

## HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

### Nội dung: thể dục tự do nam

Mục tiêu của học phần:

a. Kiến thức: Trang bị cho sinh viên những kiến thức khoa học cơ bản về vận động, vận dụng những kỹ năng vận động vào cuộc sống, phương pháp tập luyện.

b. Kỹ năng:

- Hình thành kỹ năng vận động cơ bản và khả năng phối hợp vận động;
- Trang bị phương pháp và các kỹ thuật động tác cơ bản;
- Sau khi kết thúc môn học, sinh viên phải nắm vững các nguyên lý kỹ thuật động tác và các hình thức tập.
- Phương pháp tập luyện và cách phòng ngừa chấn thương trong tập luyện.

### Nguồn tài liệu tham khảo

1. Thể dục, chủ biên PGS.TS Nguyễn Xuân Sinh nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội 1994

2. Thể dục, chủ biên PGS.TS Nguyễn Xuân Sinh nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội 2014

3. Quyết định 53/2008/BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008

*Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

---

## NỘI DUNG CHI TIẾT HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2 ( THỂ DỤC TỰ DO NAM )

### PHẦN KIẾN THỨC:

#### Lịch sử thể dục:

Sự phát triển của thể dục như là một bộ phận của nền văn hóa chung của loài người, bắt đầu từ đời sống vật chất của xã hội nguyên thủy, đặc biệt nhờ hoạt động có ý thức của con người, là nhân tố quyết định đến sự hình thành và phát triển của thể dục. Trong quá trình lao động, con người nguyên thủy đã chú ý đến sự rèn luyện. Tập luyện là một biện pháp của tự rèn luyện, nhằm chuẩn bị cho người cổ đại bước vào những hoạt động lao động, đồng thời còn để truyền thụ kinh nghiệm và hiệp đồng với nhau. Các hành vi vận động được hình thành, được tách ra khỏi hoạt động lao động và diễn ra bên cạnh quá trình này. Người ta cho rằng bài tập thể dục xuất hiện ở những thời kỳ sớm nhất của quá trình phát triển của xã hội loài người.

## 1. Vị trí của thể dục:

Thể dục có vai trò đặc biệt, bởi vì nó đảm bảo con người phát triển và hoàn thiện về tim mạch, hệ hô hấp, hệ vận động. Bổ trợ cho sự hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động cần thiết trong đời sống và khả năng vận động chuyên môn của thể lực. Việc tập luyện thể dục, đặc biệt là các kỹ năng thể dục thực dụng góp phần hình thành đúng đắn các động tác đi, chạy nhảy, khắc phục chướng ngại vật, leo trèo mang vác trọng vật. Tập luyện các bài phát triển chung, các bài thể dục dụng cụ, nhào lộn, thể dục nghệ thuật v.v... có tác dụng bồi dưỡng một số lượng lớn kỹ năng, kỹ xảo chuyên môn của thể dục nhằm mục đích nâng cao trình độ vận động. Thông qua tập luyện, khả năng phối hợp vận động được tăng cường, con người trở nên linh hoạt khéo léo hơn, không chỉ trong luyện tập mà ngay cả trong lao động, chiến đấu và sinh hoạt hằng ngày.

Các bài tập thể dục xuất hiện từ thời xa xưa. Những di sản văn hóa, nghệ thuật để lại đã xác định rằng: các bài tập thể dục và nhào lộn đã được sử dụng nhằm mục đích chứng minh sức mạnh và sự khéo léo của con người trong những ngày hội lớn ở Ấn Độ, Trung Quốc cổ đại và các nước Châu Á khác. Song, thể dục như một biện pháp và phương pháp giáo dục đã được phát hiện ở thời cổ Hy Lạp, còn ở thời kỳ cổ La Mã, để huấn luyện binh lính, người ta đã sử dụng các dụng cụ thể dục. Các tư liệu khảo cổ học để lại thừa nhận rằng: ở một số bộ lạc Nam Mỹ, vào trước thời kỳ xâm lược của chủ nghĩa tư bản Bắc Mỹ, đã áp dụng những bài tập đơn giản ở xà đơn và những bài tập nhào lộn.

Vào thời kỳ Phục hưng, song song với các bài tập thể dục cổ điển, trong giáo dục thể lực, người ta sử dụng các bài tập trên dụng cụ. Trong tác phẩm của nhà văn Pháp Frăng-xoa Rablô (1494 - 1553), ông đã viết: Học sinh của trường học phổ thông được học nhiều môn thể thao, trong đó có xà đơn, ngựa gỗ, leo dây, nhào lộn. Như vậy, từ thế kỷ thứ XV, trong trường học, các dụng cụ thể dục, các bài tập thể dục đơn giản đã được sử dụng, chúng là cơ sở của các môn thể dục dụng cụ sau này.

Cuối thế kỷ XVIII, đầu thế kỷ XIX, các bài tập thể dục dụng cụ được sử dụng rộng rãi trong hệ thống thể dục của Đức. Trong cuốn sách của Gút - Mút "Thể dục Thanh niên" (1973), ông đã mô tả các động tác xà đơn, xà kép, các động tác thăng bằng trên cầu thăng bằng. Để kích thích học tập, các cuộc thi đấu đã được tiến hành thường xuyên.

