

THỂ DỤC TỰ DO (NỮ)

Giảng viên: Th.s Nguyễn Thị Thúy Hằng

Mục tiêu học phần

a.Kiến thức:

- Lịch sử phát triển môn thể dục
- Đặc điểm của thể dục hiện đại.
- Môn thể dục tự do
- Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện môn thể dục dụng cụ
- Tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài thể dục

b. Kỹ năng

- Học mới kỹ thuật lộn trước ôm gối
- Học mới kỹ thuật chuỗi bả vai
- Học mới chuỗi bả vai lộn sau thành thẳng bằng quỳ trên một gối
- Động tác thẳng bằng sấp
- Bước đuôi bật tách chân

Nguồn tài liệu tham khảo

- 1.Thể dục dụng cụ , chủ biên PGS.TS Nguyễn Xuân Sinh
- 2.Thể dục (tập 1, tập 2), chủ biên TS. Đặng Quốc Nam
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 NỮ):

B. ĐẶC ĐIỂM CỦA THỂ DỤC DỤNG CỤ HIỆN ĐẠI

1. Đặc tính chung của thể dục dụng cụ

Có thể định nghĩa thể dục dụng cụ nói chung, như một môn thể thao, bao gồm các động tác có sự phối hợp phức tạp, được thực hiện trong những điều kiện tương đối thường xuyên, việc đánh giá nghệ thuật biểu diễn theo các tiêu chuẩn độ khó của đề cương thi đấu và chất lượng thực hiện.

Điều kiện thực hiện bài tương đối thường xuyên, được quy định bởi luật thi đấu, có tiêu chuẩn dụng cụ thống nhất (về kết cấu, chất liệu, kích thước, sự chắc chắn...) sự luân phiên hỗn hợp và cả vị trí sắp xếp dụng cụ trên sân thi đấu.

a. Độ khó

Độ khó của bài được xác định bằng sự phức tạp về mặt phối hợp, cũng như sự nỗ lực về ý chí và thể lực mà người tập thể hiện khi học và trình diễn động tác.

b. Kết cấu

Kết cấu của bài được biểu hiện là sự cấu tạo chung của bài liên hợp, có tính đến các quy luật riêng biệt về mối quan hệ của cá bộ phận trong một thể thống nhất. Diễn hình về kết cấu của các bài liên hợp hiện đại là tính sinh động , tính độc đáo, sự phong phú của những động tác nguy hiểm.

c. Chất lượng

Chất lượng của bài (phối hợp giữa độ khó và kết cấu) quyết định trình độ nghệ thuật thực hiện cao, được gọi là sự điêu luyện.

Mặt hấp dẫn của thể dục dụng cụ là tính thẩm mỹ, sự đa dạng và tính nhịp điệu, uyển chuyển của động tác và bài liên hợp.

Sự phong phú của động tác được xác định bởi kết cấu dụng cụ của cả nam và nữ (6 môn của nam và 4 môn của nữ)

Thể dục dụng cụ bao gồm các đặc điểm sau đây:

Thể dục dụng cụ là một môn hỗn hợp

Thường xuyên phải nắm vững các động tác mới

Không đối kháng trực tiếp với đối thủ

Nhân tố sáng tạo

2. Một số nét về lịch sử môn thể dục dụng cụ

Các bài tập thể dục xuất hiện từ thời xa xưa. Những di sản văn hóa, nghệ thuật để lại đã xác định: 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 thời kỳ La Mã để huấn luyện binh lính, người ta sử dụng các dụng cụ thể dục. Các tư liệu khảo cổ học để lại thừa nhận rằng: ở một số bộ lạc ở Nam Mỹ vào thời kỳ xâm lược của chủ nghĩa tư bản Bắc Mỹ, đã áp dụng những bài tập đơn giản ở xà đơn và bài tập nhào lộn.

Vào thời kỳ phục hưng song song với các bài tập cổ điển, trong giáo dục thể lực người ta sử dụng các bài tập trên dụng cụ. Như vậy từ thế kỷ XV trong các 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 1793) 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 và các cuộc thi đấu được tiến hành thường xuyên.

