo nhạc đệm hoặc thực hiện các bài tập trên mặt phẳng chống tựa rất nhỏ như cầu thăng bằng...

- Trong thi đấu, VĐV phải thực hiện bài tập quy định và tự chọn ở các loại dụng cụ nói trên và phải thi đấu trong nhiều ngày để giành các danh hiệu vô địch đồng đội, vô địch cá nhân nhiều môn và từng môn.

- Hoạt động chính của TDDC là các động tác chống, treo, các động tác dùng đà lẳng, các động tác bật nhảy, quay lộn, lộn chống, lặn, các động tác múa, các động tác đòi hỏi sự mềm dẻo của các khớp vai, hông và cột sống, các động tác dùng sức (động lực và tĩnh lực), các động tác lộn trên không và tiếp đất...

- Thể dục dụng cụ (TDDC) là loại hình thể dục thi đấu. Đây là môn thể thao mang tính chất kĩ thuật và biểu diễn, được tiến hành trên các dụng cụ và trên thảm thể dục, bao gồm 6 môn đối với nam là: xà đơn, xà kép, ngựa vòng, vòng treo, nhảy ngựa và thể dục tự do. Đối

Tính chất đa dạng và phong phú của các động tác trong bài tập thể dục thi đấu và mức độ ảnh hưởng của lượng vận động (LVĐ) của các bài tập đó đến cơ thể VĐV, trước hết là do sự khác nhau về cấu trúc của các dụng cụ thi đấu trong từng môn quy định. Đặc điểm này đòi hỏi người tập phải học và hoàn thiện hàng loạt kĩ thuật động tác rất phức tạp, rất đa dạng và phong phú; phải thực hiện bài tập một cách chính xác nhất, đẹp nhất trong điều kiện thi đấu ổn định, phù hợp với luật thi đấu.

2.2. Ý nghĩa

- Quá trình học và hoàn thiện các kĩ thuật động tác của TDDC luôn gắn liền với phát triển các tố chất như: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, sức dẻo và các năng lực phối hợp vận động quan trọng như: năng lực định hướng, năng lực nhịp điệu, năng lực phân biệt vận động. Ngoài ra nó còn tạo nên những thích ứng tích cực đối với cơ thể như: nâng cao chức năng hoạt động của các cơ quan nội tạng, hệ thống cơ bắp và dây chằng, hệ thống tim mạch, các cơ quan thăng bằng đảm bảo cho sự duy trì tư thế cơ thể chính xác.



- Quá trình học tập các động tác phức tạp, mang yếu tố nguy hiểm đã đòi hỏi và đồng thời là điều kiện để VĐV phát triển tốt các tác phẩm tâm lý như năng lực tập trung chú ý, tinh thần sẵn sàng vượt khó khăn, tính quyết đoán, lòng dũng cảm, trí thông minh, tính thẩm mĩ trong vận động...

Giảng dạy cũng như huấn luyện TDDC là quá trình thống nhất chặt chẽ giữa việc học và hình thành các kĩ năng, kĩ xảo kĩ thuật đối với việc phát triển các tố chất thể lực, nâng cao sức khỏe và bồi dưỡng các phẩm chất tâm lý, nhân cách cho người tập. Vì vậy, có thể coi TDDC như một phương tiện có hiệu quả cao để phát triển, hoàn thiện thể chất và hoàn thiện các phẩm chất nhân cách phù hợp với yêu cầu xã hội.

PHẦN II: ĐIỀN KINH

GIỚI THIỆU MÔN ĐIỀN KINH

Điền kinh là một môn thể thao có lịch sử lâu đời, được ưa chuộng và phổ cập rộng rãi trên thế giới. Với nhiều nội dung phong phú và đa dạng, các bài tập điền kinh có vị trí chủ yếu trong số bài tập nhằm nâng cao phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Trong trường Đại học và Cao đẳng, Điền kinh là nội dung học bắt buộc để nâng cao sức khỏe thể lực cho sinh viên. Các môn điền kinh không thể thiếu được trong các kỳ SEA Games, Thể vận hội Olympic, Đại hội thể thao Đông Nam Á, Đại hội thể thao sinh viên, Hội khỏe Phù Đổng và trong đời sống văn hóa thể thao nhân loại.

CHƯƠNG 1

KHÁI NIỆM CHUNG VỀ MÔN ĐIỀN KINH

I. KHÁI NIỆM CHUNG

- “Điền kinh” là tên gọi được dịch từ tiếng Trung Quốc. Theo tiếng Trung Quốc “điền” có nghĩa là “ruộng”, “kinh” có nghĩa là “đường”. “Điền kinh” là tên gọi chung của các môn thể thao được tiến hành trên “sân” và trên “đường”.

- Vì nhiều lý do, tên gọi “Điền kinh” chưa có sự thống nhất, nhưng ngày nay Việt Nam cũng như thế giới đều công nhận “Điền kinh” là môn thể thao bao gồm các nội dung đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp. Điền kinh chính thức được dùng ở nước ta để biểu thị những hoạt động tập luyện và thi đấu ở trên sân và trên đường chạy.

II. SƠ LƯỢC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN

Điền kinh là môn có lịch sử lâu đời so với nhiều môn thể thao khác. Đi bộ, chạy, nhảy là những hoạt động tự nhiên của con người. Từ những hoạt động mục đích di chuyển để tìm kiếm thức ăn, tự vệ, đến phòng chống thiên tai, vượt chướng ngại vật, hoạt động này ngày càng hoàn thiện, cùng với sự phát triển của xã hội loài người và dần dần trở thành một



phương tiện giáo dục thể chất. Điền kinh là một môn thể thao có vị trí xứng đáng thu hút mọi người tham gia luyện tập. Các bài tập điền kinh đã được loài người sử dụng từ thời cổ Hy Lạp, song lịch sử phát triển của nó được ghi nhận trong cuộc thi đấu chính thức vào năm 776 trước Công nguyên.

Đặc biệt năm 1896, Đại hội Olympic được tái tổ chức theo chu kỳ 4 năm một lần; trong chương trình Đại hội, điền kinh có vị trí xứng đáng, đó là một kích thích mạnh mẽ để điền kinh phát triển trên toàn thế giới. Năm 1912, Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư Quốc tế (*International Amateur Athletic Federation*; viết tắt là IAAF) được thành lập. Đây là tổ chức Quốc tế có chức năng điều hành sự phát triển môn thể thao điền kinh trên toàn thế giới.

Hiện nay Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế chuyển thành Hiệp hội quốc tế các liên đoàn điền kinh có hơn 200 thành viên là các liên đoàn điền kinh quốc gia và các vùng lãnh thổ ở các châu lục trong đó có Liên đoàn Điền kinh Việt Nam.



Với nội dung rất phong phú và đa dạng, các bài tập điền kinh có vị trí chủ yếu trong số bài tập nhằm phát triển thể lực, toàn diện. Điền kinh chiếm vị trí quan trọng trong chương trình thi đấu của các đại hội Olympic quốc tế và trong đời sống văn hoá thể thao nhân loại. Trong các trường Đại học, Cao đẳng và dạy nghề, trong chương trình giáo dục thể chất điền kinh là một nội dung giảng dạy quan trọng và không thể thiếu được. Đó là một môn

khoa học với đầy đủ cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn và phương pháp giảng dạy, huấn luyện.

III. NỘI DUNG VÀ PHÂN LOẠI MÔN ĐIỀN KINH

3.1. Nội dung

Nội dung của điền kinh rất phong phú, nó bao gồm hầu hết các hoạt động cơ bản và quen thuộc của con người: đi, chạy, nhảy, ném, đẩy và phối hợp các hoạt động đó - nhiều môn phối hợp. Chính do vậy, điền kinh là môn thể thao cơ bản có tác dụng rèn luyện, phát triển cơ thể toàn diện và từng mặt cho người tập và là môn thể thao không thể thiếu đối với vận động viên ở bất kỳ môn thể thao nào, điền kinh còn được gọi là môn thể thao “Nữ hoàng”. Trong chương trình Giáo dục thể chất các trường Đại học và Cao đẳng, điền kinh chiếm một vị trí đáng kể, tuy nhiên do thời gian học có hạn, điều kiện tập luyện hạn chế cho nên nội dung học chỉ làm quen với một số môn cơ bản nhất của điền kinh. Đó là: chạy cự ly ngắn, nhảy cao và nhảy xa.

Như vậy, có thể hiểu điền kinh là một môn thể thao bao gồm các nội dung: đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp.

3.2. Phân loại

Điền kinh phân loại theo hai cách chủ yếu:

* Cách thứ nhất, phân loại theo nội dung:

Đi bộ - Chạy - Nhảy - Ném đẩy - Nhiều môn phối hợp.

* Cách thứ hai, phân loại theo tính chất hoạt động:

Các môn hoạt động có chu kỳ như đi bộ, chạy và hoạt động không chu kỳ như nhảy, ném đẩy, và các môn phối hợp.

Trong mỗi nội dung có rất nhiều các môn cụ thể được phân biệt theo cự ly hoặc theo đặc điểm vận động.

CÁC NỘI DUNG THI ĐẤU MÔN ĐIỀN KINH

Nội dung thi			Ngoài trời		Trong nhà	
			Nam	Nữ	Nam	Nữ
1. Đi bộ thể thao	1	20 km	+	+	5 km	3 km
	2	50 km	+	+		
2. Chạy	3	100m	+	+	60m	60m
	4	200m	+	+	+	+
	5	400m	+	+	+	+
	6	800m	+	+	+	+
	7	1500m	+	+	+	+
	8	3000m		+	+	+
	9	5000m	+	+		
	10	10000m	+	+		
	11	42,195 km	+	+		
Chạy vượt rào	12	100m		+	60m	60m
	13	110m	+			
	14	400m	+	+		
Vượt chướng ngại vật	15	3000m	+	+		
Chạy tiếp sức	16	4*100m	+	+		
	17	4*400m	+	+	+	+
3. Nhảy	18	Nhảy cao	+	+	+	+
	19	Nhảy sào	+	+	+	+
	20	Nhảy xa	+	+	+	+
	21	Nhảy 3 bước	+	+	+	+
4. Ném đẩy	22	Ném lao	+	+		
	23	Ném đĩa	+	+		
	24	Ném tạ xích	+	+		
	25	Đẩy tạ	+	+	+	+
5. Nhiều môn phối hợp	26	7 môn phối hợp		+		
	27	10 môn phối hợp	+			

IV. Ý NGHĨA VÀ VỊ TRÍ MÔN ĐIỀN KINH TRONG HỆ THỐNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT (GDTC)

Tập luyện điền kinh một cách có hệ thống và khoa học từ lâu đã được các nhà khoa học khẳng định là có tác dụng tốt trong việc tăng cường và củng cố sức khỏe cho mọi người. Một người tập đi bộ hoặc chạy thường xuyên, có tim cơ bóp khỏe hơn, thành mạch co giãn tốt hơn, hô hấp sâu hơn người không tập luyện một cách rõ rệt. Các bài tập điền kinh chẳng những có tác dụng tốt đối với sức khỏe mà còn là cơ sở để phát triển thể lực toàn diện, tạo điều kiện để nâng cao thành tích các môn thể thao khác.

Ngày nay, điền kinh là một trong những môn thể thao cơ bản của nước ta, đặc biệt giữ vị trí chủ yếu trong chương trình GDTC ở trong tất cả các cấp học từ Phổ thông đến Đại học, trong chương trình huấn luyện thể lực cho lực lượng vũ trang nhân dân và trong chương trình thể thao cho mọi người.

Nhiệm vụ cụ thể của các giờ học GDTC trong các trường Đại học & Cao đẳng là giáo dục cho sinh viên hiểu biết và những kỹ năng cần thiết về thể dục thể thao, về những môn thể thao quần chúng và trên cơ sở đó phát triển thể lực toàn diện, củng cố sức khỏe cho các em.

Trong số những bài tập nhằm phát triển toàn diện thể lực, các bài tập điền kinh đóng vai trò chủ yếu. Những hình thức tập luyện như: chạy, nhảy, ném được đưa vào nội dung trong từng giờ học, trong chương trình học GDTC. Và trong các giải thể thao, hội thao sinh viên khỏe, những bài tập điền kinh vẫn chiếm vị trí quan trọng không thể thiếu được. Rõ ràng, tập luyện điền kinh tốt tạo điều kiện cho sinh viên đạt được thành tích cao trong những môn thể thao khác.

Học tập tốt môn điền kinh giúp cho sinh viên phát triển đều đặn những nhóm cơ chủ yếu, tạo điều kiện hình thành tư thế đúng, điều chỉnh trọng lượng cơ thể. Ngoài ra tập luyện thường xuyên còn góp phần rèn luyện ý chí, giáo dục ý thức khắc phục khó khăn. Những tố chất vận động như tính mềm dẻo, sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng khéo léo được phát triển. Hiện nay, các bài tập điền kinh không những đã trở thành nội dung hấp dẫn cho sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng mà còn phổ cập cho tất cả mọi người dân trên toàn quốc tham gia tập luyện.

CHƯƠNG 2

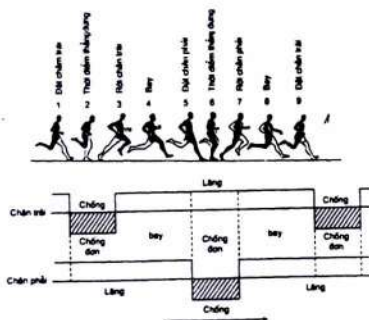
NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT MỘT SỐ MÔN ĐIỀN KINH

Kỹ thuật các môn điền kinh cần phải hợp lý về phương diện sinh cơ học (phương hướng, biên độ, nhịp điệu, tốc độ động tác...), phải thuận lợi nhất cho các vận động viên thể hiện sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ linh hoạt trong các khớp, phải tối ưu về mặt chức năng tâm lý.

Một động tác toàn vẹn như chạy, nhảy có thể chia thành các giai đoạn (thí dụ như chạy đà, giậm nhảy....). Mỗi giai đoạn lại gồm nhiều bộ phận cấu thành (thí dụ như bước đà...) và các thời điểm xác định tư thế riêng của cơ thể vận động viên (thời điểm đạp sau trong chạy....). Sự phân chia như vậy nhằm mục đích thuận lợi cho việc mô tả và phân tích kỹ thuật để giảng dạy động tác có hiệu quả.

I. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CÁC MÔN CHẠY

Một chu kỳ trong chạy: Dù chạy với bất kì tốc độ nào và ở cự ly nào đều là việc lặp lại các chu kì gồm 2 bước đơn: Chu kì được bắt đầu từ khi chân trái chạm đất rồi chân phải chạm đất (bước 1) rồi chân trái lại chạm đất (bước 2) - kết thúc một chu kì. Trong mỗi chu kì như vậy chúng ta thấy có 2 lần cơ thể hoàn toàn bay trên không và có 2 lần cơ thể chạm đất bằng một chân, mỗi chân 1 lần (Hình 1)

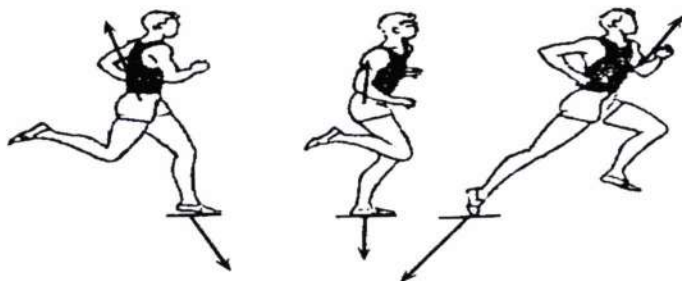


Hình 1

1.1. Hoạt động của chân

Khi chạy mỗi chân luân phiên chống và đưa lẳng (khi cả hai chân cùng ở trên không thì cơ thể bay). Khi chân chống trên mặt đất gồm: *chống trước* - *thẳng đứng* và *đạp sau* - tùy theo vị trí của điểm đặt chân với điểm dọi của trọng tâm cơ thể (TTCT) để xác định các tình huống trên (Hình 2).

- *Chống trước*: Chống trước được bắt đầu từ khi chân phía trước chạm đất, là khi điểm đặt chân còn ở phía trước điểm dọi của TTCT. Khoảng cách giữa 2 điểm đó càng xa, lực cản do chống trước càng lớn, thời gian chuyển từ chống trước qua thẳng đứng để sang đạp sau càng lâu, làm cho tốc độ chạy giảm.



Hình 2

- *Thẳng đứng*: Là khi điểm đặt chân trùng với điểm dọi của TTCT - cũng là thời điểm kết thúc chống trước. Trong 1 chu kỳ, đây là lúc TTCT ở điểm thấp nhất. Thực ra đây chỉ là thời điểm chuyển từ chống trước sang đạp sau. Tốc độ chạy càng nhanh, TTCT càng thấp thì sự chuyển đó cũng càng nhanh.