Đóng góp lớn vào việc soạn thảo sau này về kỹ thuật các bài tập trên các dụng cụ thể dục là Ian, Friden và Âyđêlen. Các ông đã xuất bản sách giáo khoa "Thể dục Đức", trong đó các tác giả miêu tả tất cả các bài tập, đòi hỏi tư thế đầu phải giữ thẳng thẩn, mũi chân chuôi, tư thế ngay ngắn khi đứng nghiêm, di chuyển phải theo đường thẳng. Để thực hiện các yêu cầu trên, phải biết tự chủ bản thân. Trong các buổi học, thường áp dụng phương pháp thi đấu, nhằm nâng cao sự chú ý, tính hứng thú của học sinh.

Sau này, hệ thống thể dục Sôcôn (chim Ưng) của Tiệp Khắc đã có nhiều công lao trong việc soạn thảo kỹ thuật các bài tập thể dục. Người sáng lập hệ thống thể dục

Sôcôn là Giáo sư lịch sử và nghệ thuật trường Đại học Tổng hợp Praha M. Turosov. Ông đã dùng các bài tập gồm các động tác có sức hấp dẫn, hình thức đẹp trên các dụng cụ. Các động tác này còn được áp dụng trong môn thể dục dụng cụ cho đến tận ngày nay. Ngoài ra hệ thống thể dục Sôcôn còn sử dụng các bài tập với dụng cụ và tay không; các bài tập nhóm (chồng người), và cũng như các bài tập chiến đấu (quân sự) như các động tác múa kiếm, leo trèo... Các động tác cũng được cấu thành các bài liên hợp. Từ năm 1962, thi đấu thể dục được tiến hành theo luật lệ chuyên môn được soạn thảo ở thời kỳ này.

Hệ thống thể dục Sôcôn có đặc điểm là khi làm bài, mũi chân duỗi thẳng, các ngón tay duỗi, di chuyển thẳng hướng. Trong các bài thể dục tự do và các động tác trên dụng cụ thể dục người ta chú ý nhiều đến hiệu quả chuyển tiếp từ một động tác này sang động tác kia. Các tác giả đã soạn thảo và phân loại bài tập theo dấu hiệu về ngoài về mặt giải phẫu, để gọi tên các bài tập và động tác thể dục.

Kỹ thuật cao của các bài tập thể dục Sôcôn, kiểu cách thực hiện với hình dáng đẹp, tổ chức thi đấu chặt chẽ, đã lôi cuốn đông đảo người tập luyện và làm cho trường phái thể dục Sôcôn đạt nhiều thành quả to lớn ở các nước trên thế giới, trước hết là các quốc gia Châu Âu.

Đề cương và luật thi đấu xác định phương hướng phát triển trong thể dục dụng cụ. Nó thường xuyên được hoàn thiện không ngừng, đã góp phần thúc đẩy mau chóng thành tích thi đấu của vận động viên thể dục.

Chương trình thi đấu đầu tiên được tiến hành ở Tiệp Khắc năm 19862, gồm các môn: thể dục tự do, nhảy xa, nhảy cừ, ngựa vòng, xà kép, xà đơn, vòng treo, thang chéch. Sau này, ở châu Âu, người ta còn đưa vào chương trình cuộc thi các môn như: đấu kiếm, vật, chạy 100m, nhảy cao, nhảy sào, đẩy tạ, leo dây... Vào những giai đoạn khác nhau, trong từng cuộc thi, còn đưa vào chương trình các môn phụ khác, song các môn hỗn hợp chính vẫn được giữ lại. Chương trình thi đấu ở nước Nga (thời Nga Hoàng) cũng tuân theo nguyên tắc này.

Sau Đại chiến thế giới lần I (1914 – 1918), chương trình thi đấu thể dục dụng cụ vẫn còn các môn điền kinh, các bài tập mang vác, bắn cung góp phần phát triển thể lực toàn diện và huấn luyện quân sự. Sau này, với việc xuất hiện tiêu chuẩn “Rèn luyện thân thể để bảo vệ Tổ quốc”, thi đấu thể dục được ổn định dần theo các môn hỗn hợp chính. Điều đó cho phép chú ý nhiều hơn đến nắm vững các động tác phức tạp, có độ khó cao hơn.

Ở Liên Xô từ năm 1935, đã có đề cương phân loại đẳng cấp. Điều đó, đã góp phần vào việc hoàn thiện việc phân loại cấp bậc vận động viên, thúc đẩy trình độ kỹ thuật và biến môn thể thao này thành một môn thể thao quần chúng.

Đề cương thi đấu của nữ, từ giữa những năm của thập kỷ 40, đã đưa vào những môn như của nam. Song, dần dần nội dung của đề cương được xem xét lại: người ta loại bỏ môn ngựa vòng, xà kép trung bình, vòng treo, xà đơn và đưa vào những môn mới của thể dục dụng cụ hiện đại dành cho nữ như hiện nay.