Sau này hệ thống thể dục Sôcôn (chim Ưng) của Tiệp Khắc đã có nhiều công lao trong việc soạn thảo các bài tập thể dục. Người sáng lập ra hệ thống thể dục Sôcôn là Giáo sư lịch sử nghệ thuật Trường Đại học Tổng hợp Praha M. Turoso, ông đã dung các bài tập gồm các động tác có sức hấp dẫn, hình thức đẹp trên các dụng cụ và tay không, các bài tập nhóm (chồng người) và các bài tập trong chiến đấu (quân sự) như các động tác múa kiếm, leo trèo. Từ năm 1862 thi đấu thể dục được soạn thảo ở thời kỳ này

Chương trình thi đấu đầu tiên được tiến hành được tiến hành ở Tiệp Khắc năm 1862 gồm các môn: thể dục tự do, nhẩy xa, nhẩy 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 như đấu kiếm, vật, chạy 100m, nhảy cao, nhảy sào, đẩy tạ, leo dây...

Ở Liên Xô 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.

Ở đại hội Olympic lần thứ V (1912) hệ thống điểm 12 được áp dụng, ở mỗi dụng cụ có 3 trọng tài, giá trị điểm được cộng lại và chia trung bình.

Sau chiến tranh thế giới thứ II thể dục dụng cụ phát triển với nhịp độ nhanh dần.. Luật lệ thi đấu và trọng tài dần 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 nét hơn.

Xu hướng trẻ hóa ngày càng rõ rệt hơn. Trung bình tuổi của các vận động viên được trẻ hóa. Đại hội Olympic lần thứ XX là 17,6, vận động viên vô địch Olympic 1976 là Coomanechi (Rummani) khi mới 14 tuổi.

3. 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.

4. Phân loại các bài tập

a. Các chuyển động cơ bản

Các chuyển động của tay: đưa tay về sau, xuống dưới sang hai bên, ra trước sang phải, sang trái, lên cao, các động tác quay tay, gập tay ở khớp khuỷu, quay bàn tay.

Các chuyển động của chân: đá chân ra trước, sang phải, sang trái, lên cao, các động tác xoay chân, gập gối, các chuyển động của bàn chân

Các động tác của thân mình: cúi về trước, ngả về sau, nghiêng sang phải, sang trái, quay người sang phải, sang trái

Các chuyển động của đầu: cúi đầu, ngửa đầu ra sau nghiêng sang phải, quay sang trái.

Các chuyển động theo hướng trung gian:

- Các động tác của tay: tay đưa chéo trên, chéo dưới, chéo trước trên, chéo trước dưới. Tay từ các tư thế (cơ bản hoặc trung gian) đưa ra các tư thế khác nhau hoặc ngược lại.
- Các chuyển động của chân: chân đưa về trước, vào trong (hoặc ra trước, ra ngoài), chân đưa lùi sau vào trong (hoặc từ sau ra ngoài) gập gối đưa chân ra sau.
- Các chuyển động của thân: cúi về trước sang phải hoặc trái, ngả ra sau, sang phải, trái, cúi về trước hoặc ngả ra sau, nghiêng sang hai bên khoảng 45 độ
- Các chuyển động của đầu: cúi đầu về trước sang phải, trái, ngửa đầu sang phải, trái; quay đầu sang phải, trái đến 45 độ

b. Các chuyển động theo hình thức xoay vòng

- Các chuyển động của tay: quay tay trong các mặt phẳng trung gian và mặt phẳng nghiêng, xoay bàn tay
- Các chuyển động của chân: các chuyển động vòng cung hoặc xoay vòng, chân ở phía trước, phía sau vào trong và ra ngoài, bên phải và bên trái.
- Các chuyển động của thân: quay thân từ trái sang phải và ngược lại, quay tròn khi ở tư thế đứng, chân rộng bằng vai.

Các chuyển động của đầu: Quay vòng đầu từ trái sang phải và ngược lại

c. Các chuyển động phối hợp:

Tư thế ban đầu:: Hai tay chống hông, đưa tay lên vai, ra trước, ra sau gáy hoặc trên đầu, đưa ra sau lưng.

Phối hợp chuyển động của tay ở các hướng cơ bản

Có kết hợp với duỗi hoặc dãn, khép chân, chân về trước ra sau, sang trái

- Kết hợp với cúi hoặc ngửa với quay thân mình
- Kết hợp với cúi và quay đầu
- Bước chân theo các hướng cơ bản và trung gian

Đứng trên mũi bàn chân: chuyển trọng tâm từ chân nọ sang chân kia

Quỳ trên một gối hoặc cả hai gối

Chống: chống hỗn hợp trên hai chân hoặc trên một chân (chân kia ở các tư thế khác)

Ngồi: ngồi với tư thế khác nhau của chân và tay

Nằm: nằm sấp, nằm ngửa hoặc nằm nghiêng.