- *Đạp sau*: Là khi điểm đặt chân ở phía sau của điểm dọi trọng tâm cơ thể. Chỉ đạp sau mới có tác dụng đưa cơ thể tiến về trước. Đạp sau tốt là đạp nhanh, mạnh, với góc độ phù hợp và đẩy được hông về trước. Trong mỗi chu kỳ, chỉ có giai đoạn này mới có lực để đẩy cơ thể di chuyển về trước. Muốn chạy nhanh, phải khai thác triệt để hiệu quả của giai đoạn này.

Kết thúc đạp sau, chân rời khỏi mặt đất và chuyển qua giai đoạn đưa lãng - giai đoạn chân ở trên không. Tùy thuộc vào vị trí của đùi chân lãng với đường thẳng từ TTCT hạ vuông góc với đường chạy mà chân đưa lãng cũng bao gồm các giai đoạn nhỏ: đưa lãng sau, thẳng đứng và đưa lãng trước. “Thẳng đứng” là thời điểm đùi chân đưa lãng chuyển từ đưa lãng sau sang đưa lãng trước, cũng là khi chân kia ở vị trí chống thẳng đứng. Kết thúc đưa lãng trước lại trở về giai đoạn chống trước; hoàn thành 2 chu kì.

1.2. Hoạt động của tay

Trong kĩ thuật chạy, hoạt động của tay cũng đóng vai trò quan trọng nhất định: phải đánh tay để giữ thẳng bằng, giữ cho trọng tâm ổn định và đánh tay cùng với nhịp thở còn có tác dụng điều chỉnh tần số bước chạy. Tốc độ chạy càng cao, nhu cầu thẳng bằng càng lớn; khi đã mệt mỏi, hiệu quả hoạt động của chân đã giảm, khi đó nhịp đánh tay và nhịp thở tăng có tác dụng đối với việc duy trì hoặc tăng hoạt động của hai chân theo tần số cần thiết - tức là vai trò của tay càng tăng.

Để phát huy tác dụng hai tay, phải đánh so le với chân. Chuyển động chéo cả tay và chân làm cho TTCT ít bị dao động sang hai bên (đây là quy luật tự nhiên; ta có thể thấy có những học sinh đi cùng chân cùng tay, nhưng khi chạy các em không thể chạy được như vậy). Do vậy đánh tay phải luân phiên về trước - ra sau. Để giữ thẳng bằng đồng thời làm giảm lực cản của không khí, khi đánh về trước tay đánh hơi khép vào trong nhưng không vượt quá mặt phẳng chia đôi cơ thể thành hai nửa (phải - trái), khi đánh về sau hơi hướng ra ngoài.

1.3. Hoạt động của thân trên

Tư thế đứng là khi đầu và thân trên cùng trên một đường thẳng, các cơ mặt và cổ không bị căng thẳng. Độ ngả của thân trên càng lớn, TTCT càng thấp, càng xa điểm chống trước thì góc đạp sau càng nhỏ, hướng của lực đạp sau càng gần hướng của chuyển động, hiệu quả đạp sau càng lớn (và ngược lại...).

Mặt khác, khi ngả thân trên cũng chính là thu hẹp bề mặt cơ thể hứng chịu lực cản trực tiếp của không khí, do vậy làm giảm được tác hại của lực cản đó đối với tốc độ chạy. Tuy nhiên, không phải là cứ cố ngả thân trên về

trước là tốt, độ ngã thân trên quá lớn sẽ làm giảm độ dài bước và phải tốn năng lượng để duy trì nó (các cơ lưng phải chịu thêm trọng tải). Nếu ngã về trước ít hoặc không ngã lại là cản trở sự di chuyển về phía trước của cơ thể, dẫn tới ngã người về phía sau. Rất khó chạy nhanh ở tư thế này vì góc độ đạp sau sẽ quá lớn, lực để đẩy người về trước còn không đáng kể.

1.4. Sự di chuyển của trọng tâm cơ thể khi chạy

Khi chạy tức là đã di chuyển TTCT của mình từ vị trí này tới vị trí khác. Khi chạy hết một cự ly nào đó cũng có nghĩa là TTCT của người chạy đã di chuyển được một cự ly tương ứng - thường là dài hơn cự ly đã chạy - Bởi vì khi chạy TTCT không di chuyển trên một đường thẳng. Khi chân chống bắt đầu đạp sau, TTCT cũng đẩy lên cao. Sau khi đạp sau và rời chân khỏi mặt đất TTCT ở vị trí cao nhất sau khi đạp sau, rồi bắt đầu xuống thấp và thấp nhất khi chân kia ở vị trí thẳng đứng. Như vậy, khi chạy TTCT vừa di chuyển sang hai bên vừa di chuyển lên xuống. Sự dao động đó càng lớn, đường di chuyển của TTCT càng dài so với cự ly phải chạy, tốc độ chạy càng chậm và sức lực ta phải bỏ ra càng lớn. Muốn có thành tích chạy tốt ta cần chú ý giảm các dao động sang hai bên và dao động lên xuống của TTCT. Để giảm dao động của TTCT sang hai bên, khi chạy phải đặt trên một đường thẳng hoặc hai bên của đường thẳng (đường thẳng đó chính là trục dọc của đường chạy hoặc một đường thẳng song song với đường trục đó trong ô chạy). Để giảm dao động của TTCT theo chiều lên - xuống: Phải ổn định góc độ đạp sau và đạp sau với góc độ nhỏ.

1.5. Mối quan hệ giữa tần số và độ dài của bước chạy

Trong chạy, tần số và độ dài của bước là 2 thành phần chủ yếu quyết định tốc độ chạy. Nếu ta chạy một cự ly với độ dài trung bình của 1 bước chạy là L (m) và với tần số X bước trong 1s thì có thể tính tốc độ chạy (v) theo công thức: $V = XL$ (m/s). *Rõ ràng là để tăng tốc độ chạy ta phải tăng tần số và độ dài của bước chạy.*

Nếu chạy được với bước chạy càng dài và với tần số bước (*số bước chạy được trong một đơn vị thời gian*) càng cao thì tốc độ chạy cũng càng cao. Tuy nhiên, giữa độ dài bước và tần số bước lại tỉ lệ nghịch với nhau: Độ dài của bước chạy càng dài, càng khó chạy với tần số cao; ngược lại khi ta cố chạy với tần số bước cao ta rất khó chạy với độ dài bước lớn. Chạy ở

các cự ly khác nhau đòi hỏi chạy với các tốc độ khác nhau. Do đó không có một tiêu chuẩn chung cố định về tần số và độ dài bước chạy.

Mặt khác, độ dài bước phụ thuộc vào tầm vóc của mỗi người: người cao, có chân dài bước của họ sẽ dài hơn bước của những người thấp, chân ngắn. Người có sức mạnh của đôi chân tốt hơn, bước chạy của họ cũng dài hơn bước chạy của những người có chân yếu. Nhìn chung, việc tập để chạy đúng kĩ thuật, không căng thẳng trong trong sự phối hợp tối ưu giữa tần số và độ dài bước chạy là điều rất quan trọng cần có ở người chạy nói chung và các học sinh tập chạy nói riêng. Nghiên cứu một chu kì chạy, người ta thấy rằng: để tăng tốc độ chạy cần tăng hiệu quả đạp sau (đạp nhanh, mạnh với góc độ phù hợp) và rút ngắn thời gian bay trên không.

II. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CÁC MÔN NHẢY

Nói chung, các môn nhảy đều là phương pháp để ta vượt qua một khoảng cách xa hoặc chiều cao tối đa. Mục đích tập luyện của người tập là làm sao để nhảy được xa hơn (trong nhảy xa) và cao hơn (trong nhảy cao). Độ bay cao và xa của cơ thể phụ thuộc vào các yếu tố: Tốc độ ban đầu và góc bay. Để đạt thành tích cao, tốc độ ban đầu cần đạt tới mức tối đa, còn góc bay phải phù hợp. Độ dài (S) và độ cao (H) đường bay của trọng tâm cơ thể trong các môn nhảy xa và nhảy cao được tính theo 2 công thức:

$$S = \frac{V_0^2 \sin 2\alpha}{g}; \quad H = \frac{V_0^2 \sin^2 \alpha + h}{2g}$$

Trong đó:

- V_0 : là góc độ bay ban đầu của TTCT.
- α : là góc bay tạo bởi vector tốc độ với phương nằm ngang ở thời điểm bay lên (khi rời khỏi mặt đất).
- g : là gia tốc rơi tự do.
- h : là độ cao của trọng tâm cơ thể khi kết thúc giậm nhảy (khi bàn chân giậm rời khỏi mặt đất).
- Theo 2 công thức trên ta thấy S và H đều tỉ lệ nghịch với gia tốc rơi tự do và tỉ lệ thuận với V_0 . Để nâng cao thành tích các môn nhảy của điền kinh cần tập chung để tăng V_0 .

Cũng trong 2 công thức trên, ta thấy vai trò của h với thành tích nhảy cao; độ cao h của trọng tâm cơ thể rất phụ thuộc vào tầm vóc (chiều cao) của người nhảy. Rõ ràng là với khả năng như nhau, người nào cao hơn sẽ là người nhảy cao hơn. Thí dụ 2 người cùng nhảy cao được 60cm nhưng một người có $h = 120\text{cm}$ và người kia có $h = 130\text{cm}$, thành tích nhảy của người đầu chỉ là: $60 + 120 = 180\text{cm}$ còn người sau lại có thành tích là $60 + 130 = 190\text{cm}$. Trong công thức tính S ta không thấy thành phần h . Thực tế cho thấy trong nhảy xa, khi rơi xuống hố cát, độ cao của trọng tâm cơ thể của mọi người hầu như đều giống nhau. Cứ cho rằng mọi yếu tố thành phần khi giậm nhảy là như nhau thì khi giậm nhảy, những người có tầm vóc cao hơn, trọng tâm cơ thể của họ khi đó cũng cao hơn. Nếu độ dài đường bay như nhau thì người có độ cao trọng tâm cơ thể ban đầu cao hơn chắc chắn có thể bay xa hơn. Trong thực tế, có rất nhiều người có thể nhảy giỏi nhưng kỉ lục ở các môn nhảy chỉ thuộc về của VĐV vừa nhảy giỏi, vừa có thân hình cao.

Về cơ bản, kĩ thuật các môn nhảy được chia làm 4 giai đoạn: *Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy - giậm nhảy - bay trên không - tiếp đất (rơi xuống cát hoặc đệm)*.

2.1. Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy

Giai đoạn này tính từ khi bắt đầu chạy đà đến khi đặt chân vào chỗ giậm nhảy. Nhiệm vụ của giai đoạn này là tạo ra tốc độ di chuyển theo phương nằm ngang cần thiết (thành phần quan trọng quyết định độ lớn của V_0) và chuẩn bị tốt để có thể giậm nhảy mạnh và với góc độ phù hợp (khi nhảy xa - góc nhỏ; khi nhảy cao - góc lớn). Để thấy vai trò của chạy đà, ta chỉ cần so sánh thành tích này khi có chạy đủ đà và khi nhảy không có chạy đà (hoặc chỉ chạy đà ngắn), cả trong nhảy xa và trong nhảy cao.

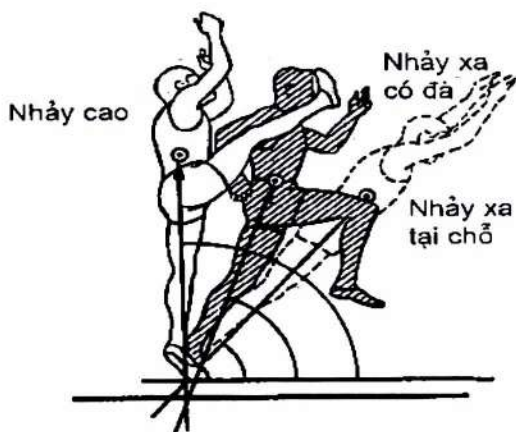
Có thể bắt đầu chạy đà với nhiều cách khác nhau, nhưng dù bằng cách nào cũng cần ổn định, không ảnh hưởng xấu tới các kĩ thuật tiếp theo.

Về cơ bản, kĩ thuật chạy đà không có gì đặc biệt, quan trọng là phải đạt tốc độ cao nhất đồng thời đưa cơ thể về tư thế chuẩn bị giậm nhảy ở bước cuối cùng và đặt chân giậm nhảy vào đúng vị trí cần thiết. Người ta thường chú ý tập chính xác, ổn định tần số và độ dài của 3 - 4 bước cuối

cùng của đà, vì một khi thực hiện các bước này không tốt thì quá trình chạy đà trước đó không còn giá trị gì. Hơn nữa yêu cầu đối với các bước này có sự khác nhau ở các kiểu nhảy khác nhau.

2.2. Giậm nhảy

Giậm nhảy bắt đầu từ khi bàn chân giậm nhảy đặt vào điểm giậm nhảy và kết thúc khi bàn chân giậm nhảy rời khỏi mặt đất. Vị trí giậm nhảy trong nhảy xa là ván giậm nhảy, trong nhảy cao vị trí giậm nhảy không cố định do kiểu nhảy và điều kiện thể chất của người nhảy. Tuy nhiên, vẫn có quy luật chung: mức xà càng cao thì khoảng cách từ điểm giậm nhảy tới xà càng xa.



Khi đặt chân giậm nhảy cần phải nhanh và mạnh, chân gần như thẳng; sau đó do quán tính, lực hút của trái đất (trọng lực) và sự hoãn xung tự nhiên sẽ tạo ra các góc độ ở khớp gối và khớp hông và thân trên cũng hơi ngả về trước. Những động tác đó xảy ra rất tự nhiên nhưng người nhảy cũng cần chủ động vừa là tạo độ căng ban đầu cho các cơ bắp tham gia động tác giậm nhảy sau đó vừa tận dụng được tốc độ chạy đà. Tuy nhiên chỉ nên tạo góc ở khớp gối từ 135° - 140° , bởi vì nếu gập nhiều, khi giậm nhảy (đuỗi thẳng các khớp) sẽ chậm, thậm chí làm giảm hiệu quả giậm nhảy do các cơ quá căng thẳng và phải chịu tải trọng lớn vì trọng tâm cơ thể hạ thấp nhiều. Vì vậy mức độ hạ thấp trọng tâm cơ thể phải tùy thuộc vào sức mạnh hai chân của người nhảy (trong tập luyện, khi tập đà người tập có thể làm đúng quy cách, nhưng khi kết hợp chạy đà với giậm nhảy thì tình hình lại khác; TTCT chỉ được hạ tới mức hợp với trình độ thể lực - mức có thể giậm nhảy lên được. Với các đối tượng tập luyện nghiệp dư, không nên yêu cầu cao

trong thực hành mà quan trọng là làm cho các em hiểu cần phải làm thế nào để hướng tới).

Giậm nhảy được là nhờ duỗi thẳng các khớp theo trình tự từ hông xuống đầu gối và cuối cùng là cổ chân. Các lực đó ngược chiều với lực hút của trái đất. Khi hạ thấp trọng tâm cơ thể chính là thu hẹp các khớp gối và cổ chân, theo cơ chế “*đòn bẩy*”, khi duỗi các khớp sẽ sinh ra lực giậm nhảy. Khi cơ thể duỗi hết thì áp lực lên vị trí giậm nhảy triệt tiêu hoàn toàn và tốc độ cơ thể bay lên đạt mức tối đa. Lực giậm nhảy càng lớn trọng lượng cơ thể thì trọng tâm cơ thể càng được nâng cao. Động tác đánh hai tay và đá lăng chân phối hợp khi giậm nhảy cũng có tác dụng tăng lực giậm nhảy vì khi đó lực quán tính của hai tay và chân lăng (không phải là chân giậm nhảy) cùng hướng với lực giậm nhảy. Để khẳng định điều này, cần cho học sinh cảm nhận qua thực tế: tự so sánh kết quả bật xa tại chỗ có phối hợp đánh tay và không có đánh tay.

Góc độ giậm nhảy - là góc tạo bởi mặt đất và chân giậm khi đã duỗi thẳng, trước khi rời đất; chính xác hơn là giữa mặt đất với đường thẳng nối từ điểm của mũi chân giậm nhảy trước khi rời khỏi mặt đất và trọng tâm cơ thể lớn hay nhỏ là tùy từng môn nhảy.