Phân tích sự tăng lên tính phức tạp của bài trong những giai đoạn khác nhau, đã chứng tỏ rằng những vận động viên ưu tú của các giải thi đấu Olympic, giải vô địch thế giới ngày nay (ở nam) độ khó bài tăng lên 2 lần so với những năm 40. Điều đó, cũng thấy ở thể dục dụng cụ nữ. Những cuộc thi đấu đầu tiên đòi hỏi phải soạn thảo luật lệ thi đấu và trọng tài. Nó cũng khác xa so với luật hiện tại. Năm 1871, trật tự thi đấu được xác định bằng rút thăm. Trong đó người thứ nhất thực hiện bất kỳ bài liên hợp nào, tất cả những người còn lại lặp lại theo thứ tự như vậy. Giá trị điểm cho theo hệ thống điểm 5. Để thực hiện bài, vận động viên chỉ có 1 lần làm. Lần thứ 2 được phép, chỉ khi bài làm hỏng, được trọng tài cho thực hiện lại. Người chiến thắng là người có điểm trung bình lớn nhất từ tổng số điểm chung.

Ở Đại hội Ôlimpíc lần thứ V (1912), hệ thống điểm (12) được áp dụng (2 điểm cho vào và ra dụng cụ). Ở mỗi dụng cụ có 3 trọng tài. Giá trị điểm được cộng lại và chia trung bình. Mỗi sai sót trừ trong giới hạn 0,5 và 0,25 điểm.

Vào thời kỳ này, luật cho điểm chưa ổn định. Nó được soạn cho từng cuộc thi đấu. Trọng tài trừ điểm trong tổng số từ 10, 12, 15, 20.

Vào đầu những năm 1930, ở nhiều nước Châu Âu thi đấu hàng năm diễn ra thường xuyên hơn. Điều đó cho phép soạn thảo ra luật ổn định, bao gồm những yêu cầu chính thức của tổ chức và trọng tài thi đấu. Luật những năm 1930, 1940 có những điểm mà ngày nay không được thừa nhận nữa. Dần dần, luật thi đấu hoàn thiện thêm lên và được ban hành thường kỳ. Từ năm 1948, xuất hiện bảng phân loại độ khó động tác và liên hợp động tác cho từng môn hỗn hợp.

Hội nghị thể dục Quốc tế soạn ra luật thi đấu đầu tiên chỉ từ năm 1949, trong đó khuyến khích tính độc đáo, tính chuẩn xác và sự nguy hiểm. Luật thi đấu của Liên Xô cũ, có sự khác biệt là chú ý đến chất lượng, cho nên lúc đó ít kích thích xu hướng nắm vững những động tác và liên hợp phức tạp, phần nào đã hạn chế kết quả thi đấu của vận động viên Xô Viết thời kỳ này. Vì vậy, sau này người ta có sự xem xét lại để sửa đổi Luật thi.

Sau chiến tranh thế giới lần thứ II, thể dục dụng cụ phát triển với nhịp độ nhanh dần. Nguyên nhân thì có nhiều, nhưng sự tham gia của các vận động viên thể dục Xô Viết và các nước xã hội chủ nghĩa khác trong các cuộc thi vô địch thế giới và thi đấu Olympic, đã kích thích sự phát triển của môn thể thao này. Vào những năm 1950, đã diễn ra sự thay đổi to lớn về luật thi và chương trình thi đấu, quy định 6 môn cho nam và 4 môn cho nữ.

Luật lệ thi đấu và trọng tài thường xuyên được hoàn thiện, nên các yêu cầu về độ khó và kết cấu bài tập, cũng như trình độ thực hiện đã khác biệt rõ rệt hơn. Những năm gần đây, người ta đặc biệt khuyến khích những bài liên hợp đảm bảo 3 tiêu chuẩn: động tác nguy hiểm, sự độc đáo và tính chính xác. Điều đó, có nghĩa là vận động viên có thể thêm điểm, nếu như trình diễn bài có những động tác khó, mạo hiểm, kết cấu độc đáo, thực hiện thành thạo và điều luyện.

Xu hướng rõ nét nhất của thể dục dụng cụ hiện đại là sự phức tạp rất nhiều của đề cương thi tự chọn, trong khi đề cương quy định có độ khó ổn định. Sự trẻ hóa vận động viên, đặc biệt ở nữ, cũng là một trong những đặc điểm của thể dục.

Việc hoàn thiện và đổi mới phương pháp huấn luyện thể dục dụng cụ ở từng nước, đã góp phần nâng cao nghệ thuật trình diễn của vận động viên. Cách đây không lâu, người ta coi các động tác vòng lớn trên vòng treo, santô trên cầu thăng bằng là những động tác khó thực hiện, thì ngày nay nó đã trở thành những động tác bình thường của bài tập cấp kiện tướng.

Ngày càng có nhiều vận động viên trẻ đạt trình độ thi đấu cao. Nếu tuổi trung bình của các vận động viên vô địch Olympic từ năm 1896 – 1960 ở nam là 28,6 tuổi, thì đến Olympic lần thứ XX, tuổi trung bình giảm đi 4 – 5 tuổi, tương ứng là 23,7. Từ năm 1960 – 1995 tuổi trung bình cũng giảm đi 4 -5 tuổi nghĩa là các vận động viên tham gia thi đấu Olympic có tuổi trung bình là 16,50 tuổi.