Quay: quay ở các tư thế khác nhau, quay thân khi thực hiện các bước đi khác nhau bằng các hình thức khác nhau

Quay trong khi nhảy: quay 45 độ, 90, 180, 270, 360 độ

Nhảy: trên một chân, hai chân, các chuyển động của tay và chân.

d. Các động tác nhào lộn

Các động tác nhào lộn chiếm tỷ lệ quan trọng trong bài thể dục tự do nó bao gồm: chuỗi bả vai, chuỗi đầu, lộn xuôi, chuỗi tay....

Lăn, lộn trên không: từ tại chỗ đến chạy có chạy đà phối hợp với các động tác khác.

e. Các bài tập thể dục nghệ thuật

Những bài tập có đàn tính, các động tác thả lỏng.

Các động tác lộn song từ các tư thế khác nhau.

5. Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện môn thể dục dụng cụ

5.1. Ý nghĩa của phòng ngừa chấn thương

Thể dục dụng cụ là môn hỗn hợp (6 môn chọn nam và 4 môn chọn 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 hư 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

5.2. các nguyên nhân gây ra chấn thương

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.

5.3. Những biện pháp phòng ngừa chấn thương

a. 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 giãn tối đa của cơ bắp và của dây chằng, tránh các trường hợp chổng 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 ốm dậy hoặc sau khi chấn thương một cách khoa học và tỉ mỉ.

Đảm bảo tỉ lệ hợp lý giữa vận động và quãng nghỉ trong 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.

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

5.4.1 Ý nghĩa

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.

5.4.2 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.

C. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC

1/ Kỹ thuật lộn trước ôm gối

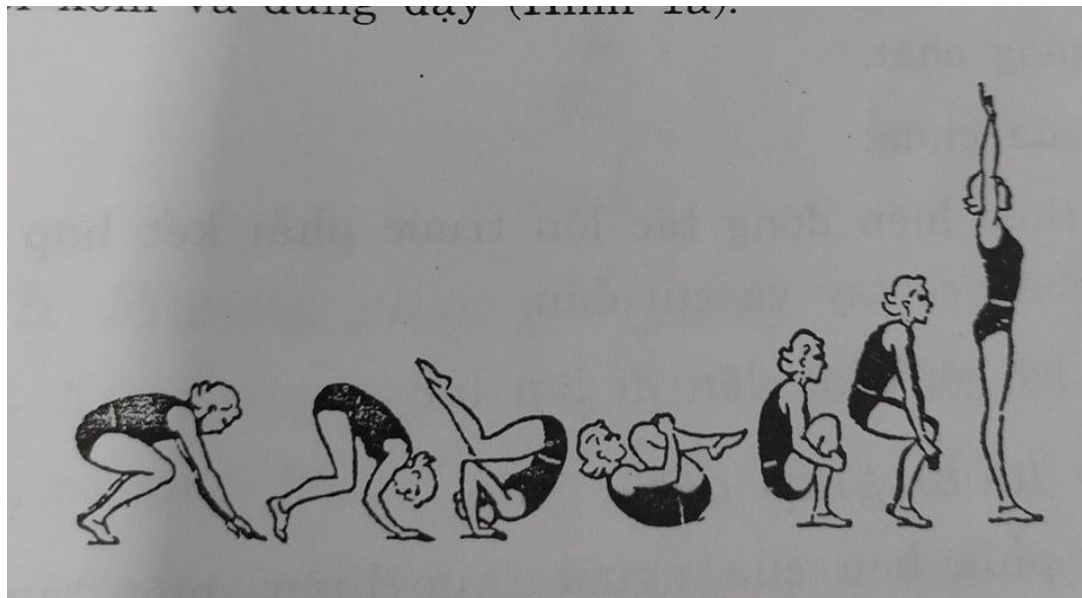
Tư thế chuẩn bị: Ngồi xổm trên hai chân, hai tay xòe rộng đặt trước gối cách gối khoảng 1 đến 2 gang tay

Kỹ thuật động tác

Hai tay chống đất, đập nhẹ gót chân duỗi thẳng gối để trọng tâm về hai tay chống thảm, đồng thời cúi đầu đặt phía sau đầu, gáy, vai, lưng, mông cuộn tròn thân lộn về phía trước. Lúc lưng chạm thảm co gối thành ngồi xổm-đứng dậy kết thúc động tác.

Chú ý:

- Quá trình thực hiện động tác, toàn thân phải không chệch, tránh thả lỏng



Sai lầm thường mắc:

- Không nhô mông
- Đặt đầu xuống thảm không đúng vị trí (gáy)
- Không cuộn tròn được thân người

Bảo hiểm giúp đỡ:

Người bảo hiểm quỳ bên cạnh người tập, một tay đỡ vai (hoặc gáy) để tránh người tập vung tay thả lỏng và để người tập cúi đầu, một tay sẵn sàng tiếp thêm lực vào lưng (hoặc hông), duy trì cho người tập cuộn tròn đúng hướng về phía trước.