2.3. Bay trên không



Giai đoạn bay trên không được tính từ khi bàn chân giậm nhảy kết thúc giậm nhảy và rời khỏi mặt đất để có thể bay lên cho tới khi có một bộ phận nào đó của cơ thể chạm cát (hoặc chạm đệm trong nhảy cao). Trong

giai đoạn này, trọng tâm cơ thể bay theo một đường cong mà độ cao và độ xa của nó tùy thuộc vào tốc độ bay ban đầu (V_0), góc bay (α) và lực cản của không khí. Lực cản của không khí lớn hay nhỏ còn tùy thuộc vào hướng gió; lớn khi ngược gió và nhỏ khi xuôi gió, nhưng nếu tốc độ gió lớn hơn 2m/s thì ảnh hưởng mới đáng kể. Trong nhảy cao, tốc độ nằm ngang phần lớn được chuyển thành tốc độ thẳng đứng, do vậy để nhảy qua xà cao α phải lớn: từ $60^\circ - 65^\circ$. Nhưng để nhảy được xa, tốc độ nằm ngang lớn hơn tốc độ thẳng đứng thì α phải nhỏ từ $19^\circ - 25^\circ$; theo lý thuyết góc đó phải là 45° , nhưng trong thực tiễn khi chạy đà với tốc độ 9,5 - 10,5m/s các VĐV không thể giậm nhảy được với góc độ đó. Tốc độ chạy đà càng tăng, càng khó giậm nhảy với góc độ lớn.

Từ công thức: $V = \sqrt{2gh}$

Trong đó:

- V: tốc độ theo phương nằm ngang.
- g: gia tốc rơi tự do.
- h: độ cao TTCT được nâng cao khi bay.

Do g không đổi, nên muốn có h lớn thì chỉ còn cách là tăng V. Các VĐV nhảy cao có h 102 - 120cm nhưng V chỉ đạt khoảng 4,65m/s. Trong nhảy xa, các VĐV xuất sắc có V tới 10,5m/s với nam và 9,5m/s với nữ (cùng cần lưu ý rằng khi giậm nhảy tốc độ có bị hao tổn 0,5 - 1,2m/s).

Tại nửa đầu của quỹ đạo bay, cơ thể chuyển động theo quán tính, lại thêm lực cản của không khí, nên tốc độ bay là chậm dần đều. Tốc độ đó bằng 0 ở đỉnh quỹ đạo. Sau khi tới đỉnh quỹ đạo, cơ thể bắt đầu rơi xuống với gia tốc rơi tự do ($g = 9,8\text{m/s}^2$) do có lực hút của trái đất vì vậy tốc độ rơi tăng dần.

Theo nguyên tắc lực học, khi ở trên không, nếu không có ngoại lực thì không thể thay đổi quỹ đạo bay. Như vậy trong nhảy cao và nhảy xa, sau khi rời khỏi mặt đất, cơ thể không chịu tác dụng của một ngoại lực nào (lực

cần của không khí là không đáng kể), thì không thể nâng cao thêm hoặc kéo dài hơn đường bay của TTCT. Tuy nhiên, khi bay các bộ phận của cơ thể vẫn có thể thực hiện các động tác. Có thể sử dụng các động tác đó để giữ thăng bằng hoặc làm thay đổi tư thế thân người và các bộ phận khác của cơ thể đối với tổng trọng tâm. Kỹ thuật bay trên không của các kiểu nhảy đều tận dụng nguyên tắc trên để nâng cao thành tích. Trong nhảy cao, hai chân thường là bộ phận ở dưới thấp, làm xà rơi, theo nguyên tắc trên, để nâng được hai chân qua xà thì thân trên (gồm cả hai tay) phải chủ động hạ thấp. Trong nhảy xa, hai chân cũng thường là bộ phận chạm cát trước; nếu muốn giữ cho hai chân ở lâu trên không, chạm cát ở điểm xa hơn thì chỉ có cách thân trên phải chủ động hạ thấp - tức là phải có bù trừ: khi trọng tâm của một bộ phận nào đó của cơ thể di chuyển theo một hướng nào đó sẽ gây sự di chuyển bù trừ ở các bộ phận khác theo hướng ngược lại. Công thức tính khoảng di chuyển bù trừ (x) là:
$$x = \frac{P.L}{(B - P)}$$

Trong đó:

- X là khoảng cách di chuyển bù trừ ở các bộ phận khác của cơ thể theo hướng ngược lại.
- B là trọng lượng cơ thể người nhảy.
- P là trọng lượng của bộ phận cơ thể di chuyển.
- L là khoảng cách di chuyển của p.

Thí dụ: Một học sinh có B = 50kg có thân trên P = 35kg; khi nhảy cao, sau khi thân trên đã qua xà, chủ động hạ xuống thấp 60cm, như vậy đã tạo điều kiện để hai chân được nâng cao: $x = (35 \times 60) : (50 - 35) = 140\text{cm}$. Trong trường hợp học sinh đó nhảy xa; hai chân sắp chạm cát, nếu chủ động đánh hai tay (P = 5kg) xuống dưới, ra sau L = 50cm thì hai chân vẫn giữ được ở trên cao để bay xa thêm $x = (5 \times 50) : (50 - 5) = 5,5\text{cm}$.

Ngoài ra khi tập nhảy cũng phải nhớ rằng có sự đan xen giữa nhảy cao và nhảy xa. Để nhảy qua xà, có thể cũng phải bay xa một đoạn nhất định,

nếu không khi rơi xuống lại chạm làm rơi xà. Khi nhảy xa, muốn nhảy được xa, TTCT cũng phải được nâng tới một độ cao nhất định, nếu không cơ thể sẽ chạm đất sớm.

2.4. Tiếp đất

Giai đoạn này tính từ khi một bộ phận đầu tiên của cơ thể chạm cát (đệm) đến lúc chuyển động của thân người hoàn toàn dừng lại. Trong nhảy cao chỉ là đảm bảo an toàn và tiết kiệm sức cho người nhảy. Để giảm lực chấn động đối với cơ thể, khi tiếp đất cần có động tác hoãn xung và tăng tiết diện của cơ thể với mặt cát hoặc đệm của hồ nhảy.

Trong nhảy xa kỹ thuật tiếp đất lại có ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích. Khi rơi cùng với việc cõ với hai chân xa về trước phải có giữ cho hông và hai tay không chạm cát ở phía sau điểm chạm cát của hai chân; tiếp theo động tác tiếp cát của hai bàn chân, cơ thể cần tiếp tục chuyển động về trước, xuống dưới do thu khớp gối và gập khớp hông, đổ người về trước hoặc sang bên - về trước. Cát xốp không chỉ tác dụng hoãn xung, giảm chấn động lên cơ thể người nhảy và cho phép cơ thể tiếp tục di chuyển về trước 20 - 25cm sau khi chạm cát.

CHƯƠNG III

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

MỘT SỐ MÔN ĐIỀN KINH

I. ĐẶC ĐIỂM CHUNG

Là quá trình người giáo viên vận dụng các phương pháp và phương tiện chuyên môn để truyền thụ kiến thức và kỹ năng cho người học. Việc xây dựng và hình thành các phương pháp giảng dạy dựa trên những quy luật tự nhiên của con người trong đó quan trọng hơn là quy luật hình thành định hình động lực.

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật nhảy cao người ta thường dùng các phương pháp sau: *Giảng giải - Trực quan - Giúp đỡ trực tiếp - Phân chia - Toàn bộ.*

II. CÁC PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

2.1. Phương pháp giảng giải

Giảng giải là phương pháp người dạy dùng lời nói để diễn đạt nội dung thông tin, phân tích từng chi tiết hay toàn bộ kỹ thuật động tác nào đó nhằm giúp cho người học tiếp thu đầy đủ hiểu rõ nội dung và nắm được phương pháp tập luyện kỹ thuật đó. Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật hiệu quả của phương pháp giảng giải đạt được khi đảm bảo được những yêu cầu sau đây:

Lời nói phải lưu loát, phát âm chính xác, diễn cảm có tính hấp dẫn và thuyết phục người nghe, tùy theo số lượng người học, vị trí giảng dạy mà âm lượng cho phù hợp.

Bài giảng bao giờ cũng phải vừa cụ thể vừa khái quát, cụ thể ở các sự kiện, các giai đoạn kỹ thuật phức tạp và các ví dụ minh họa - khái quát ở hình tượng nhịp điệu và cách thực hiện kỹ thuật động tác đó. Vì vậy phải dùng thuật ngữ chuyên môn chính xác, giảng giải nên ngắn gọn nhưng đầy đủ, đi sâu dần vào chi tiết theo mức độ tiếp thu của người học. Cần sử dụng nhiều hình ảnh quen thuộc qua đó giúp cho người học dễ có khái niệm về kỹ thuật động tác.

Trong quá trình giảng giải nên kết hợp với các cử chỉ của tay, điệu bộ hoặc các tín hiệu khác như cách bắt nhịp, tiếng hô...

Giảng giải bằng lời nói đơn thuần thường không thể diễn đạt đầy đủ các chi tiết phức tạp của kỹ thuật động tác vì vậy phải biết kết hợp chặt chẽ và đúng đắn với các phương pháp khác đặc biệt là phương pháp trực quan.

2.2. Phương pháp trực quan

Trực quan là phương pháp người dạy trực tiếp làm mẫu hoặc dùng phim, tranh, ảnh kỹ thuật để diễn đạt nội dung thông tin. Để đạt được hiệu quả cao trong khi vận dụng phương pháp trực quan cần lưu ý các vấn đề sau đây:

Trực quan có 2 loại: Trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp.

- Trực quan trực tiếp phải thể hiện tính chính xác, tính nghệ thuật để gây hứng thú và khái niệm đúng cho người học. Có thể giáo viên tự làm mẫu hoặc nhờ những VĐV có kỹ thuật đẹp, chính xác làm thay. Làm mẫu phải có mục đích, đúng thời điểm, có thể làm một chi tiết, một giai đoạn hoặc toàn bộ kỹ thuật động tác. Có thể làm mẫu toàn bộ động tác đúng và là mẫu cả động tác sai, để người học phân biệt và khắc phục. Trong những thời điểm và kỹ thuật động tác quan trọng. Cần làm mẫu chậm để người học hiểu và hình dung đầy đủ kỹ thuật, nhịp điệu động tác.

- Trực quan gián tiếp để hỗ trợ tích cực cho phương pháp làm mẫu người dạy cần kết hợp sử dụng phim, ảnh và các học cụ khác một cách thích hợp. Phim ảnh kỹ thuật cũng cần được thuyết minh, hướng dẫn chu đáo bởi vì khi chụp ảnh, quay phim tác giả đứng ở góc độ khác nhau nên hình ảnh

có thể thể hiện khác nhau. Có thể sử dụng nhiều kiểu tranh ảnh cho một kỹ thuật cho một động tác hoặc sử dụng phim quay chậm, để giúp người học nhanh chóng hình dung được toàn bộ kỹ thuật.

2.3. Phương pháp giúp đỡ trực tiếp của giáo viên

Phương pháp giúp đỡ trực tiếp của giáo viên là phương pháp mà người dạy bằng những động tác trực tiếp tác động vào người học giúp cho họ có khái niệm đúng đắn hoặc có cảm giác về cơ bắp, về không gian và nhịp điệu động tác. Phương pháp này được sử dụng nhiều trong giai đoạn đầu khi học sinh chưa thể làm được toàn bộ động tác một cách chính xác hoặc chưa có cảm giác về không gian, thời gian và dùng lực. Để thực hiện có hiệu quả phương pháp này, đòi hỏi người dạy phải có kinh nghiệm và biết phối hợp hài hoà với các phương pháp khác.

2.4. Phương pháp giảng dạy toàn bộ

Thực chất của phương pháp này là thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác. Thường thì giảng dạy phương pháp này khi có các điều kiện sau:

- Kỹ thuật môn đó đơn giản.
- Nếu phân chia để giảng dạy thì ảnh hưởng đến tính nhịp điệu, tính liên tục của động tác.
- Người học có khả năng thực hiện.

Giảng dạy toàn bộ còn có thể dùng khi phối hợp các giai đoạn kỹ thuật lại với nhau để hình thành một động tác hoàn chỉnh. Trong khi giảng dạy phương pháp này cần chú ý mấy điểm sau:

Ban đầu có thể giảm bớt yêu cầu hoặc đơn giản hoá một số chi tiết kỹ thuật động tác để học sinh dễ thực hiện nhưng không được làm thay đổi bản chất của động tác.

Với đối tượng người học đã nắm vững kỹ thuật thì không nhất thiết phải phân chia mà giảng dạy toàn bộ ngay để nhanh chóng hoàn thiện động tác.

2.5. Phương pháp giảng dạy phân chia

Ngược lại với phương pháp giảng dạy toàn bộ là phương pháp giảng dạy phân chia. Khi giảng dạy các động tác kỹ thuật phức tạp, có nhiều giai

đoạn, người học ít có khả năng tiếp thu đầy đủ thì phải phân chia kỹ thuật thành các chi tiết các giai đoạn để tiến hành giảng dạy. Phân chia được vận dụng trong giai đoạn đầu học kỹ thuật nhằm giúp cho học sinh nắm vững từng chi tiết, cấu trúc của kỹ thuật, động tác. Phân chia nhưng phải theo một tỷ lệ thích hợp để đảm bảo tính hệ thống của động tác. Cần tránh việc kéo dài ở một chi tiết, một giai đoạn nào đó làm mất tính liên tục và nhịp điệu của động tác.

III. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY MÔN CHẠY CỰ LY NGẮN 100M

3.1. Xây dựng khái niệm kĩ thuật và kiểm tra ban đầu

- Tìm hiểu trình độ kĩ thuật và thể lực của người học trước khi bước vào tập luyện. Đặc biệt cần nắm được đặc điểm kĩ thuật động tác chạy thông qua các biện pháp sau đây:

+ Giáo viên phân tích, giảng giải chi tiết từng động tác, làm mẫu kĩ thuật.

+ Cho xem phim, ảnh... (quan sát kĩ thuật đúng và sai, toàn bộ và chi tiết động tác).

+ Quan sát từng người học chạy tăng tốc độ 50-80m (3-5 lần). Trong mỗi lần có thể giáo viên đề ra những yêu cầu cường độ khác nhau, giáo viên nhận xét ưu nhược điểm của từng người.

3.2. Học kỹ thuật chạy trên đường thẳng

- Tập một số động tác bổ trợ cho chạy như: Chạy nâng cao đùi, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau..., tập tại chỗ và di động với cự ly 30 - 40m.

- Chạy tăng tốc độ và chạy tốc độ cao từ 30 - 60m.

- Tập động tác đánh tay khi chạy tại chỗ và kết hợp với tốc độ chạy từ chậm đến nhanh.

3.3. Học kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

- Ôn lại kỹ thuật xuất phát cao hai và ba điểm tựa.

- Giới thiệu bàn đạp xuất phát và cách đặt.

- Tập động tác theo khẩu lệnh “Vào chỗ”.

- Tập động tác theo khẩu lệnh “Vào chỗ” - “Sẵn sàng” và “Chạy” với hình thức tự lập và theo khẩu lệnh chung.

- Tập xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 - 20m.

3.4. Học kỹ thuật chuyển từ chạy lao sau xuất phát tới chạy giữa quãng

- Chạy xuất phát thấp cự ly 40 - 50m, chú ý chạy thả lỏng thoải mái ở 20 - 30m cuối.

- Chạy tăng tốc độ lặp lại từ tư thế xuất phát trọng tâm thấp cự ly 60 - 80m, yêu cầu chạy thả lỏng theo quán tính ở cuối cự ly.

3.5. Học kỹ thuật chạy về đích và đánh đích

- Giới thiệu cách đánh đích.

- Chạy tăng tốc độ lặp lại qua đích 30 - 40m. Chú ý chạy thả lỏng sau khi đánh đích (không có dây đích).

- Tập đánh đích với hình thức chạy với tốc độ nhanh, chậm khác nhau.

- Chạy xuất phát cao từng nhóm từ 2 học sinh trở lên, cự ly từ 40 - 50m thực hiện động tác đánh đích.

3.6. Hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m

- Chạy xuất phát thấp hoặc tăng tốc độ lặp lại nhiều lần với đoạn bằng hoặc hơn cự ly giảng dạy và thi đấu.

- Tổ chức kiểm tra và thi đấu không chính thức để xây dựng cảm giác quen chạy trên cự ly và bồi dưỡng trạng thái tâm, sinh lý khi thi đấu, kiểm tra chính thức cho học sinh.

IV. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY MÔN NHẢY XA

Giảng dạy kỹ thuật nhảy xa nên tiến hành sau khi người học đã được luyện tập chạy ngắn, để phát triển nâng cao được thành tích. Trình tự giảng dạy bao gồm những nhiệm vụ và biện pháp chủ yếu sau:

4.1. Xây dựng cho người học khái niệm về kỹ thuật nhảy xa

- Giới thiệu, phân tích, cho xem phim, ảnh... kỹ thuật các kiểu nhảy.
- Thị phạm toàn bộ và từng phần kỹ thuật cơ bản kiểu nhảy sẽ học.
- Tìm hiểu năng lực nhảy xa tự nhiên của người học và xác định chân giậm nhảy thuận của từng người. Tập nhảy 3 - 5 lần với cự ly đà từ 15 - 20m.