Điều trên đây cũng xảy ra trong môn thể dục dụng cụ của nữ. Ở đó, xu hướng trẻ hóa còn rõ rệt hơn. Tuổi trung bình của vận động viên tham gia Đại hội Olympic lần thứ XX là 17,6. Vận động viên Olympic 1976 là Cômannechi (Rumani) khi mới 14 tuổi. Tuổi trung bình của vận động viên tham gia thi chung kết giảm dần và đến gần tuổi của các vận động viên tham gia Đại hội.

Bài liên hợp thể dục tự do là sự tổng hợp các yếu tố : âm nhạc, các động tác nhào lộn, các động tác múa (cổ điển, dân gian lịch sử và múa hiện đại), những chuyển động của thể dục nghệ thuật...Đặc điểm nổi bật của thể dục tự do là khó rất cao của các động tác như santô sau 2 vòng bó gối, hai hoặc piruet, piruet tiếp santô sau bó gối, santô sau thăng người 2 vòng. Mức độ khó tăng lên không chỉ ở động tác lẻ mà còn ở các liên hợp phức tạp.

Vai trò của các động tác “nhào lộn” nhỏ rất quan trọng. Đây chính là những động tác liên kết các phần bài liên hợp. Mức độ khó của những động tác này nhiều khi không kém gì các động tác nhào lộn chính. Hơn thế nữa, nó còn có thể gây nên những cảm xúc đột biến bất ngờ cho người xem. Trong bài liên hợp, vận động viên cần phát huy những động tác như : các dạng lộn chậm, lộn không chống, santô lẳng, các dạng mềm dẻo kết hợp với chuỗi tay, quay thân ...v...v..

Những động tác phức tạp nhất cần phải được phối hợp hợp lý các động tác múa, phối hợp với âm nhạc. Cũng cần phải phê phán một quan điểm sai lầm cho rằng : bài tập thể dục tự do của nữ chỉ là một bài liên hợp các động tác nhào lộn. Bài tập có chất lượng cao không chỉ là nhào lộn phức tạp, toàn bộ bài phải có kết cấu hợp lý, toàn diện.

Những động tác khó xếp vào cuối bài được đánh giá cao. Kết thúc đột ngột bằng những nét khắc họa thông qua vũ đạo hiện đại gây ấn tượng mạnh cho người xem. Những yêu cầu đó của bài thể dục tự do, đòi hỏi sự sáng tạo không ngừng của một tập thể tác giả khi biên soạn bài, bao gồm : huấn luyện viên, người đệm đàn, người dạy múa, và cả nhà đạo diễn kịch nữa.

## 2. Tính chất và đặc điểm thể dục tự do

Các động tác của tay, chân, thân mình và đầu cũng như các bước đi, bước nhảy, bước múa, các động tác nhào lộn được thực hiện một cách liên tục để phát triển và hoàn thiện khả năng phối hợp vận động gọi là bài tập thể dục tự do.

Những bài tập thể dục tự do có thể thực hiện bằng tay không hoặc được kết hợp với dụng cụ. Trong thể dục cơ bản cũng tiến hành kết hợp nhiều bài tập tự do với cù, gậy thể dục, dây nhày và bóng.

Đặc điểm của những bài tập kết hợp với các dụng cụ là các động tác này phải phù hợp với hình dáng bên ngoài và trọng lượng của dụng cụ. Các động tác thể dục tự do có liên quan chặt chẽ với nhau, vì vậy người tập không những phải thực hiện chính xác tư thế và chuyển động của dụng cụ trong không gian mà còn phải đảm bảo chính xác tư thế và chuyển động của tay mình nữa. Cho nên, trước khi tập với dụng cụ người tập phải thành thạo các động tác tay không.

## 3. Cách phòng ngừa chấn thương trong thể dục.

Thể dục dụng cụ là môn hỗn hợp (6 môn chọn nam và 4 môn cho nữ) trong đó có rất nhiều động tác đòi hỏi sự mạo hiểm lớn vì vậy chấn thương có thể xảy ra bất cứ lúc nào nếu giáo viên và người tập thiếu ý thức phòng ngừa chấn thương.

Chấn thương thể dục dụng cụ là các tổn thương do các lực bên ngoài tác động vào cơ thể người tập.

Chấn thương có nhiều loại: loại nhẹ như xây xước ngoài da, va quệt nhẹ, loại vừa như bong gân, sai khớp, loại nặng như gãy tay, chân...

Chấn thương xảy ra có cả chấn thương có thể dẫn người tập tử vong hoặc vĩnh viễn không thể tập luyện được nữa và phải từ bỏ tập luyện vì vậy phòng ngừa chấn thương trong tập luyện có ý nghĩa xã hội là một mắt xích không thể thiếu được trong quá trình giảng dạy và tập luyện

Có rất nhiều nguyên nhân xảy ra chấn thương khác nhau như :

Do giáo viên vi phạm nguyên tắc giảng dạy: như không đảm bảo nguyên tắc hệ thống, nguyên tắc phù hợp và đối đãi cá biệt, những nguyên tắc về sử dụng lượng vận động.

Do giáo viên không nắm được trạng thái tâm lý, trạng thái sức khỏe của người tập nên yêu cầu người tập thực hiện các động tác khi người tập chưa chuẩn bị đầy đủ về kỹ thuật và thể lực, kỹ thuật và khả năng phối hợp vận động, khi người tập không tập trung, sợ hãi, không tự tin vào khả năng của bản thân.

Điều kiện tập luyện không được chuẩn bị và kiểm tra chu đáo

Công tác bảo hiểm giúp đỡ không chu đáo.

Sinh viên không được trang bị những kiến thức về phòng tránh chấn thương trong tập luyện.

### Những biện pháp phòng ngừa chấn thương

Bản thân mỗi giáo viên phải đảm bảo tuân thủ các nguyên tắc giảng dạy. Trước khi tập luyện phải chuẩn bị cho người tập về trạng thái sức khỏe của người tập, chuẩn bị đầy đủ về kỹ thuật và thể lực, kỹ thuật và khả năng phối hợp vận động.

Cần tránh các bài tập có lượng vận động quá cao đối với cột sống, hoặc đòi hỏi sự kéo dẫn tối đa của cơ bắp và của dây chằng, tránh các trường hợp chông và treo quá lâu ....

Cần phải khởi động thật kỹ và toàn diện trước khi tập luyện nhằm tránh các tổn thương về cơ bắp và dây chằng, đồng thời chuẩn bị cho người tập trạng thái tâm lý tối ưu.

Cần sắp xếp lượng vận động cho người tập mới ôm dây hoặc sau khi chấn thương một cách khoa học và tỉ mỉ.

Đảm bảo tỉ lệ hợp lý giữa vận động và quăng nghỉ tron quá trình tập luyện.

Tổ chức buổi tập thật chu đáo và đầy đủ.

Trang bị những kiến thức về phòng tránh chấn thương trong tập luyện, rèn luyện cho người tập tinh thần dũng cảm, ý thức tự chủ, tự tin, bình tĩnh trong tập luyện thể dục.

Chú ý tổ chức kiểm tra y học và sự phạm theo định kỳ để nắm được trạng thái sức khỏe của người tập. trang bị cho người tập phương pháp tự theo dõi sức khỏe, vệ sinh sau tập luyện như: tắm rửa, ăn uống, xoa bóp và các biện pháp phục hồi khác để họ tự hồi phục rút ngắn quá trình hồi phục sau tập luyện làm tiền đề cho buổi tập tiếp theo.

Cần kiểm tra dụng cụ tập luyện và điều kiện tập luyện một cách thường xuyên và chu đáo.

### Phương pháp bảo hiểm và giúp đỡ trong tập luyện thể dục

Bảo hiểm là những hoạt động của giáo viên hoặc người cùng tập nhằm bảo đảm an toàn cho người cùng tập phòng ngừa những điều bất trắc có thể xảy ra.

Người bảo hiểm đứng ở vị trí thích hợp và đỡ khi thấy động tác của người tập chuyển sang chiều hướng sai lầm, có thể dẫn đến nguy hiểm cho họ.

Bảo hiểm được vận dụng khi người tập đã hoàn thành động tác hoặc khi sắp hoàn thành để họ nâng cao ý thức phấn đấu, tự lực cánh sinh trong tập luyện.

Giúp đỡ là hoạt động của giáo viên nhằm giúp cho người tập có thể dễ dàng thực hiện các động tác mới học.

Bảo hiểm giúp đỡ có ảnh hưởng tích cực đến hiệu quả học tập và hoàn thiện một kỹ thuật động tác hoặc một liên hợp động tác. Giúp đỡ làm tăng nhanh quá trình

học và hoàn thiện động tác. Giúp đỡ một cách hợp lý còn tạo điều kiện cho người tập tránh được các sai sót trong khi thực hiện động tác hoặc giúp họ sửa chữa sai lỗi.

Phương pháp bảo hiểm giúp đỡ

Bảo hiểm giúp đỡ phụ thuộc vào trình độ hiểu biết của người tập trong quá trình tập luyện.

Khi thực hiện toàn bộ động tác có sự giúp đỡ của giáo viên trong quá trình vận động, mục đích của giúp đỡ là tạo điều kiện cho người tập là làm quen động tác và phát triển những định hướng cơ bản.

Giúp đỡ người tập là giai đoạn then chốt của động tác. Mục đích của giúp đỡ là tang tính tích cực của người tập và vận động viên trong quá trình điều khiển hành vi vận động

Giúp đỡ khi cần thiết

Giúp đỡ gián tiếp: người tập tự thực hiện động tác, giáo viên, người tập cùng tác động gián tiếp, kịp thời bằng sự chỉ dẫn, sửa chữa phù hợp với người tập. Mặt khác trong thực tế tập luyện cũng thường thấy những sai lầm trong việc vận dụng không đúng các phương pháp bảo hiểm giúp đỡ sau:

Giúp đỡ kéo dài và thường xuyên tác động với lực đỡ lớn. Không có sự chuyển biến kịp thời sang hình thức giúp đỡ khác. Sự giúp đỡ quá nhiều sẽ làm cho người tập quen với trạng thái thụ động. Vì vậy trong quá trình giảng dạy ngoài việc giúp đỡ trực tiếp hoặc gián tiếp thì việc sử dụng các phương tiện, các dụng cụ tập luyện hỗ trợ được coi như một hình thức giúp đỡ có hiệu quả cao và cần chú ý các điểm sau:

Cần căn cứ vào mục đích học tập cụ thể tùy theo trình độ người tập và mục đích học kỹ thuật để giảm dần các dụng cụ hỗ trợ, thích ứng với điều kiện tập luyện.

4. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài:

Thi đấu thể dục là một bộ phận cấu thành không thể thiếu được trong quá trình giảng dạy và huấn luyện. Thi đấu thể dục là một dịp để kiểm tra đánh giá và phát triển các phẩm chất đạo đức ý chí của VĐV, kiểm tra trình độ toàn diện của họ về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, kích thích họ hoàn thiện trình độ điều luyện thể thao của mình, cũng như kiểm tra năng lực tổ chức thi đấu, trọng tài. Thi đấu thể dục, tùy thuộc vào nhiệm vụ và tính chất như: thi đấu quần chúng, thi đấu phân cấp, thi đấu vô địch, thi đấu tuyển chọn, thi đấu hữu nghị, thi đấu kiểm tra.

Các văn bản thi đấu thể dục được chia thành hai văn bản. Loại thứ nhất là văn bản hướng dẫn và loại thứ hai là văn bản thực thi, dùng cho việc chuẩn bị và tiến hành từng cuộc thi đấu.

Chuẩn bị thi đấu: thi đấu thành công hay thất bại, nhanh gọn hay kéo dài là tùy thuộc khối lượng và chất lượng công tác chuẩn bị.



Giai đoạn 1: chuẩn bị và thông qua điều lệ thi đấu gửi đi không muộn quá 3 tháng trước khi bắt đầu thi đấu, thành lập ban tổ chức thi đấu, thông qua dự toán chi tiêu phục vụ cuộc thi. Quyết định trưởng ban trọng tài và các phó ban trọng tài, tổng thư ký, trưởng ban kiểm tra và trưởng ban cơ sở vật chất.

Giai đoạn 2: kiểm tra thực trạng tất cả các điều kiện tiến hành thi đấu. Ở thi đấu nhỏ do trưởng ban trọng tài làm, ở thi đấu lớn do trưởng ban tổ chức (hoặc phó ban), trưởng ban trọng tài, tổng thư ký điều hành. Chuẩn bị địa điểm thi đấu, nơi khởi động.

Giai đoạn 3: Họp toàn thể trọng tài, nghiên cứu luật thi đấu và thống nhất cách đánh giá bài thi và cho điểm.

Tiến hành thi đấu theo các trình tự sau: lễ khai mạc, những công việc tiến hành thi đấu.

Đặc điểm của trọng tài thể dục: là công việc khá phức tạp. Kết quả bài thi đấu được xác định bằng điểm thông qua việc đánh giá của trọng tài về chất lượng hoàn thành bài thi. Thi đấu thể dục có yêu cầu cao đối với trọng tài về sự chú ý cao độ, có trí nhớ nghề nghiệp, có trình độ học vấn về kỹ thuật thể dục. Phương pháp trọng tài: quá trình trọng tài tiến hành như sau. Trong khi theo dõi VĐV làm bài, trọng tài cần phải khái niệm rõ ràng đối với bất kỳ động tác hoặc phân đoạn đã được thực hiện. Đồng thời trọng tài cần phải chú ý tới mức độ điêu luyện của VĐV khi thực hiện bài thi, phải phát hiện sai sót về kỹ thuật, phong cách thực hiện và phải xác định mức trừ lỗi. Điểm bài thi tối đa là 10, trọng tài tổng hợp những lỗi về kỹ thuật và tư thế, cũng như trình độ điêu luyện và phong cách thực hiện bài thi (với bài tự chọn còn cộng thêm cả lỗi sai về độ khó, số lượng động tác cấu trúc bài thi) rồi tiến hành trừ điểm theo luật thi.

## 5. Thể dục trong trường học:

Giáo dục thể chất cho học sinh được xác định là yêu cầu bắt buộc để thực hiện chiến lược của con người, chủ thể xã hội mới ở nước ta. Các nghị quyết về giáo dục của nhà nước được thể hiện ở kế hoạch phát triển giáo dục thể chất trong trường học các cấp, từ năm 1993 đến năm 2000, đã qui định rõ vị trí và nhiệm vụ của giáo dục sức khỏe cho học sinh. Các nhiệm vụ được khái quát là: công tác giáo dục thể chất ở trường học các cấp góp phần quan trọng vào việc thực hiện mục tiêu xây dựng con người mới, phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức, để sẵn sàng xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Về mặt giáo dục thể chất, đồng thời với việc thực hiện nhiệm vụ chung là tăng cường sức khỏe cho toàn dân, trường học các cấp phải xác định nhiệm vụ theo đặc điểm cơ thể học sinh trong các chu kỳ phát triển sinh học mang tính quy luật.

## **Kỹ thuật động tác:**

### a. Thăng bằng trước:

Tư thế chuẩn bị : Từ đứng chân trước, chân sau, hai tay lên cao. Bước chân trước ra trước một bước nhỏ đặt cả bàn, chuyển trọng tâm cơ thể lên chân trước, thân người đổ về trước, hai tay chéch trước, đầu ngửa, chân sau đưa ra sau - lên cao. Tư thế kết thúc, thân người ưỡn căng, chân sau phải cao hơn vị trí nằm ngang. Dừng ở tư thế này 3 giây (Hình 5).