4.2. Tập kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy, bước bộ trên không

- Tập đo đà và xác định điểm giậm nhảy.
- Tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy và giậm nhảy.
- Chạy 1 bước, 3 bước đà làm động tác giậm nhảy.
- Chạy đà 5 bước giậm nhảy bước bộ liên tục (30 - 50m).
- Chạy đà 7 - 11 bước làm động tác giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát bằng chân lăng rồi chạy thẳng ra khỏi hố.
- Chạy với đà trung bình (13 - 15 bước) làm động tác giậm nhảy bước bộ rơi xuống hố cát bằng chân lăng (yêu cầu đặt chân giậm đúng ván giậm nhảy).
- Chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy bước bộ đầu chạm vật chuẩn treo trên cao.
- Chạy đà ngắn giậm nhảy bước bộ qua xà thấp 40 - 50cm đặt cách ván giậm một nửa đường bay.

4.3. Hoàn chỉnh chạy đà và thực hiện như nội dung trên

- Chạy tăng tốc độ 30 - 40m từ 3 - 5 lần trên đường thẳng.
- Chạy đà hoàn chỉnh phối hợp giậm nhảy - bước bộ trên không với những dụng cụ hỗ trợ, chú ý 4 bước cuối cùng.

4.4. Tập kỹ thuật bay trên không kiểu “ngồi” và kiểu “ưỡn thân”

- Tại chỗ kết hợp với đi, chạy mô phỏng phối hợp động tác.

- Đứng trên dụng cụ hỗ trợ ở độ cao 40 - 50cm mô phỏng động tác ở giai đoạn trên không và rơi xuống hố cát bằng 2 chân.

- Phối hợp chạy đà từ cự ly ngắn thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật, có thể 1 số lần thực hiện ban đầu phối hợp với các dụng cụ hỗ trợ.

4.5. Củng cố và hoàn thiện kỹ thuật các giai đoạn, nâng cao thành tích

- Phối hợp chạy đà hoàn chỉnh và giậm nhảy nhiều lần trong 1 buổi tập.

- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn và chuẩn bị trạng thái để kiểm tra, thi đấu.

4.6. Tổ chức kiểm tra và thi đấu

- Phổ biến mục đích, yêu cầu kiểm tra.

- Giới thiệu một số điều luật cơ bản của nhảy xa.

V. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY MÔN NHẢY CAO

Nhảy cao là môn thể thao có kỹ thuật phức tạp, là hoạt động không mang tính chu kỳ, bao gồm nhiều giai đoạn với nhiều hình thức khác nhau, xong lại gắn kết với nhau rất chặt chẽ, bởi vậy muốn nắm được kỹ thuật nhảy cao phải tiến hành theo một trình tự hợp lý.

5.1. Xây dựng khái niệm chung về nhảy cao và khái niệm kỹ thuật kiểu nhảy cao

+ Giới thiệu, phân tích, giảng giải khái quát kỹ thuật nhảy cao, chi tiết các giai đoạn.

+ Làm mẫu hoàn chỉnh các giai đoạn cho xem tranh ảnh kỹ thuật, phim kỹ thuật...

+ Tìm hiểu năng lực nhảy cao tự nhiên, cho người học nhảy tự do để xác định chân giậm nhảy và nắm bắt trình độ, đặc điểm từng đối tượng. Cho người học tự nhảy 3-5 lần với độ cao bình thường, nam nhảy từ 100-110cm, nữ nhảy từ 70-80cm.

5.2. Học kỹ thuật giậm nhảy

+ Phân tích và làm mẫu kỹ thuật.

+ Tập đặt chân giậm nhảy vào vị trí giậm nhảy, giậm nhảy tại chỗ có phối hợp động tác lăng chân và tư thế thân người.

+ Vịn tay, thang gióng, cầu, xà... phía chân giậm tập đưa đặt chân giậm và giậm nhảy đá lăng.

+ Phối hợp đi, chạy chậm 2-3 bước giậm nhảy, đá lăng.

+ Chạy đà 2-3 bước giậm nhảy đá lăng lên vật chuẩn, rơi xuống bằng chân giậm.

+ Chạy đà 3-5 bước chính diện với xà phối hợp giậm nhảy đá lăng thu chân giậm qua xà thấp, rơi xuống bằng chân giậm.

5.3. Học kỹ thuật chạy đà, kết hợp giậm nhảy

+ Day cách xác định vị trí giậm nhảy cách đo đà, chạy chính đà.

+ Chạy 3 - 5 bước đà chính diện với xà, giậm nhảy, đá lăng thu chân giậm qua xà rơi xuống bằng chân giậm.

+ Chạy đà hoàn chỉnh thực hiện như biện pháp trên.

5.4. Học kỹ thuật bay trên không (qua xà), rơi xuống kiểu “nằm nghiêng - úp bụng”

+ Làm mẫu cho xem tranh ảnh kỹ thuật, phim kỹ thuật

+ Chạy đà 2 - 3 bước giậm nhảy sau đó co gối thu nhanh chân giậm lên cao sát với chân lăng và khi rơi xuống thì duỗi nhanh để tiếp cát trước.

+ Tại chỗ đá lăng chân cao, xoay chân lăng, lật thân và chuyển vào tư thế chống 2 tay xuống cát cùng chân giậm.

+ Tập hỗ trợ với cầu thẳng bằng hoặc ghé băng để tạo tư thế trên không kiểu “nằm nghiêng - úp bụng” trên cầu và hoàn chỉnh (có vịn tay bên chân giậm để nhảy).

+ Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng, kết hợp xoay lật thân thu chân giậm qua xà rơi xuống đất bằng chân giậm và 2 tay.

+ Tập như trên với đà chệch qua xà thấp.

+ Nhảy qua xà với cự ly đà chiều cao xà, tăng dần đến mức trung bình.

5.5. Hoàn thiện và nâng cao kĩ thuật

+ Phối hợp hoàn chỉnh các giai đoạn qua nhiều độ cao xà ngang khác nhau nhiều lần.

+ Phát hiện và sửa chữa những thiếu sót kỹ thuật tồn tại.

+ Sơ bộ đánh giá kết quả tiếp thu và bồi dưỡng năng lực thi đấu.

5.6. Tổ chức kiểm tra và thi đấu

+ Phổ biến mục đích, yêu cầu kiểm tra.

+ Giới thiệu một số điều luật cơ bản của nhảy cao.

CHƯƠNG 4

KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN 100M

I. SỰ HÌNH THÀNH VÀ TÁC DỤNG MÔN CHẠY CỰ LY NGẮN 100M

1.1. Sự hình thành

Có thể nói rằng cự ly ngắn (CLN) là cự ly được dùng trong thi đấu sớm nhất. Ngay từ thời Ai Cập cổ đại người ta đã tổ chức những cuộc thi đấu lớn giữa những binh sĩ trong quân đội (sau đó mở rộng cho cả các đối tượng khác) mà nội dung chỉ có thi chạy ở cự ly bằng 96 độ dài của bàn chân. Chạy cự ly



ngắn là cuộc đua giữa khả năng di chuyển của con người với thời gian (phải vượt qua cự ly quy định trong một khoảng thời gian ngắn nhất), là môn thể thao hoạt động với công suất cực đại. Các cự ly từ 100m - 200m và 400m được chọn là các cự ly thi đấu trong các đại hội SEA Games, ASIAN Games, Olympic.

* Một số thành tích cự ly 100m trên Thế giới và ở Việt Nam:

+ VĐV người Jamaica Usain Bolt chạy nhanh nhất thế với thành tích 9"58 (08/2008).

+ VĐV Nguyễn Văn Huynh (Quân Đội) - "người chạy nhanh nhất Việt Nam", tại giải điền kinh vô địch Quốc gia 2007 đạt thành tích 10"62.



+ “Nữ hoàng tốc độ” Đông Nam Á Vũ Thị Hương không có đối thủ xứng tầm trong khu vực khi vô địch SEA Games với thành tích 11"34.



1.2. Tác dụng của tập chạy cự ly ngắn

- Tổ chất sức nhanh và khả năng chạy CLN tốt là yêu cầu đối với VĐV của hầu hết các môn thể thao, đặc biệt với các môn thể thao có di chuyển. Tập chạy CLN tốt chính là cơ sở để có thể tập tốt và đạt thành tích cao ở nhiều môn thể thao khác

- Tập chạy CLN cũng mang lại những biến đổi cả về thể hình và chức năng của người tập. Các VĐV chạy CLN thường là những người khỏe mạnh và có cơ thể phát triển cân đối.

- Phát triển cân đối hình thái, nâng cao và hoàn thiện chức năng của các hệ thống cơ quan cơ thể; nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

- Nâng cao năng lực làm việc của các hệ thống, cơ quan của cơ thể, đặc biệt là hệ thống tuần hoàn, hô hấp và vận động.

- Hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống và trong hoạt động thi đấu chuyên môn của thể dục.

- Góp phần giáo dục và phát triển các kỹ năng vận động cần thiết cho cuộc sống như: đi, chạy, nhảy, ném, lao, mang, vác...

- Góp phần giáo dục các phẩm chất chính trị, đạo đức, ý chí và lối sống phù hợp với yêu cầu của xã hội.

II. KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN 100M

Mặc dù chạy ở bất cứ một cự ly nào, đều là một quá trình liên tục từ khi xuất phát cho tới khi về đích, nhưng để tiện cho việc phân tích kỹ thuật, trong chạy CLN, người ta vẫn chia quá trình đó thành 4 giai đoạn: *Xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích*. Riêng đối với chạy ở cự ly 100m, sự khác biệt trong kỹ thuật ở 4 giai đoạn đó là khá rõ

ràng và đều có vai trò quan trọng đối với thành tích của người chạy. Chính vì vậy, chỉ khi hiểu và thực hiện tốt kỹ thuật của 4 giai đoạn đó, người ta mới có thể đạt được thành tích chạy cao nhất so với khả năng của mình. Dưới đây là chi tiết kỹ thuật của từng giai đoạn trong chạy 100m:

2.1. Giai đoạn xuất phát

Giai đoạn này bắt đầu từ khi người chạy vào bàn đạp đến khi rời khỏi bàn đạp. Nhiệm vụ của giai đoạn này là tận dụng mọi khả năng để xuất phát nhanh và đúng luật, để xuất phát được nhanh, phải dùng kỹ thuật xuất phát thấp với bàn đạp. Xuất phát thấp giúp ta tận dụng được lực đạp sau để cơ thể xuất phát nhanh (do góc đạp sau gần với góc di chuyển).

- Sử dụng bàn đạp: Bàn đạp giúp ta ổn định kỹ thuật và có điểm tựa vững để đạp chân lao ra khi xuất phát. Nên dùng bàn đạp tách rời từng chiếc để tiện điều chỉnh khoảng cách giữa hai bàn đạp theo chiều ngang. Thông thường, có 3 cách bố trí bàn đạp:

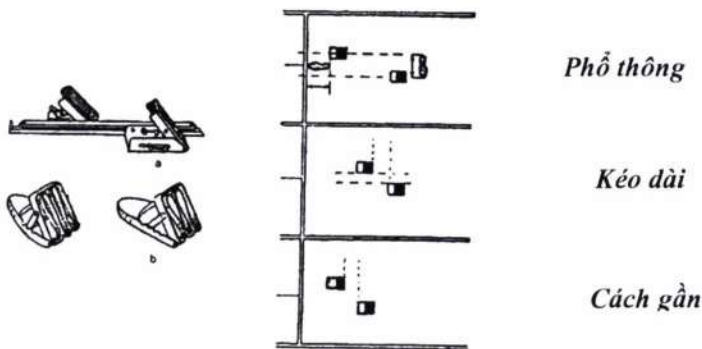
– *Cách Phổ thông*: Bàn đạp trước đặt sau vạch xuất phát 1 - 1,5 độ dài bàn chân và bàn đạp sau cách bàn đạp trước một khoảng bằng độ dài một cẳng chân (gần hai bàn chân) của người chạy. Cách này phù hợp với những người mới tập chạy CLN.

+ *Cách “Xa” (còn gọi là cách “Kéo dài”)*: Các bàn đạp được đặt xa vạch xuất phát hơn: Bàn đạp trước đặt sau vạch xuất phát gần hai bàn chân và bàn đạp sau cách bàn đạp trước một bàn chân hoặc gần hơn. Cách này thường phù hợp với người cao, sức mạnh của chân và tay bình thường. Đứng bàn đạp theo cách này, cự ly chạy dài hơn cự ly thi đấu hai bàn chân.

+ *Cách “Gần” (còn gọi là cách “làm gần”)*: Cả hai bàn đạp được đặt gần vạch xuất phát hơn - bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát độ dài một bàn chân (hoặc ngắn hơn), bàn đạp sau cách bàn đạp trước chỉ còn 1-1,5 bàn chân. Bằng cách này, tận dụng được sức mạnh của cả hai chân khi xuất phát nên xuất phát ra nhanh, nhưng thường phù hợp hơn với những người thấp, có chân tay khoẻ. Việc chân rời bàn đạp gần như đồng thời sẽ khó cho ta khi chuyển qua dùng sức đạp sau luân phiên từng chân (ở trình độ thấp, để

xảy ra hiện tượng bị dừng sau bước hai chân cùng nhảy ra khỏi bàn đạp). Dù theo cách nào, trục dọc của hai bàn đạp cũng phải song song với trục dọc của đường chạy.

- Góc độ của mặt bàn đạp: Góc giữa mặt bàn đạp trước với mặt đường chạy phía sau là $45^\circ - 50^\circ$; bàn đạp sau là $60^\circ - 80^\circ$. Cần nắm quy luật bàn đạp càng xa vạch xuất phát, thể lực của người chạy càng kém thì góc độ đó càng giảm (nếu ngược lại, người chạy dễ xuất phát sớm và bị phạm quy).



Kỹ thuật xuất phát thấp: Trong thi đấu, sau khi đóng bàn đạp và thử xuất phát... VĐV về vị trí chuẩn bị đợi lệnh xuất phát. Có 3 lệnh, kỹ thuật sau mỗi lệnh như sau:

+ Sau lệnh “Vào chỗ”, người chạy đi hoặc chạy nhẹ nhàng lên đứng trước bàn đạp của mình, ngồi xuống, chống hai tay xuống đường chạy (phía trước vạch xuất phát); lần lượt đặt chân thuận vào bàn đạp trước, rồi chân kia vào bàn đạp sau - hai mũi bàn chân đều phải chạm mặt đường chạy (để không phạm quy). Hai chân nên nhún trên bàn đạp để kiểm tra bàn đạp có vững vàng không, để có chỉnh sửa kịp thời.



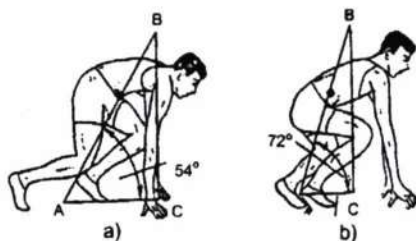


Tiếp đó hạ đầu gối chân phía sau xuống đường chạy, thu hai tay về sau vạch xuất phát, chống trên các ngón tay như đo gang. Khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai. Kết thúc, cơ thể ở tư thế quỳ trên gối chân phía sau (đùi chân đó vuông góc với mặt đường chạy), lưng thẳng tự nhiên, đầu cũng thẳng, mắt nhìn về phía trước, vào một điểm trên đường chạy cách vạch xuất phát 40 - 50cm; TTCT dồn lên hai tay, bàn chân trước và đầu gối chân sau. Ở tư thế đó, người chạy chú ý nghe lệnh tiếp.

+ Sau lệnh “*Sẵn sàng*”, người chạy từ từ chuyển người về trước, đồng thời cũng từ từ nâng mông lên cao hơn hai vai. Gối chân sau rời mặt đường làm trọng tâm hơi chuyển lên trên và ra trước, góc giữa đùi và cẳng chân sau tạo thành góc $115 - 138^{\circ}$ trong khi góc này ở chân trước nhỏ hơn - chỉ là $92 - 105^{\circ}$, hai cẳng chân hầu như song song với nhau. Hai vai có thể nhô về trước vạch xuất phát 5 - 10cm tùy khả năng chịu đựng của hai tay. Cơ thể có bốn điểm chống trên mặt đường chạy là hai bàn tay và hai bàn chân. Giữ nguyên tư thế đó, không nên quá căng thẳng và gò bó, điều quan trọng lúc này là tập trung chú ý đợi tín hiệu và lập tức lao ra khi nghe lệnh xuất phát.

+ Sau lệnh “*Chạy*” - hoặc tiếng súng lệnh: Xuất phát được bắt đầu bằng đạp mạnh hai chân. Hai tay rời mặt đường, đánh so le với chân (vừa để giữ thăng bằng, vừa để hỗ trợ lúc đạp sau của hai chân). Chân sau không đạp hết, mà mau chóng đưa về trước để hoàn thành bước chạy thứ nhất.

Chân phía trước phải đạp duỗi thẳng hết các khớp rồi mới rời khỏi bàn đạp, đưa nhanh về trước để thực hiện và hoàn thành bước chạy thứ hai. Khi đưa lẳng, các mũi bàn chân không chúc xuống để không bị vấp ngã.



2.2. Giai đoạn chạy lao

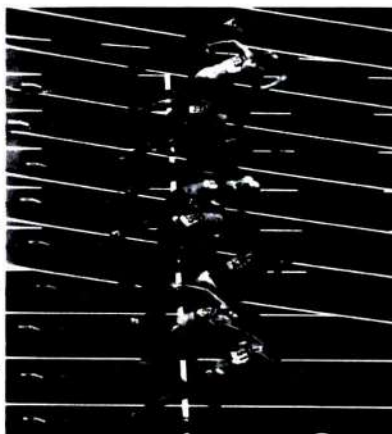
Giai đoạn này bắt đầu từ khi người chạy rời khỏi bàn đạp tới khi chạy đạt tốc độ cao nhất của mình. Nhiệm vụ của giai đoạn này là mau chóng đạt được tốc độ tối đa để chuyển sang chạy giữa quãng.

Về mặt lý thuyết, đoạn chạy lao là đoạn chạy từ khi cơ thể ở trạng thái tĩnh ($v = 0$)



tới khi chạy với tốc độ tối đa của bản thân ($v = v_{\max}$). Đoạn chạy này càng ngắn thì người chạy càng sớm đạt tới tốc độ chạy tối đa của mình và đoạn đường được chạy với tốc độ cao càng dài, do vậy thành tích càng tốt (và ngược lại...). Với sinh viên, đoạn này nên chỉ dùng 12-15 bước (tối đa là 17 bước) và khi đó phải đạt 90 - 95% tốc độ tối đa của mình. Trong chạy lao, điểm đặt chân trước luôn ở sau điểm dọi của TTCT (khoảng cách đó giảm dần sau mỗi bước) rồi tiến lên ngang và sau thì vượt lên trước. Cùng với việc tăng tốc độ chạy, độ ngã về trước của thân trên giảm dần, mức độ dùng sức trong đánh tay cũng giảm dần. Trong những bước đầu, hai chân đặt trên đường chạy hơi tách rộng rồi giảm dần cho tới kết thúc chạy lao mới ổn định gắn thành một đường thẳng.

Tốc độ khi chạy lao tăng được chủ yếu là nhờ tăng độ dài bước chạy (còn do tăng tần số bước là không nhiều). Bước sau nên dài hơn bước trước $1/2$ bàn chân và sau 9 - 11 bước thì ổn định. Người ta đề xuất sự tăng tốc độ trong chạy lao như sau: Sau giây thứ nhất phải đạt 55% tốc độ tối đa; ở giây thứ hai đạt 76%; ở giây thứ ba 91%; ở giây thứ tư: 95% và giây thứ năm là 99%.



2.3. Giai đoạn chạy giữa quãng

Nhiệm vụ chủ yếu của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao đã đạt được ở kết thúc chạy lao (mà không phải là tiếp tục tăng tốc độ chạy). Kỹ thuật của từng bộ phận

cơ thể trong chạy giữa quãng như sau: Bàn chân đặt xuống mặt đường chạy có hoành xung bằng cách đặt từ nửa trước của bàn chân, điểm đặt chân thường ở phía trước của điểm dọi TTCT 30 - 40cm tùy theo tốc độ chạy. Tiếp



đó chân chống trước chuyển sang chống thẳng đứng rồi thành đạp sau; đồng thời với động tác đạp sau là động tác đưa chân kia về trước. Khi chân đạp sau duỗi hết, cũng là lúc hoàn thành đưa lẳng chân kia (đùi chân này được nâng đủ cao - gần song song với mặt đất).

Tốc độ chạy phụ thuộc chủ yếu vào hiệu quả đạp sau nên động tác đó cần được thực hiện chủ động nhanh về tốc độ, mạnh và đúng hướng khi

dùng sức. Để hỗ trợ cho đạp sau, chân đưa lãng cũng phải đưa nhanh và đúng hướng. Để đưa chân lãng được nhanh, sau khi đạp sau, cẳng chân được thu về phía đùi, vừa thu bán kinh động tác, vừa giúp thả lỏng các cơ vừa phải dùng sức tích cực trong chống tựa và đạp sau. Cần cố gắng đưa đùi chân lãng về trước - chứ không phải là lên cao, để không giảm hiệu quả của lực đạp sau.

Do sức mạnh của hai chân thường không đều nên tốc độ chạy khó ổn định (vì tần số và độ dài bước không ổn định, khi chân khoẻ đạp sau - bước chạy sẽ dài hơn), cần chú ý tập cho hai chân khoẻ đều để hạn chế ảnh hưởng xấu đó. Ngay khi chân chống trước chạm mặt đường, vai và hông phải chủ động chuyển về trước (giúp cơ thể chuyển nhanh từ chống trước sang đạp sau). Chuyển động của vai so với hông cũng so le như của tay với chân. Thân trên cần được giữ ở độ ngả về trước nhất định (khoảng 5^0 so với phương thẳng đứng) tuy vẫn có sự thay đổi trong từng bước chạy: ngả nhiều hơn khi đạp sau và ít ngả hơn khi cơ thể bay trên không...).

Cũng như ở chạy lao, hai tay gập ở khuỷu, đánh so le và phù hợp với nhịp điệu hoạt động của hai chân. Góc gập không cố định: nhỏ khi kết thúc đánh trước hoặc đánh sau, lớn khi qua vị trí thẳng đứng. Khi đánh tay hai vai phải thả lỏng, khi đánh về trước hơi khép vào trong, khi đánh ra sau hơi mở (nhưng không phải là đánh sang hai bên) để giữ thăng bằng cho cơ thể. Hai bàn tay nắm hờ (hoặc duỗi các ngón tay). Không được dùng sức để duỗi thẳng các ngón tay hoặc cũng không nắm chặt bàn tay; cả hai đều gây căng thẳng ảnh hưởng xấu tới tần số và nhịp điệu chạy.

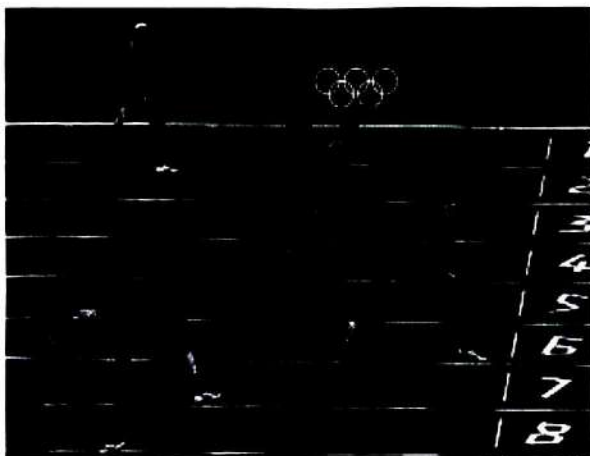
Khi chạy giữa quãng (cũng như chạy trên toàn cự ly) việc thở vẫn tiến hành, thậm chí cần thở tích cực hơn lúc bình thường. Tuy nhiên, phải đảm bảo rằng việc thở đó không làm rối loạn kĩ thuật và nhịp điệu chạy. Để tăng tốc độ chạy, có nhiều người chủ động tăng nhịp thở, nhưng cũng có những người lại cố nhịn thở. Dù theo cách nào cũng không được vì vậy mà làm rối loạn nhịp điệu chạy.

Nhìn chung, do đoạn chạy giữa quãng là dài so với các đoạn khác nên thành tích chạy 100m phụ thuộc rất lớn vào thành tích ở đoạn chạy giữa

quãng. Chạy giữa quãng tốt là chạy được với tần số và độ dài bước lớn nhưng phù hợp với đặc điểm của mỗi người. Phối hợp nhuần nhuyễn giữa dùng sức và thả lỏng, đảm bảo cho cơ bắp được hoạt động với hiệu suất cao nhất. Cần chạy nhẹ nhàng, thả lỏng, không có các động tác thừa.

2.4. Giai đoạn chạy về đích

Tùy khả năng của người chạy, khi cách đích khoảng 15 - 20m cần chuyển từ chạy giữa quãng sang rút về đích. Tập trung hết sức lực để tận dụng hiệu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự ly 100m khi có một bộ phận của thân trên (trừ đầu) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng đi qua đường đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân trên về trước để chạm ngực vào dây đích (hoặc mặt phẳng đích) - đây là cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân trên về trước vừa xoay để một vai chạm đích - đây là cách đánh đích bằng vai. Sau khi về đích, nếu dừng đột ngột, dễ bị “sốc trọng lực” có thể gây ngất, do vậy cần chạy tiếp vài bước theo quán tính và chú ý giữ thẳng bằng để không ngã và không va chạm với những người cùng về đích.



CHƯƠNG 5

KỸ THUẬT CÁC MÔN NHẢY XA

I. SỰ HÌNH THÀNH VÀ TÁC DỤNG MÔN NHẢY XA

1.1. Sự hình thành

Thời Hy Lạp cổ đại, tại Đại hội Olympic từ năm 708 trước Công nguyên, trong nội dung thi 5 môn phối hợp (Pentalon) có thi nhảy bật 5 bước cầm tạ đôi - người ta coi đó là khởi đầu của nhảy xa ngày nay. Năm 1898, M. Prinstein (người Mỹ) - người đầu tiên nhảy kiểu “cắt kéo” và đạt thành tích 7,24m. Năm 1901, kỉ lục nhảy xa đầu tiên được IAAF công nhận là 7,61m của P.O. Konor (người Ailen) - kỉ lục này đứng vững gần 20 năm. Vào năm 1920, V.Tuulok (người Phần Lan) - người đầu tiên dùng kĩ thuật nhảy xa kiểu “ưỡn thân”, đạt thành tích 7,56m. Từ năm 1921 kỉ lục nhảy xa liên tiếp bị phá: năm 1921 - E. Guđai (người Mỹ) - đạt 7,70m; năm 1924: Mike Powei (người Mỹ) - đạt 8,95m;

Ở Việt Nam, kỉ lục thuộc về VĐV Nguyễn Ngọc Quân (Hải Phòng) - đạt 7,70m ; Nguyễn Thị Thu Lan (Khánh Hoà) - đạt 6,57m.

1.2. Tác dụng của nhảy xa

- Tập luyện nhảy xa trước hết giúp cho người tập nâng cao thành tích nhảy xa của bản thân và giúp ta có thể vượt qua những khoảng cách chỉ ở một giới hạn, không quá sức ta.

- Do nhảy xa phải chạy đà nhanh và nhảy bật tích cực, nên tập nhảy xa tốt tức là ta phát triển được khả năng tốc độ (sức nhanh) và sức bật (sức mạnh của chân).

- Thông qua tập luyện để giảm nhảy chính xác khi chạy với tốc độ cao và hoàn thành đúng các động tác khi ở trên không, người tập không chỉ

nâng cao được khả năng phối hợp giữa các bộ phận của cơ thể mà còn nâng cao được cả sự chính xác cảm giác không gian và cảm giác thời gian - những năng lực cần cho cả trong tập luyện, thi đấu thể thao.

- Góp phần giáo dục và phát triển các kỹ năng vận động cần thiết cho cuộc sống, giáo dục các phẩm chất chính trị, đạo đức, ý chí và lối sống phù hợp và trong sinh hoạt của mỗi người.

II. KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU “NGỒI”

Kỹ thuật nhảy xa cũng gồm các giai đoạn: *Chạy đà, giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống cát*. Các kiểu nhảy khác nhau trong nhảy xa chỉ có khác trong kỹ thuật ở giai đoạn “*Bay trên không*”.

2.1. Giai đoạn chạy đà

Mục đích của chạy đà trong nhảy xa là tạo được tốc độ tối đa theo phương nằm ngang trước khi giậm nhảy và đặt chân giậm chính xác vào ván giậm.

Các VĐV nam nhảy xa xuất sắc thường chạy khoảng 38 - 48m. Các VĐV nữ chỉ khoảng 32 - 42m, số bước đà nhiều ít là tùy thuộc vào khả năng trình độ chạy của VĐV.

Sự chính xác của đà phụ thuộc rất lớn vào sự ổn định độ dài và nhịp điệu bước chạy khi chạy đà. Sự ổn định tư thế ban đầu cũng liên quan tới sự chính xác của đà. Nếu bắt đầu chạy đà với tư thế khác nhau, với mức độ dùng sức khác nhau sẽ làm cho đà mất ổn định và đặt chân giậm nhảy mất chính xác. Có nhiều phương án về tư thế ban đầu đó, mỗi người cần lựa chọn phù hợp với mình và tập cho ổn định như các tư thế: *Đứng tại chỗ, đi vài bước, chạy vài bước đệm...* Thông thường nhất là đứng như ở thế xuất phát cao (chân trước đặt vào vạch giới hạn đà). Chạy đà tăng dần tốc độ, đến khoảng giữa cự ly đà, độ ngả thân trên giảm xuống chỉ còn từ 75° đến 80° nhưng biên độ động tác của tay và chân lại tăng. Những bước cuối cùng của đà thân trên gần như thẳng đứng, điều rất quan trọng là vẫn phải duy trì được kỹ thuật chạy, có cảm nhận về đàn tính khi đặt chân và chủ động điều khiển được các hoạt động của mình.

Có 2 phương án tăng tốc độ trong chạy đà:

- Tăng tốc độ đều toàn bộ cự ly đà và đạt tốc độ tối đa ở các bước cuối. Cách này phù hợp với những người mới tập, có thể lực chuyên môn chưa cao (chưa có sức bền tốc độ tốt).

- Cố bắt tốc độ cao sớm (chạy nhanh ngay từ đầu), duy trì tốc độ đó và lại cố tăng tốc độ ở cuối cự ly đà. Nếu mới tập đã theo phương án này thì ở cuối đà không những không tăng được tốc độ của đà mà còn có thể bị đuối sức và làm giảm tốc độ đà.

Dù theo cách nào cũng cần phải đạt tốc độ chạy cao nhất ở 3 - 4 bước cuối (cố gắng đạt tốc độ 9 - 10m/s với các VĐV nữ và 10 - 11m/s với các VĐV nam). Để giúp kiểm tra tính ổn định của đà, cần có thêm vạch (hoặc điểm) báo hiệu thứ 2 - nơi bắt đầu của 4 - 6 bước cuối cùng. Một khi chạy đà đạt tốc độ tối đa dù không có sự điều chỉnh nào mà độ dài 4 - 6 bước cuối vẫn đứng và vẫn đặt chân giậm chính xác vào ván, như vậy có thể yên tâm với cự ly đà đang dùng và nghỉ ngơi, chờ vào nhảy chính thức.

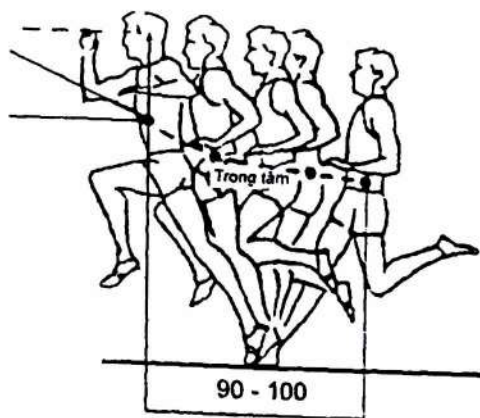
Để chuẩn bị tốt cho động tác giậm nhảy, ở các bước cuối cần đạp sau tích cực và chủ động đưa hông về trước. Bước cuối cùng thường ngắn hơn bước trước đó 10 - 15cm (với nữ chỉ là 5 - 8cm). Cá biệt có VĐV có 2 bước cuối đà như nhau, thậm chí bước cuối còn dài hơn. Khi bàn chân giậm nhảy hạ xuống còn cách ván giậm 0,06 - 0,1cm người ta thấy đã có sự căng cơ sơ bộ ở các cơ vòm bàn chân và cơ tứ đầu đùi.