### b. Phương pháp giảng dạy :

- Tay giữ thang dóng, thăng bằng trước.
- Dần dần, tay buông thang dóng, tự giữ thăng bằng.
- Có thể tập thăng bằng cả chân trái và chân phải.

### c. Sai lầm thường mắc :

- Thân người không ưỡn căng, hông hom.
- Chân trụ đứng không vững.

### d. Bảo hiểm giúp đỡ :

Đứng bên cạnh, một tay đỡ ngực, một tay đỡ trước đùi chân trên cao.

### Kỹ thuật động tác:

#### a. Lộn nghiêng chống tay

Động tác lộn nghiêng chống tay thực hiện bên trái, (phải), trên một mặt phẳng thẳng đứng. Tư thế kết thúc hai tay dang ngang, hai chân dang rộng bằng vai. Muốn thực hiện động tác lộn nghiêng, chống tay đứng, cần bắt đầu từ chống tay trái trước (nếu thực hiện lộn bên trái); chân và tay đều đặt trên một đường thẳng, thân người thẳng, hai chân xoạc rộng trên không. Thực hiện chống từng tay, lạng một chân và dậm bật một chân (Hình 11)



## **b. Phương pháp giảng dạy :**

- + Chuỗi ngang xoạc hai chân rộng, thân người thẳng
- + Từ tư thế chuỗi xoạc ngang, hạ từng chân, đẩy từng tay, thành tư thế hai chân dang ngang, hai tay dang ngang, trên một đường thẳng song song mặt đất.
- + Thực hiện toàn bộ động tác lộn nghiêng chống tay, có bảo hiểm giúp đỡ. Sau đó là thực hiện.

## **c. Sai lầm thường mắc :**

Hom mônng và chống tay cùng một lúc.

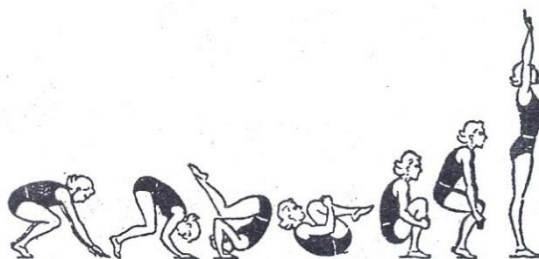
## **d. Bảo hiểm giúp đỡ :**

Đứng bên cạnh người tập. Nếu lộn nghiêng chống tay bên trái, người cùng tập tay trái đỡ lườn, tay phải đỡ vai. Cũng có thể hai tay đỡ lườn người tập.

### **a. Kỹ thuật động tác:**

#### **a. Lộn trước( lộn xuôi):**

Từ tư thế ngồi xổm, hai tay chống về trước. Chuyển trọng tâm cơ thể sang hai tay, đồng thời hai tay gập khuỷu cúi đầu về trước, đầu tiên tiếp xúc với đất là gáy, rồi đến vai. Khi vai chạm đất, nhanh chóng thực hiện động tác bó gối, về tư thế ngồi xổm và đứng dậy (Hình 1a).



Hình 1a

### **b. Phương pháp giảng dạy ((hình 1b):**

1. Nằm ngửa, hai tay bó gối, lăn trước – sau rồi lên thành tư thế ngồi xổm.
2. Ngồi xổm chống hai tay về trước, đẩy tay ngả người, lăn ra sau hai tay bó gối, lăn về trước thành ngồi xổm (có người giúp đỡ).



Hình 1b

3. Thực hiện hoàn chỉnh lộn trước, có người giúp đỡ.

**c. Sai lầm thường mắc :**

Thực hiện động tác lộn qua đỉnh đầu; đầu ngửa; bó gối không chặt.

Cách sửa chữa:

- Khi thực hiện động tác lộn trước phải kết hợp giữa bật chân co tay và cúi đầu.
- Nằm bó gối chặt, lăn đi lăn lại.

**d. Bảo hiểm giúp đỡ :**

Đứng ở phía bên của người thực hiện, một tay đỡ giúp cho đầu cúi, một tay đỡ hông giúp cho chuyển động về trước.

**Kỹ thuật động tác:**

**a. Chuối đầu:**

Tư thế chuẩn bị : Đứng gập thân, chân dang rộng hơn vai, tay dang ngang. Cúi về trước, hai tay co khuỷu, đặt bàn tay và đầu xuống sàn. Tì đầu bằng phần trên của trán. Trọng lượng cơ thể được phân phối đều trên hai bàn tay và đầu, tạo thành một tam giác đều. Rút lưng và hông lên cao, hai chân dang rộng. Khi thân mình và chân lên đến vị trí thẳng đứng, hai chân khép lại, giữ tư thế chuối, dùng 3 giây (Hình 3).



### Hình 3

#### **b. Phương pháp giảng dạy :**

- Từ chống ngồi xổm, bật hai chân lên chuỗi đầu, có giúp đỡ.
- Từ đứng chân trước, chân sau, bật một chân, lẳng một chân lên chuỗi đầu, có giúp đỡ.
- Từ quỳ gối, bật chân lên chuỗi đầu.
- Từ ngồi xổm, dùng sức lên chuỗi đầu.
- Thực hiện động tác từ đứng gập thân, dang chân.