2.2. Giai đoạn giậm nhảy

Đa số các VĐV nhảy xa đều đặt bàn chân giậm nhảy xuống ván giậm nhảy từ gót chân hoặc bằng cả bàn chân - động tác được thực hiện chủ động hơn so với khi đặt chân trong các bước chạy bình thường. Tại thời điểm đặt chân, cần tạo các góc có độ lớn như bảng sau:

Độ lớn của các góc cơ bản khi giậm nhảy xa

Các góc trong giậm nhảy	Thời điểm bàn chân giậm chạm ván giậm nhảy	Thời điểm chân giậm ở vị trí thẳng đứng	Thời điểm chân giậm rời khỏi ván giậm nhảy
Góc đặt chân giậm	$66^0 \pm 3^0$	-	-
Góc ở khớp gối	$172^0 \pm 5^0$	$142^0 \pm 4^0$	$174^0 \pm 5^0$
Góc ở khớp hông	$165^0 \pm 5^0$	$153^0 \pm 5^0$	$195^0 \pm 5^0$
Góc giữa hai đùi	$38^0 \pm 5^0$	$38^0 \pm 12^0$	$106^0 \pm 5^0$
Góc ngả thân trên (so với phương thẳng đứng)	$3^0 \pm 2^0$	$0^0 \pm 1^0$	$1^0 \pm 2^0$
Góc giậm nhảy	-	-	$74^0 \pm 3^0$
Góc bay	-	-	$21^0 \pm 2^0$



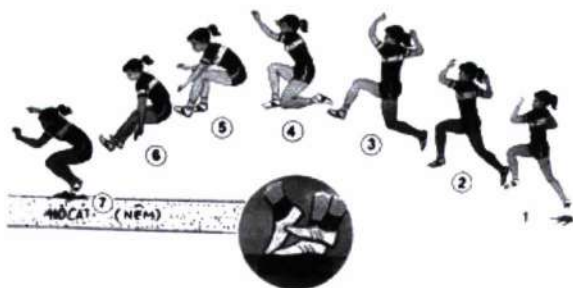
Sau chạm ván giậm 0,013s phản lực ở điểm chống chân tăng lên nhiều lần (tới $800 \pm 150\text{kg}$). Theo quán tính, TTCT tiếp tục hạ thấp, các góc ở cổ chân, gối và hông có sự thu nhỏ. Sự hoãn lực mau chóng giảm xuống, sau 0,02s chỉ còn khoảng $250 \pm 50\text{kg}$. Chính vào thời điểm đó phải phối hợp

dùng sức toàn thân làm động tác *giậm nhảy*, rời chân giậm khỏi ván giậm nhảy: Duỗi thẳng hết các khớp của chân giậm, đồng thời gập căng chân và đưa nhanh đùi chân lẩng lên trên, về trước, hai tay đánh so le với chân và có động tác dừng tích cực khi cách tay phía trước tới độ cao song song với mặt đất; trong khi đó tay đánh về sau gập ở khuỷu, hơi đánh sang ngang vừa để nâng cao vai, vừa để giữ thăng bằng. Cơ thể bay lên trong tư thế bước bộ trên không. Khi *giậm nhảy*, lực *giậm nhảy* tác động lên TTCT làm cho trọng tâm cơ thể di chuyển theo hướng từ dưới lên trên và từ sau - ra trước trong đó lực theo phương nằm ngang là 87% còn lực theo phương thẳng đứng chỉ chiếm 13%. Với các VĐV nhảy xa xuất sắc, tốc độ bay lên (V_0) khi rời ván giậm nhảy có thể tới từ 9,2 đến 9,6m/s.



Tập thuần thực chạy đà nhanh, *giậm nhảy* chính xác và kết thúc *giậm nhảy*, cơ thể bay lên với tư thế “bước bộ” trên không là yêu cầu với mọi người trong tập nhảy xa.

2.3. Giai đoạn bay trên không



Sau khi giậm nhảy, người nhảy chuyển sang giai đoạn bay trên không. Theo nguyên lí kĩ thuật, sau khi rời mặt đất, TTCT bay theo một quỹ đạo (có hình vòng cung). Các động tác của các bộ phận cơ thể khi bay không thể làm thay đổi quỹ đạo trên, mà chỉ có tác dụng giữ cho cơ thể thăng bằng và tạo điều kiện để thực hiện động tác rơi xuống cát sao cho có lợi nhất. Sự khác biệt giữa các kiểu nhảy xa chỉ có ở giai đoạn này là chủ yếu.



Sau khi cơ thể bay lên ở tư thế “bước bộ”, người nhảy tiếp tục duy trì tư thế đó khi bay. Khi bay được quá nửa đường bay (nhận biết được nhờ thấy hiện tượng có thể đã chuyển từ bay lên sang bay xuống) phải dùng sức để kéo chân giậm lên trên, về trước song song với chân lăng và cổ nâng đùi của hai chân lên sát ngực. Để thực hiện được điều đó phải có sự bù trừ: thân trên hơi gập về trước, hai tay cùng đánh về trước, hai chân hầu như duỗi thẳng về trước. Để có thể kéo dài thời gian bay trên không của hai chân, thân trên tiếp tục gập về trước - xuống dưới và hai tay tiếp tục đánh xuống dưới - ra sau. Do có động tác bù trừ đó mà cơ thể thăng bằng và tiếp xúc ở điểm xa hơn so với nếu cứ để cơ thể bay và rơi tự nhiên.

Cần lưu ý rằng nếu làm động tác bù trừ sớm (rút ngắn thời gian bầy ở tư thế “bước bộ” trên không) thì không thể lặp lại động tác đó để có lợi cho khi tiếp đất nữa. Giai đoạn bay trên không chính là giai đoạn

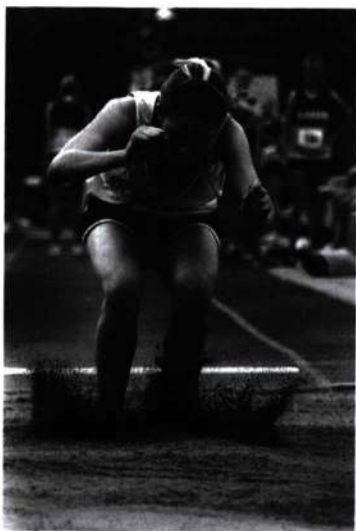


thừa hưởng kết quả giậm nhảy và chuẩn bị rơi xuống cát. Người nhảy cần có cảm giác không gian và cảm giác thời gian tốt để phối hợp nhịp nhàng

sao cho khi thực hiện hết các động tác phải làm khi bay trên không cũng là lúc hai gót chân chạm cát ở phía trước. Hình ảnh cho thấy nếu nâng được chân khi rơi thì thời điểm chạm cát chậm đến, có lợi về thành tích hơn. Nếu các động tác nêu trên kết thúc sớm hơn hoặc muộn hơn đều sẽ không có lợi cho khi chạm cát. Theo tính toán thì động tác thu chân để chuẩn bị cho rơi xuống cát chỉ bắt đầu khi TTCT hạ xuống tới độ cao ngang độ cao của nó khi kết thúc giậm nhảy.

2.4. Giai đoạn rơi xuống cát

Được tính từ khi cơ thể có một bộ phận nào đó chạm vào mặt cát cho tới khi cơ thể dừng hoàn toàn, không tiếp tục chuyển động về trước nữa (sau đó người nhảy đứng lên và đi ra khỏi hố cát). Khi cơ thể chạm cát - thường là từ hai gót chân, cơ thể tiếp tục chuyển động về trước - xuống dưới được khoảng 20 - 25cm do cát xấp.



Nếu dùng sức hai bàn chân chống lại chuyển động về trước, người nhảy sẽ ngổ bệ trên cát, hông và tay sẽ chạm cát ở phía sau điểm chạm cát của hai chân, rất thiệt khi đo thành tích.

Việc cố với hai chân về trước khi rơi xuống sẽ làm cho lực quán tính và động tác khụy hai gối cũng không giúp được hông và thân trên vượt qua điểm chống chân để về trước cũng sẽ cho hậu quả tương tự. Để tránh tình trạng trên, thân trên phải tiếp tục gập tích cực về trước đồng thời khụy hai

gối vừa giúp hoàn xung vừa tạo điều kiện cho hông và thân trên tiếp tục chuyển động về trước.

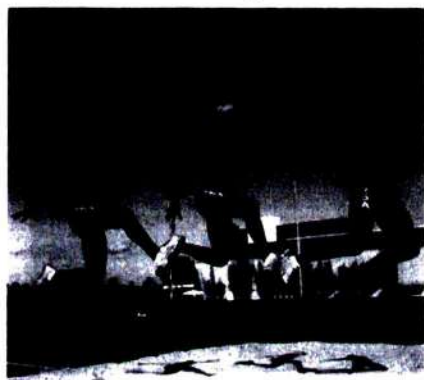
III. KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU “UỖN THÂN”

* Giai đoạn bay trên không:

Sau khi rời khỏi ván giậm nhảy, bay lên với tư thế “bước bộ”, người nhảy chuyển sang thực hiện động tác “uõn thân” ngay và bay tiếp ở tư thế đó. Để thành “uõn thân” các bộ phận cơ thể phải về các tư thế sau:

- Đầu, cổ giữ thẳng (không ngửa cổ, cũng không cúi gằm).

- Hai tay hơi co ở khuỷu, đưa sang hai bên - ra sau làm tăng cơ ngực (hai tay ở độ cao ngang nhau hoặc một tay dưới thấp và một tay trên cao). Cũng có thể đưa xuống dưới ra sau rồi lên trên rồi giữ song song trên đầu.



- Ngực uõn và cổ đưa về trước. Hông cũng được chủ động đẩy về trước; cơ thể được uõn căng ở thắt lưng và ngực.

- Chân lăng hạ xuống, đùi của hai chân song song và cổ đưa ra sau. Hai gối co như nhau hoặc chân lăng duỗi thẳng hơn. Hai chân ở phía sau so với hông và vai.



Cơ thể được bay ở tư thế trên vừa giữ thẳng bằng tốt, vừa tạo điều kiện dùng sức tích cực chuẩn bị cho rơi xuống cát: Lực nâng hai chân, lực gập thân trên và lực đánh tay đều lớn hơn so với ở kiểu “Ngồi” - do cơ thể ở tư thế uốn căng như cách cung đã được giương trước khi bắn. Khi TTCT hạ xuống tới độ cao tương ứng với độ cao của nó sau khi giậm nhảy, các bộ phận cơ thể phải chuẩn bị cho rơi xuống cát như ở nhảy xa kiểu “ngồi”.



CHƯƠNG 6

KỸ THUẬT CÁC MÔN NHẢY CAO

I. SỰ HÌNH THÀNH VÀ TÁC DỤNG MÔN NHẢY CAO

1.1. Sự hình thành

Năm 1896, tại Đại hội Olympic đầu tiên ở Athen (thủ đô Hy Lạp), nhảy cao là một trong 12 môn điền kinh được tổ chức thi đấu và kỷ lục đầu tiên thuộc về vận động viên E. Clac khi anh vượt qua 1,81m bằng kiểu nhảy tương tự nhảy như kiểu nhảy bước qua.

Qua hơn một thế kỷ phát triển, kỹ thuật nhảy cao luôn được cải tiến và hoàn thiện từ nhảy cao kiểu "bước qua" đến "cắt kéo", "nằm nghiêng", "úp bụng", "lưng qua xà" cộng với phương pháp huấn luyện hiện đại, hiệu quả giúp cho người nhảy ngày càng phát huy hơn năng lực của mình. Thành tích nhảy cao đã không ngừng được nâng cao.

- Kỷ lục nhảy cao đầu tiên của thế giới được công nhận vào tháng 5/1912 với thành tích 2m00 của vận động viên O Rin (người Mỹ) bằng kiểu nhảy nằm nghiêng.

- Năm 1957, vận động viên Stê - Pa - Nốp (người Liên Xô) qua xà mức 2,16m, và cho ra đời kỹ thuật mới - kiểu "úp bụng". Năm 1968, Đại hội Olympic lần thứ 19 tại Mêhicô, vận động viên Plot (người Mỹ) cho ra đời kỹ thuật mới - "lưng qua xà", cũng từ đó đến nay kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà được phát triển mạnh và chiếm ưu thế hơn, so với các kỹ thuật trước đó; và được hầu hết các vận động viên áp dụng để thi đấu.

- Kỷ lục nhảy cao thế giới hiện nay của nam là 2m45 (VĐV người Cu Ba), của nữ là 2m09 (VĐV người Bulgaria).

- Kỷ lục nhảy cao của Việt Nam hiện nay đối với nam là 2m25 (Nguyễn Duy Bằng - Bến Tre), đối với nữ là 1m94 của (Bùi Thị Nhung - Hải Phòng).

1.2. Tác dụng của nhảy cao

- Nhảy cao giúp cho con người phát triển sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo mà đặc biệt là sức bật, một yếu tố rất cần thiết cho các môn thể thao khác.

- Tập luyện nhảy cao giúp cho con người rèn luyện ý chí bền bỉ, lòng dũng cảm, không sợ khó khăn nguy hiểm, luôn tự tin vào chính bản thân mình.

- Nhảy cao mang lại những biến đổi về thể hình và chức năng của người tập; nâng cao năng lực làm việc của các hệ thống, cơ quan của cơ thể, nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

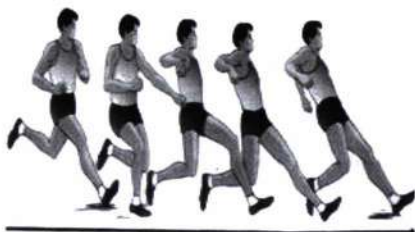
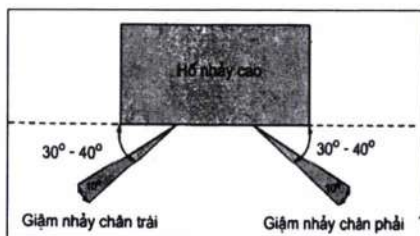
II. KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU “ÚP BỤNG”

2.1. Giai đoạn chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy

- Là tạo ra tốc độ nằm ngang hợp lý và chuẩn bị có lợi nhất cho giai đoạn giậm nhảy. Góc độ chạy đà là $30^{\circ} - 40^{\circ}$. Hướng chạy đà cùng hướng bên chân giậm nhảy.

- Xuất phát đà: Có thể sử dụng 2 cách:

+ Đứng tại chỗ chân trước, chân sau hoặc 2 chân ngang nhau rồi bắt đầu chạy. Nếu tổng số bước đà chẵn thì chân lăng thực hiện bước đà thứ nhất, nếu là bước lẻ thì ngược lại.



+ Di chuyển 2,3 bước đi hoặc chạy chậm trước vạch xuất phát đã rồi bắt đầu chạy như kiểu xuất phát tại chỗ.

- Cự ly đà của nhảy cao khoảng 7 - 11 bước (12 - 18m).

- Tốc độ chạy đà tăng lên một cách đều đặn cho tới bước cuối cùng, xong do phải chuẩn bị cho giậm nhảy bật lên cao nên tốc độ nằm ngang trong chạy đà không tăng lên tối đa. Ở các vận động viên nam ưu tú tốc độ trước giậm nhảy thường đạt (7-7,5m/giây, nữ 5,8 - 6m/giây). Tốc độ đà lớn hay nhỏ tùy thuộc vào khả năng thực hiện giậm nhảy của người nhảy. Tốc độ đà tăng dần nhưng bước chạy phải thoải mái, biên độ lớn, đàn tính cao để chuẩn bị tốt cho giậm nhảy.

- Kỹ thuật chạy đà chia làm 2 thời kỳ chủ yếu:

+ Thời kỳ 1: Từ khi bắt đầu chạy cho tới bước 3 - 4 bước cuối cùng, nhiệm vụ của thời kỳ này là tăng dần tốc độ nằm ngang chuẩn bị cho thời kỳ tiếp theo.

Kỹ thuật bước chạy trong thời kỳ này gần giống như chạy tăng tốc độ, độ dài các bước chạy tăng dần, tốc độ cũng được tăng nhịp nhàng. Bước chạy thoải mái, tích cực thân trên hơn ngã về trước hoặc thẳng đứng, 2 tay đánh phối hợp tự nhiên.

+ Thời kỳ 2: Nhiệm vụ chủ yếu của thời kỳ này là tiếp tục phát huy tốc độ chạy và chuẩn bị tích cực cho giậm nhảy đạt hiệu quả cao, ở thời kỳ này nhịp điệu chạy của các bước cuối có tầm quan trọng đặc biệt, độ dài các bước được phân bổ theo một kết cấu nhất định để chuẩn bị chuyển sang giai đoạn giậm nhảy. Nhìn chung có 3 cách phân chia độ dài các bước cuối cùng:

Cách 1: Trong 3 bước cuối bước dài nhất là bước thứ 3, bước thứ 2 ngắn nhất. Với cách này tốc độ chạy đà tăng dần đều đặn nhưng tăng lên đột ngột ở bước cuối.

Cách 2: Bước dài nhất là bước thứ 2, bước ngắn nhất là bước cuối. Theo cách này tốc độ chạy mạnh hơn cách thứ nhất.

Cách 3: Trong 4 bước cuối hình thành 2 lần nhịp điệu của cách thứ 2, bước cuối vẫn là bước ngắn nhất. Khiến cho cơ thể vận động viên từ tư thế ngồi trên chân đã lãng nhanh chóng chuyển dịch sang chân giậm nhảy, sự mất mát tốc độ nằm ngang giảm đến mức tối thiểu, để chuyển thành tốc độ thẳng đứng nhiều hơn và rút ngắn được thời gian chống tựa, giậm nhảy sẽ nhanh và hiệu quả hơn. Ở thời kỳ thứ 2 này các bước chạy được lãnh nhanh từ gót đến cả bàn chân, mũi bàn chân, động tác đạp sau, đánh đùi rất tích cực, trọng tâm thân thể được hạ thấp dần đặc biệt thấp hơn ở bước sát bước cuối.

2.2. Giai đoạn giậm nhảy

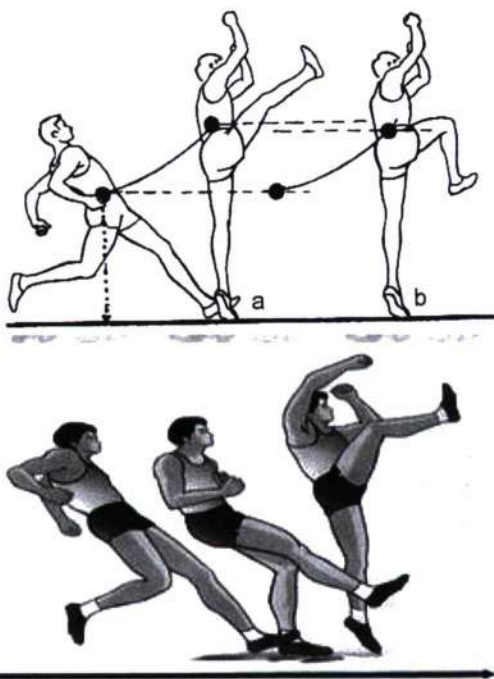
Giậm nhảy nhằm chuyển tốc độ nằm ngang thành tốc độ thẳng đứng đưa trọng tâm cơ thể lên cao với tốc độ bay ban đầu lớn nhất và góc độ bay hợp lý. Vị trí giậm nhảy cách hình chiếu của xà ngang 70 - 90cm, động tác trong giậm nhảy có liên quan tới bước cuối cùng của chạy lấy đà để tiện phân tích có thể chia thành 3 thời kỳ:

** Thời kỳ thứ nhất:*

Đưa đặt chân giậm nhảy

Đây chính là quá trình thực hiện bước cuối cùng của chạy lấy đà và

động tác đưa chân giậm vào vị trí giậm nhảy phải nhanh tích cực, bàn chân giậm luôn ở phía trước điểm dọi trọng tâm cơ thể. Chân giậm duỗi thẳng



tiếp đất bằng gót chân và tạo thành góc $48 - 63^{\circ}$ với mặt sân, thân trên ngã ra sau, gần như tạo với chân giậm thành đường thẳng, chân đá lăng co ở gối. Hai tay co tự nhiên, cùng đưa ra sau để chuẩn bị đánh về trước - lên trên khi giậm nhảy.

** Thời kỳ thứ 2: Hoãn xung*

Không phải là những hoạt động cơ học đơn thuần mà là việc sử dụng tính đàn hồi của cơ bắp và sự sinh lực của chúng, trong đó chủ yếu là bằng các hoạt động chuẩn bị trước và sự nỗ lực ý chí, sự phối hợp động tác. Từ tư thế duỗi thẳng khi đặt chân giậm, cơ thể vẫn tiếp tục di chuyển về trước, do ảnh hưởng của quán tính và trọng lực khi đặt chân, chân giậm nhảy nhanh chóng gấp lại ở khớp gối (góc độ 130°) để giảm chấn động đồng thời làm căng các nhóm cơ chủ yếu của chân giậm tạo ra một thể năng chuẩn bị tốt cho giậm nhảy tiếp theo.

** Thời kỳ thứ 3: Giậm nhảy*

Động tác giậm nhảy được thực hiện nhờ hoạt động duỗi thẳng các khớp cổ chân, gối, hông... tạo ra lực giậm nhảy đưa cơ thể lên trên - về trước. Kết thúc giậm nhảy chân giậm duỗi thẳng với thân trên và tạo với mặt đất một góc $90 - 93^{\circ}$ (góc giậm nhảy). Phối hợp với động tác chân giậm, ngay khi chân giậm chạm đất, chân đá lăng dùng sức đùi đưa đầu gối về trước - lên trên, khi chân lăng vượt qua chân giậm căng chân duỗi thẳng, mũi bàn chân duỗi lên trên để tiếp tục đá lên - về trước. Hai tay đánh lên trên - về trước để phối hợp với động tác đá lăng, khi hai tay cao ngang vai thì dùng đột ngột hai tay co ở khuỷu tạo thành các góc 90° , vai bên chân lăng được nâng cao hơn, thân người hơi ngã về phía chân giậm nhảy.

Sự phối hợp đồng thời của động tác đá lăng và đánh tay lúc bật lên là điều quan trọng làm tăng hiệu quả giậm nhảy. Kết thúc giậm nhảy phải tạo điều kiện cho cơ thể vươn lên tới đỉnh cao nhất của trọng tâm cơ thể. Độ nâng lên của trọng tâm cơ thể khi kết thúc động tác giậm nhảy. Góc độ giậm nhảy là góc được xác định bởi độ nghiêng của chân giậm so với hình chiếu của nó trên mặt đất lúc kết thúc động tác giậm nhảy.

2.3. Giai đoạn bay trên không

Kết thúc giậm nhảy, cơ thể bay lên không, lúc đầu thân trên giữ thẳng và hướng theo hướng chạy đà, sau đó chuyển dần sang tư thế nằm ngang xà, tiếp theo cần thực hiện các động tác xoay chuyển trên không và qua xà.



Kết thúc giậm nhảy, cơ thể chuyển vào giai đoạn bay trên không, lúc này người tập phải cố gắng phối hợp di chuyển các bộ phận cơ thể khác nhau, xoay chuyển quanh ba trục để qua xà hợp lý, nhanh gọn. Để thực hiện mục đích trên người tập thu chân giậm nhảy lên và kéo gần vào thân, đồng thời ngả đầu và vai nhiều hơn vào xà. Trong khi đó chân lăng vẫn tiếp tục chuyển động lên trên, sau đó ép vào trong, kéo theo đẩy kịp vai.

Do kết quả của của những cử động này, bán kính xoay chuyển rút ngắn lại, còn tốc độ xoay tăng lên để đưa cơ thể lên nằm ngang ở trên điểm cao nhất trên xà, lúc này người tập tiếp tục tăng thêm tốc độ xoay chuyển thân quanh trục dọc, bằng cách chân lăng duỗi dọc theo xà, hơi xoay xuống dưới, hông cùng bên được duỗi gần thẳng với thân, còn chân giậm nhảy, cẳng chân gập lại đồng thời hông cũng hơi co, gối xoay xuống dưới, bàn chân hướng lên trên, tay bên chân lăng duỗi dọc theo chân, tay kia hơn co lại ép trước ngực hoặc hơi đưa ra phía sau.

Cơ thể nằm ở tư thế "úp bụng" trên xà.

Từ tư thế "úp bụng" trên xà người tập tăng tốc độ xoay chuyển quanh trục dọc, chân lăng tiếp tục xoay vào trong và hạ xuống dưới bên kia xà, đồng thời hạ tay cùng bên, đầu



và vai xuống dưới. Tiếp theo xoay nhanh đầu gối và bàn chân giậm ra ngoài (mở hông) duỗi thẳng và rời khỏi xà. Khi thân trên đã cao hơn xà thì cùng với tay bên chân lăng chủ động chúi xuống dưới - bên kia xà. Khi chân lăng cao hơn xà lập tức xoay mũi chân xuống dưới. Nhờ có thân trên và chân lăng xoay lặn xuống dưới mà chân giậm được nâng lên cao và qua xà thuận lợi hơn.

2.4. Giai đoạn rơi xuống đệm

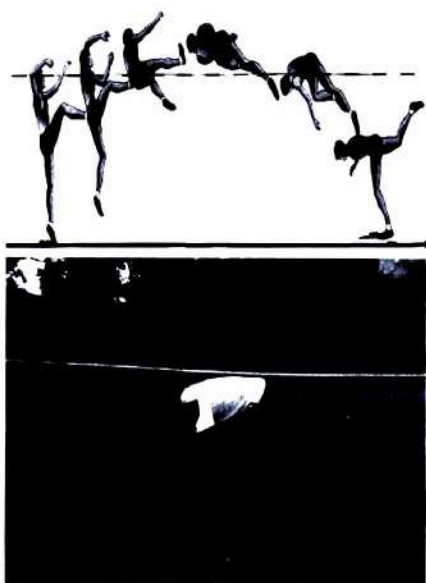
Nhiệm vụ của giai đoạn này là làm giảm nhẹ chấn động, tránh chấn thương cho cơ thể đồng thời cũng là kết thúc toàn bộ quá trình của lần nhảy. Kiểu nhảy “úp bụng” thì bàn tay bên chân lăng, bàn chân bên chân lăng chạm đệm trước và hơi dùng sức để hoãn xung giúp cho lườn và hông bên chân lăng chạm đệm từ từ.

III. KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU “NÀM NGHIÊNG”

(Hai giai đoạn trước cũng tương tự như kiểu nhảy “úp bụng”).

3.1. Giai đoạn trên không qua xà

Kết thúc giậm nhảy cơ thể bay lên theo một tư thế thẳng đứng hơi ngả về phía chân giậm, xà ở phía bên cạnh thân. Cơ thể tiếp tục bay lên thân trên nghiêng nhiều về phía xà, chân lăng và 2 tay đưa lên phía trên xà. Chân giậm co gối ở phía dưới thân, bàn chân giậm thu vào sau khoeo chân lăng, người nhảy như muốn “nằm nghiêng” trên xà. Tiếp theo người nhảy thực hiện duỗi chân lăng dọc theo xà và hơi xoay xuống dưới, thân trên ngả nhiều hơn đồng thời chân giậm “luôn” qua giữa chân lăng và xà



ngang để đưa hông lên cao hơn và qua xà, chân lăng xoay vào trong và đồng thời hạ 2 tay và chân lăng xuống dưới bên kia xà.

3.2. Giai đoạn rơi xuống đệm

Rời khỏi xà vận động viên hạ nhanh, duỗi thẳng chân giậm, chạm cát bằng bàn chân giậm và cả hai tay, nhanh chóng hạ thấp trọng tâm bằng cách gấp nhanh các khớp của chân giậm và 2 tay để giảm chấn động lên cơ thể, khi tiếp đất chân giậm và 2 tay gần như vuông góc với thân người, chân lăng trên không hơi co gối.

CHƯƠNG 7

MỘT SỐ BÀI TẬP CHUYÊN MÔN TRONG ĐIỀN KINH

I. BÀI TẬP NĂM VÙNG KỸ THUẬT CHẠY

Mặc dù động tác chạy rất đơn giản và tự nhiên song điều quan trọng là các động tác khi chạy phải có hiệu quả và tiết kiệm. Để đạt được điều này cần phối hợp để căng những cơ hoạt động đến mức cực đại trong lúc đạp sau được luân phiên với thả lỏng hoàn toàn trong lúc bay. Để nắm vững sự phối hợp chặt chẽ trong hoạt động cơ cũng như để phối hợp tay chân tốt, những người bắt đầu tập chạy cần thực hiện các bài tập sau:

1.1. Bài tập trên đường thẳng

- Chạy các đoạn 60 - 80 m trên đường thẳng, bàn chân đặt trên đất song song với đường chạy, làm 4 - 6 lần.

- Cũng như bài tập 1, song khi đặt xuống thì bàn chân tiếp đất từ phần trước.

- Cũng như bài tập 2, song chú ý nâng đùi (gối) mạnh về trước lên trên.

- Chạy nâng cao đùi. Đầu tiên thực hiện tại chỗ, sau đó có di chuyển không nhiều (20 - 30cm). lặp lại 3 - 6 lần, chú ý vai không ngửa ra sau và không bị căng thẳng. Muốn vậy tay có thể co để ngang thắt lưng. Đùi được nâng cao song song với mặt đất còn chân chống lúc này được duỗi thẳng hoàn toàn.

- Chạy 60 - 80m và chú ý tới việc tập trung vào đạp sau đúng. Lặp lại 5- 6 lần.

- Để hoàn thiện kỹ thuật đạp sau cần chạy chậm và tập trung chú ý vào động tác đạp sau có đuôi thẳng hoàn toàn khớp cổ chân.

- Chạy đạp sau. Khi đạp chân giậm đuôi thẳng hoàn toàn ở các khớp, còn chân lăng gấp ở khớp gối, chuyển mạnh đầu gối về trước và hơi lên trên, thân trên nghiêng về trước, hai tay gấp ở khớp khuỷu được chuyển mạnh về sau ra trước. Làm 4 - 6 lần, mỗi lần 30 - 40m. Nhịp điều thực hiện nhanh.

- Chạy bằng các bước nhảy có chú trọng đến động tác bật lên trước. Khi bật, đùi, cổ chân và bàn chân hầu như được đặt trên một đường thẳng. Làm 4 - 6 lần, mỗi lần 30 - 40m.

- Cũng như bài tập trên song có thêm lực cản (thắt lưng nặng hoặc bao cát có trọng lượng 4 - 6 kg).

- Nhảy nhiều lần trên một chân, chân giậm sau khi đạp thẳng, co lại và đưa về trước lên trên như lúc chạy rồi lại hạ xuống đất để tiếp tục bật lên. Làm 3 - 5 lần, mỗi lần 20 - 30m.

- Chạy đá gót ra sau cho chạm mông. Làm 2 - 4 lần, mỗi lần 20 - 30m. Chú ý không để thân trên và vai đổ về phía trước.

- Chạy nâng cao đùi và hất cổ chân ra sau. Làm 2 - 4 lần, mỗi lần 30 - 50m. Chú ý sao cho khi chân lăng chuyển đùi về trước lên trên thì chân chống đuôi thẳng hoàn toàn, vùng chậu đùi đưa về trước.

- Ở TTCB - Đứng thẳng, chuyển trọng tâm cơ thể vào mũi chân mà không rời gót chân khỏi đất. Chạy 15 - 20m ở tư thế thân đổ về trước như lúc đầu. Làm 4 - 7 lần.

- Ở TTCB - Đứng thẳng, co khớp khuỷu và đánh tay như khi chạy, đầu tiên chậm sau đó nhanh dần. Chú ý đánh mạnh về sau đến hết mức và

không làm căng cơ vùng cổ và vai. Bài tập có thể thực hiện với dây nhảy hay khăn mặt trên vai.

1.2. Bài tập trên đường vòng, đường có độ dốc

- Chạy 60 - 80m chuyển vào đường vòng. Làm 3 - 5 lần. Chú ý chuyển đều vào đường vòng, nghiêng thân về trước sang trái và đưa khuỷu tay phải sang phải khi đánh tay phải ra sau.

- Cũng như bài tập 15, nhưng chạy trên đường vòng.

- Chạy 60 - 80m từ đường vòng ra đường thẳng. Làm 3 - 5 lần. Chú ý chuyển đều từ đường vòng ra đường thẳng. Cần đặc biệt quan tâm tới việc nghiêng thân về trước sang trái.

- Chạy xuất phát cao qua cự ly 40 - 50m. Làm 3 - 5 lần. Chú ý giữ độ ngả của thân trên khi lao ra và chạy nhanh để nâng và hạ đùi tích cực cũng như đạp sau mạnh.

- Chạy xuất phát thấp qua cự ly 30 - 40m. Làm 5 - 8 lần. Chú ý đạp sau nhanh, mạnh đồng thời giữ độ nghiêng của thân lúc xuất phát.

- Chạy xuống dốc trên đường nghiêng ($4 - 5^0$). Làm 4 - 6 lần.

- Chạy trên dốc có độ nghiêng không lớn. Làm 4 - 6 lần.

- Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng rồi chuyển vào đường vòng ở cự ly 120 - 150m. Làm 2 - 3 lần.

- Chạy với nhịp điệu trung bình 200 - 400m.

- Chạy 50 - 60m và làm động tác chạm vào bảng đích bằng các cách khác nhau: bằng ngực, bằng cách xoay vai trái để chạm đích. Làm 4 - 6 lần.

II. BÀI TẬP NẮM VỮNG KỸ THUẬT NHẢY XA

2.1. Bài tập nắm vững giai đoạn chạy đà

- Chạy đà trên đường chạy có đưa hông (vùng chậu đùi) về trước lúc kết thúc giai đoạn bay. Làm 5 - 6 lần.

- Chạy qua phần đầu tiên của đà (đến vạch kiểm tra) bằng 6 bước chạy có đàn tính. Làm 4 - 5 lần.

- Chạy qua phần đầu tiên của đà trên đường dốc, phần thứ 2 của đà (6 bước chạy) trên đường bằng. Làm 5 - 6 lần.

- Chạy đà:

a) Có trọng lượng phụ ở thắt lưng (2 - 3 - 5 kg): chạy 2 - 3 lần;

b) Không có trọng lượng phụ: chạy 2 - 3 lần.