#### **c. Sai lầm thường mắc :**

- Khi chuỗi thân không thẳng (hom hoặc vồng thân)
- Không tì trán mà tì bằng đỉnh đầu.
- Hai tay và đầu khi chống đất không tạo thành tam giác đều.

#### **d. Bảo hiểm giúp đỡ :**

Đứng bên cạnh, ngang vị trí tay đặt, hai tay đỡ phần bắp chân.

## **TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN**

### **Theo QĐ 53/2008/QĐ-BGDĐT**

Trong thời gian không thể tập trung để học tập theo kế hoạch, sinh viên có thể tự tập luyện theo tiêu chuẩn thể lực của sinh viên (QĐ 53/2008/QĐ-BGDĐT), nhằm nâng cao thể lực hoàn thành nhiệm vụ học tập trong điều kiện hiện nay.

#### **Lưu ý:**

- Văn bản này không áp dụng đối với học sinh, sinh viên khuyết tật, tàn tật; học sinh, sinh viên mắc các loại bệnh không thể vận động với cường độ và khối lượng cao được cơ sở y tế có thẩm quyền từ cấp huyện trở lên xác nhận.

- Học sinh, sinh viên từ 21 tuổi trở lên sử dụng các chỉ số đánh giá của lứa tuổi 20.

- Việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên dựa trên sáu nội dung, cụ thể là: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút.

**(Sinh viên chọn 4 trong 6 nội dung nói trên)**

**Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam**

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
17	Tốt	> 46,2	> 20	> 218	< 4,90	< 11,85	> 1040
	Đạt	≥ 39,6	≥ 15	≥ 198	≤ 5,90	≤ 12,60	≥ 930
18	Tốt	> 47,2	> 21	> 222	< 4,80	< 11,80	> 1050
	Đạt	≥ 40,7	≥ 16	≥ 205	≤ 5,80	≤ 12,50	≥ 940
19	Tốt	> 47,5	> 22	> 225	< 4,70	< 11,75	> 1060
	Đạt	≥ 41,4	≥ 17	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950
20	Tốt	> 48,7	> 23	> 227	< 4,60	< 11,70	> 1070
	Đạt	≥ 42,0	≥ 18	≥ 209	≤ 5,60	≤ 12,30	≥ 960

**Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ**

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
17	Tốt	> 30,3	> 17	> 166	< 5,90	< 12,20	> 920
	Đạt	≥ 26,3	≥ 14	≥ 149	≤ 6,90	≤ 13,20	≥ 830

18	Tốt	> 31,5	> 18	> 168	< 5,80	< 12,10	> 930
	Đạt	≥ 26,5	≥ 15	≥ 151	≤ 6,80	≤ 13,10	≥ 850
19	Tốt	> 31,6	> 19	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940
	Đạt	≥ 26,7	≥ 16	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870
20	Tốt	> 31,8	> 20	> 170	< 5,60	< 11,90	> 950
	Đạt	≥ 26,9	≥ 17	≥ 155	≤ 6,60	≤ 12,90	≥ 890

## **YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI TỪNG NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ**

### **Lực bóp tay thuận**

1. Yêu cầu dụng cụ: Lực kế

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

3. Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

### **Nằm ngửa gập bụng**

1. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co  $90^0$  ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

### **Bật xa tại chỗ**

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh

hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

### **Chạy 30m xuất phát cao:**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100giây.

### **Chạy con thoi 4 x 10m**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180<sup>0</sup> chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.



3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

### **Chạy tùy sức 5 phút**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ( $\pm 5m$ ) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

## **CÂU HỎI :**

### **I. Về kiến thức:**

1. Vai trò, lịch sử của thể dục qua các thời kỳ?
2. Các nguyên nhân xảy ra chấn thương? Cách phòng ngừa?
3. Phương pháp tổ chức và trọng tài trong thi đấu thể dục?
4. Nêu ý nghĩa và tác dụng của việc tập luyện thể dục trong trường học? Liên hệ với bản thân?

### **II. Về kỹ năng:**

1. Thực hiện đúng các yêu cầu của động tác.
2. Nắm vững kiến thức thực hiện các động tác.
3. Biết bảo hiểm và giúp đỡ.
4. Chú ý những sai lầm thường mắc phải..

### **III. Về thể lực:**

Sinh viên chọn các nội dung trong Quyết định 53/2008/BGDĐT đã nêu trên để tập luyện và tự kiểm tra và gửi về địa chỉ theo yêu cầu của Giảng viên.

#### **IV/ Yêu cầu về thể lực:**

Sinh viên có thể chọn các nội dung trong Quyết định 53/2008/BGDĐT đã nêu trên để tập luyện và tự kiểm tra và gửi về địa chỉ theo yêu cầu của Giảng viên.

Cụ thể đối với sinh viên chọn môn Bóng đá trong Học phần GDTC4 (Bóng đá 2) thì chọn nội dung Chạy con thoi 4x10m và nội dung Chạy tùy sức 5 phút.