- Chạy có tăng độ dài thêm 2 - 4 bước chạy. Làm 2 - 3 lần.

- Chạy đà trên đường có phủ thảm hay cỏ. Làm 2 - 4 lần.

- Chạy đà bình thường có giậm nhảy lúc kết thúc. Làm 5 - 6 lần.

- Chỉ dẫn phương pháp: các bài tập để hoàn thiện đà cần được thực hiện không có những căng thẳng thừa và có tính toán đến việc giậm nhảy lúc kết thúc đà.

2.2. Bài tập nắm vững giai đoạn giậm nhảy

- Ở TTCB. Đứng thẳng, tạ đòn có trọng lượng 20 - 40 kg đặt trên vai. Gánh tạ đi bước dài, chú ý đưa hông về trước khi đặt chân giậm trên đất (30 - 40 m). Cần đặc biệt quan tâm tới việc “chuyển” nhanh và nhẹ nhàng vùng hông lên chân giậm, chân lúc này cần hơi co lại, thực hiện với nhịp trung bình.

- Ở TTCB. Đứng thẳng, tạ có trọng lượng 20 - 40 kg trên vai, đi bộ làm động tác duỗi chân giậm và nâng chân lăng đang co ở khớp gối lên cao (30 - 40m). Cần làm như là bị kéo căng trên chân giậm lên cao, đùi của chân lăng kết thúc cần song song với đất. Thực hiện với nhịp trung bình.

- Ở TTCB. Đứng thẳng, tạ có trọng lượng 40 - 50 kg đặt trên vai, đi bộ 2 - 3 bước, đặt chân giậm lên bục cao (26 - 30cm) và giậm nhảy. Lúc này chân giậm nhanh chóng duỗi thẳng, đồng thời chân lăng nâng lên. Lặp lại trên mỗi chân 10 - 12 lần, có chú trọng đưa hông ra trước. Thực hiện với nhịp nhanh.

- Ở TTCB. Chân giậm ở trước, chân lăng ở sau. Chạy bật lên bằng chân giậm và lần lượt vượt qua 5 rào, 5 - 6 lần, chú ý giậm nhảy nhanh. Thân trên thẳng, thực hiện với nhịp nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy bật lên bằng chân giậm, rơi xuống trên chân lăng và chạy. Làm 12 - 15 lần với nhịp nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 4 - 6 bước giậm nhảy lên chông đệm và rơi xuống trên chân lăng. Làm 10 - 20 lần. Chú ý đưa hông về trước trong lúc giậm nhảy, và không vội vàng kéo chân giậm lên. Thực hiện với nhịp nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 4 - 6 bước, giậm nhảy bước bộ hay qua hai rào (rào đầu cách chỗ giậm 180 - 220cm, hai rào cách nhau 80 - 90cm), làm 10 - 12 lần, thân trên gập về trước ít. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 6 - 7 bước, nhảy xa từ đà thẳng qua xà ngang đặt ở độ cao 70 - 80, 80 - 90, 90 - 100, 110 - 120, 130 - 140cm, lặp lại trên mỗi độ cao 3 - 6 lần. Giậm nhảy cách cột gậy nhất 30 - 90cm. Không đổ hai vai về trước. Thực hiện với nhịp nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy đà 4 - 8 bước và nhảy xa, chạm tay, ngực hay đầu vào vật được treo trên cao. Làm 10 - 12 lần. Giậm nhảy cách hình chiếu của vật định hướng 2 - 2,5m. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy đà 4 - 8 bước và nhảy từ chân này sang chân kia liên tục: trên sàn (chân giậm) - trên cầu bật (chân lăng) - trên ngựa thấp (chân giậm) và chạm vào vật chuẩn, làm 8 - 10 lần. Chú ý giậm nhảy kết thúc bằng chân giậm. Việc bay ra phải ở tư thế "bước bộ". Thực hiện với nhịp điệu trung bình và nhanh.

- Ở TTCB. Đứng trên chân giậm, chân lăng gập. Chạy đạp sau 6 - 8m và thực hiện nhảy xa. Làm 8 - 10 lần với nhịp trung bình.

- Ở TTCB. Đứng lên ghế thể dục, hai chân dang rộng bằng vai. Tạ có trọng lượng 20 - 50kg trên vai. Bước một bước về trước rồi làm động tác duỗi thẳng chân giậm, đồng thời với việc chuyển chân lăng lên thang thể dục (khoảng cách từ ghế đến thang 200 - 280cm). Làm 10 - 12 lần, không vội duỗi chân lên trên. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

- Ở TTCB. Chân giậm trước, chân lăng sau, chạy 2 - 4 bước, làm động tác nhảy lộn xuôi, đứng dậy trên chân giậm và chân lăng kia. Làm 8 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 6 - 8 bước làm động tác nhảy xa có chú trọng việc đưa hông về trước đường như là trượt theo. Làm 8 - 10 lần. Thân trên giữ thẳng. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 4 - 6 bước, nhảy lên thang thể dục và đặt chân lăng lên thang ngang. Làm 10 - 12 lần. Không đổ vai về trước, mà hông đưa về trước. Thực hiện với nhịp nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 4 - 6 bước, giậm nhảy lên mô đất và bay xa về trước..., lặp lại 8 - 10 lần. Trước khi giậm không tụt hông (như ngồi trên chân lăng). Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

2.3. Bài tập nắm vững giai đoạn trên không

- Ở TTCB. Chân giậm trước, chân lăng sau. Chạy 4 - 6 bước, giậm nhảy bước bộ bay qua giới hạn giữa hai đường cách nhau từ 180 - 220cm, rơi xuống đất trên chân lăng và tiếp tục chạy. Làm 15 - 20 lần. Thân trên giữ thẳng và thực hiện với nhịp trung bình.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 6 - 8 bước, giậm nhảy bước bộ vượt qua 2 rào đặt cách nhau 90 - 100cm (khoảng cách từ vị trí giậm nhảy đến rào đầu 180 - 220cm). Làm 8 - 10 lần. Thân trên giữ thẳng không đưa hông về trước, thực hiện với nhịp trung bình.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 6 - 8 bước thực hiện nhảy xa theo nhịp đếm. Đếm 1: bay ra trong tư thế bước bộ; đếm 2: đưa hông về trước và

hơi hạ gối chân lăng xuống; đếm 3: rơi xuống đất trên 2 chân. Làm 8 - 10 lần. Chuyển hông đều song không ngả vai ra sau. Thân trên giữ thẳng. Thực hiện với nhịp trung bình.

- Ở TTCB. Đứng một chân trước, một chân sau, hai tay nắm dây leo ở mức ngang đầu. Làm động tác giậm nhảy bằng chân giậm và tiếp tục chuyển hông đến sát dây, thực hiện các bước bộ dài trên không. Làm 8 - 10 lần. Chú ý chuyển hông đúng lúc về trước. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và với biên độ lớn...

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 2 - 4 bước giậm nhảy bước bộ (hai tay vẫn bám vào dây leo), sau đó nhẹ nhàng hạ chân lăng xuống và đưa chân giậm về trước, kéo chân lăng đến sát chân giậm, uốn thân rồi rời khỏi dây, rơi xuống trên hai chân (có người cùng tập đứng bảo hiểm). Làm 7 - 8 lần, không vội thay đổi tư thế của chân.

- Ở TTCB. Cũng như trên, song hai tay nắm vòng treo. Thực hiện cũng như bài tập 5. Nhịp thay đổi từ chậm tới nhanh.

- Ở TTCB. Cũng như trên, chạy 4 - 6 bước giậm nhảy trên cầu bật và thực hiện động tác trên không kiểu “cắt kéo”. Việc thay đổi vị trí của 2 chân được bắt đầu từ động tác của đùi và xoay hông. Làm 4 - 6 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

- Chỉ dẫn phương pháp. Khi thực hiện các bài tập cần chú ý thực hiện bước đầu tích cực và với biên độ rộng. Muốn vậy cần đưa hông về trước và không hạ đùi chân lăng xuống. Không thay đổi vị trí của hai chân một cách tự do. Lúc này cần đặc biệt chú ý đến việc giữ thẳng bằng.

2.4. Bài tập nắm vững giai đoạn rơi xuống cát

- Ở TTCB. Treo người trên vòng treo, cách trước 1m đặt 1 rào cao (100cm) hay xà ngang để nhảy cao. Làm động tác đu đưa dưới vòng treo, khi đu về sau co gối sát ngực; khi đu ra trước duỗi thẳng hai chân về trước

và chuyển qua rào. Bàn chân ở tư thế “bàn cước”. Làm 10 - 12 lần. Thực hiện theo nhịp chậm, trung bình.

- Ở TTCB. Cầm sào đứng cách mép hồ nhảy, làm động tác chống sào xuống đất, giậm nhảy bằng hai chân, sau đó lăng hai chân duỗi thẳng về trước và chận đất bằng hai gót chân. Sau khi sào chuyển qua phương thẳng đứng thì lăng hai chân về trước. Làm 8 - 10 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

- Ở TTCB. Chân giậm ở trước, chân lăng ở sau và chạm đất bằng mũi chân, chạy 4 - 6 bước, làm động tác nhảy xa có chú ý đến việc lăng hai chân thẳng về trước và rơi xuống đất bằng mông. Bàn chân gập ở tư thế “bàn cước”. Làm 6 - 8 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

III. BÀI TẬP NĂM VÙNG KỸ THUẬT NHẢY CAO

3.1. Giai đoạn chuẩn bị giậm nhảy

- Ở TTCB. Đứng lườn trái hướng vào thang thể dục. Tay trái duỗi thẳng về trước và nắm vào thang ở mức ngang thắt lưng hoặc cao hơn. Chân giậm đặt phía sau, chân lăng co ở trước. Đưa nhanh chân giậm cùng hông ra phía trước rồi đặt chân giậm hầu như thẳng trên đất. Trờ lại tư thế ban đầu. Làm 15 - 20 lần, 2 - 3 loạt.

Các cách: (a) không nắm tay vào thang; (b) một bước đà thực hiện động tác đặt chân; (c) ba bước đà thực hiện động tác đặt chân.

3.2. Động tác lăng

- Ở TTCB. Đứng hướng lườn trái về phía thang thể dục, tay nắm thanh ngang với ngực; chân phải co ở khớp gối và đưa về sau. Lăng chân phải bắt đầu bằng việc đưa đùi về trước. Sau khi chuyển qua chân giậm, chân lăng được duỗi thẳng hoàn toàn ở khớp gối, tiếp tục chuyển gót chân về trước, mũi chân giữ ở tư thế bàn cước và nâng lên cao. Thực hiện 40 - 60 lần lăng trong một loạt. Làm 2 - 3 lần. Các cách: (a) cũng như trên song cùng với việc nâng chân lăng lên trên, chân giậm duỗi thẳng đến mũi chân; (b) cũng

như trên nhưng sau khi chân lăng ngừng chuyển lên trên, lập tức bật lên cao; (c) cũng thực hiện như trên với một bước đà.

- Ở TTCB. Đứng trên chân giậm, chân lăng co ở khớp gối và hai tay đưa ra sau. Lăng chân về trước lên trên và hai tay đánh mạnh lên cao. Các cách: (a) cũng như vậy nhưng có 1 bước đà; (b) cũng như vậy nhưng có hai bước đà; (c) cũng như vậy nhưng với 3 bước đà. Làm 20 - 30 lần. Thực hiện với nhịp trung bình.

- Ở TTCB. Chuẩn bị chạy đà thực hiện như trong bài tập trước song với 5 - 7 bước chạy.

Ghi chú: các bài tập mô tả trên đây là dùng cho người tập giậm nhảy bằng chân trái. Đối với người giậm nhảy bằng chân phải thì phải đổi vị trí ngược lại.

- Cũng như bài tập 2 - 3 nhưng có sử dụng vật chuẩn (cột, thang thể dục) để giữ hướng lăng đúng và phòng ngừa việc nghiêng thân trên về phía chân giậm. Làm 20 - 30 lần.

- Ở TTCB. Chuẩn bị chạy đà. Hướng chạy đà vuông góc với xà được đặt trên độ cao lớn hơn thành tích của người tập 20 - 40 cm. Chạy 3, 5, 7 bước đà, giậm nhảy đá chân lăng chạm xà cao. Chạy 15 - 20 lần.

3.3. Bài tập cho kỹ thuật nhảy “úp bụng” không có xà

- Ở TTCB. Kẻ một đường thẳng và đặt chân giậm lên đường đó

(1) Vung chân lăng và khi chân đến mức ngang bụng thì xoay mũi bàn chân vào trong; (2) đặt chân lăng trên đường; (3) kéo chân giậm co đến ngực; (4) thực hiện xoay chân 180^0 nhờ đưa chân giậm co sang ngang và đặt chân giậm xuống đường thẳng. Làm 12 - 15 lần.

Các cách: (a) cũng như vậy với chân giậm; (b) cũng như vậy từ một bước đà; (c) cũng như vậy từ 2 - 3 bước đà. Động tác lăng cần làm chính xác theo đường kẻ chuẩn tránh lăng sang hai bên, đầu cúi, mắt nhìn vào phần trong của gót chân giậm. Lăng với biên độ lớn.

- Chạy đà 3 - 5 bước làm động tác lăng chân, giậm nhảy, lăng chân về phía vật treo ở độ cao 1m90 - 2m00. Sau khi lăng chân thực hiện xoay mũi chân lăng vào trong, thu gối chân giậm đến sát ngực và nhanh chóng đưa sang ngang (mở hông).

Rơi xuống đất trên chân lăng, mặt quay về phía đà, 20 - 25 lần.

3.4. Bài tập cho kỹ thuật nhảy “úp bụng” khi qua xà

- Ở TTCB. Chuẩn bị chạy đà để nhảy. Nhảy úp bụng với đà 3, 5, 7 bước. Chú ý đến giậm và bay, cơ thể di chuyển về trước không lệch khỏi hướng chạy đà. Làm 20 - 25 lần.

- Ở TTCB. Như trong bài tập trên, song đà được thực hiện với góc gần 30^0 so với xà. Nhảy qua xà đặt chéo (đầu gần ở mức ngang vai, đầu xà ở mức 50 - 70cm). Làm 15 - 25 lần.

- Chỉ dẫn phương pháp: Trước khi chuyển đến bài tập sau cần nắm vững động tác đúng của tay và kỹ thuật rơi xuống đất. Tay cùng bên chân lăng hạ xuống đất bằng cạnh ngoài bàn tay rồi tiếp tục chuyển sang khuỷu tay và vai.

- Nhảy qua xà với đà ngắn, 20 - 25 lần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học (2006), *Điện kinh*, Nxb TĐTT Hà Nội.
2. Nông Thị Hồng, Vũ Thị Thanh Bình, Lê Quý Phương, Vũ Chung Thuý (1998), *Vệ sinh và Y học TĐTT*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
3. Quang Hưng (2004), *Bài tập chuyên môn trong điện kinh*, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Trịnh Trung Hiếu (2007), *Lý luận và phương pháp giáo dục TĐTT trong nhà trường*, Nxb TĐTT Hà Nội.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh Lý học TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
6. Lưu Quang Hiệp (2001), *Vệ sinh TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
7. *Luật thi đấu điện kinh* (2011), Nxb TĐTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Anh Thơ, Nguyễn Thị Xuyên (2009), *Lịch sử TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
9. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Trần Phúc Phong, Trương Anh Tuấn (2009), *Thể dục*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
10. Nguyễn Toàn, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
11. Nguyễn Trương Tuấn, Vũ Đức Thu (1996), *Điện kinh và Thể dục*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
12. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Địa chỉ: Phường Tân Thịnh - TP. Thái Nguyên - tỉnh Thái Nguyên

Điện thoại: 0280.3840.018 - Fax: 0280.3840.017

Website: nxb.tnu.edu.vn * E.mail: nxb.dhtn@gmail.com

GIÁO TRÌNH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Dành cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế & Quản trị kinh doanh)

Chịu trách nhiệm xuất bản

PGS.TS NGUYỄN ĐỨC HẠNH

Giám đốc - Tổng biên tập

Biên tập:

TRỊNH THANH ĐIẾP

Thiết kế bìa:

LÊ THÀNH NGUYỄN

Trình bày:

LÊ THÀNH NGUYỄN

BÙI BÍCH THỦY

Sửa bản in:

NGUYỄN THỊ THÙY DƯƠNG

ISBN: 978-604-915-350-1

In 200 cuốn, khổ 17 x 24 cm, tại Xưởng in - Nhà xuất bản Đại học Thái Nguyên (Địa chỉ: Phường Tân Thịnh, thành phố Thái Nguyên). Giấy phép xuất bản số: 1772-2016/CXBIPH/06-55/ĐHTN. Quyết định xuất bản số: 236/QĐ-NXBĐHTN. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2016.