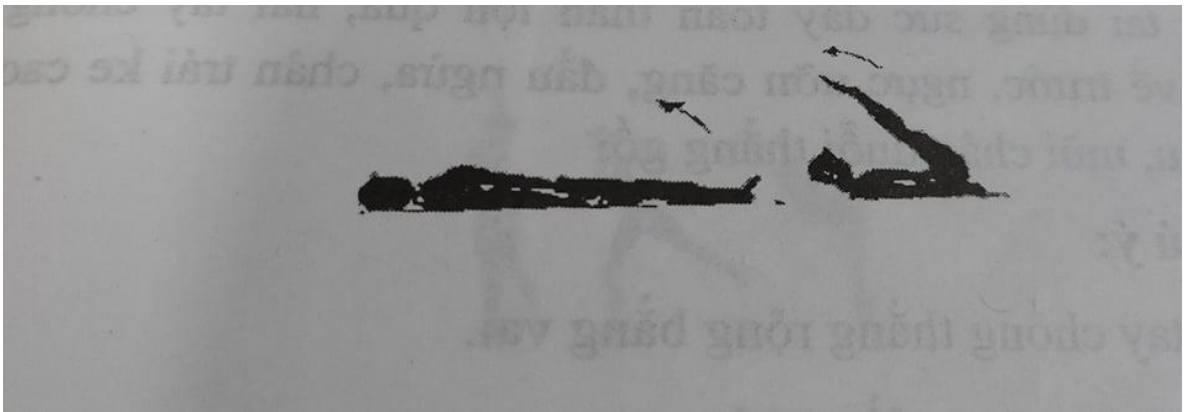
Các bước tập luyện

- Ngồi xổm
- Nhôm hông
- Cúi đầu
- Hạ tay
- Đẩy chân cuộn tròn.

2. Chuối bả vai

Tư thế chuẩn bị

Nằm ngửa trên thảm, hai chân thẳng khép, hai tay duỗi dọc sát chân dùng cơ bụng và cơ đùi nâng chân gập thân, khi mũi bàn chân đến ngang tầm mắt thì duỗi hông đập thẳng mũi chân lên cao theo phương thẳng đứng đi qua vai- hai tay gập khủy chống hông, đẩy thân sao cho đường kéo dài từ trọng tâm đi qua chân khép.



Sai lầm thường mắc

- Co gối, gập thân không đúng
- Duỗi không đúng phương hướng (ra trước hoặc ra sau)
- Không khống chế được chân

Cách sửa chữa và bảo hiểm giúp đỡ

-Người bảo hiểm đứng cạnh người tập, khi người tập thực hiện động tác, người bảo hiểm giúp đỡ nắm vào cổ chân người tập kéo lên theo đúng phương duỗi, gối

tỳ vào lưng người tập (khi người tập đưa chân lên cao, mũi bàn chân tới ngang tầm mắt) và giữ ở tư thế chuối bả vai.

. Các động tác bổ trợ

- Tập cơ bụng
- Thực hiện kỹ thuật động tác có người giúp đỡ bảo hiểm
- Tự thực hiện động tác

3/ Chuối bả vai lộn sau thành thẳng bằng quỳ trên một gối

Tư thế chuẩn bị

Từ động tác chuối bả vai

Kỹ thuật động tác

Xoay đầu sang trái, gập hông chân phải co gối đặt căng chân và mu bàn chân xuống thảm, phía trước vai phải. Đồng thời nhanh chóng xoay ngược bàn tay trái chống sát mang tai dùng sức đẩy toàn thân lộn qua, hai tay chống thẳng về trước, ngực ưỡn căng, đầu ngửa, chân trái ke cao phía sau, mũi chân duỗi thẳng gối

Chú ý:

Hai tay chống thẳng rộng bằng vai

Ngực ưỡn căng, đầu ngửa

Căng chân phải vuông góc với đùi, chân trái ke cao thẳng gối

Sai lầm thường mắc

- Không nắm được cách chống tay
- Chống tay gần đùi nên nhô vai về trước, không tỳ được vai

Bảo hiểm giúp đỡ

Người bảo hiểm giúp đỡ quỳ một chân bên cạnh người tập, khi người tập thực hiện động tác một tay đỡ cổ chân trái kéo lên tiếp đà cho người tập lộn qua, một tay đỡ vai cho người tập

Các động tác bổ trợ

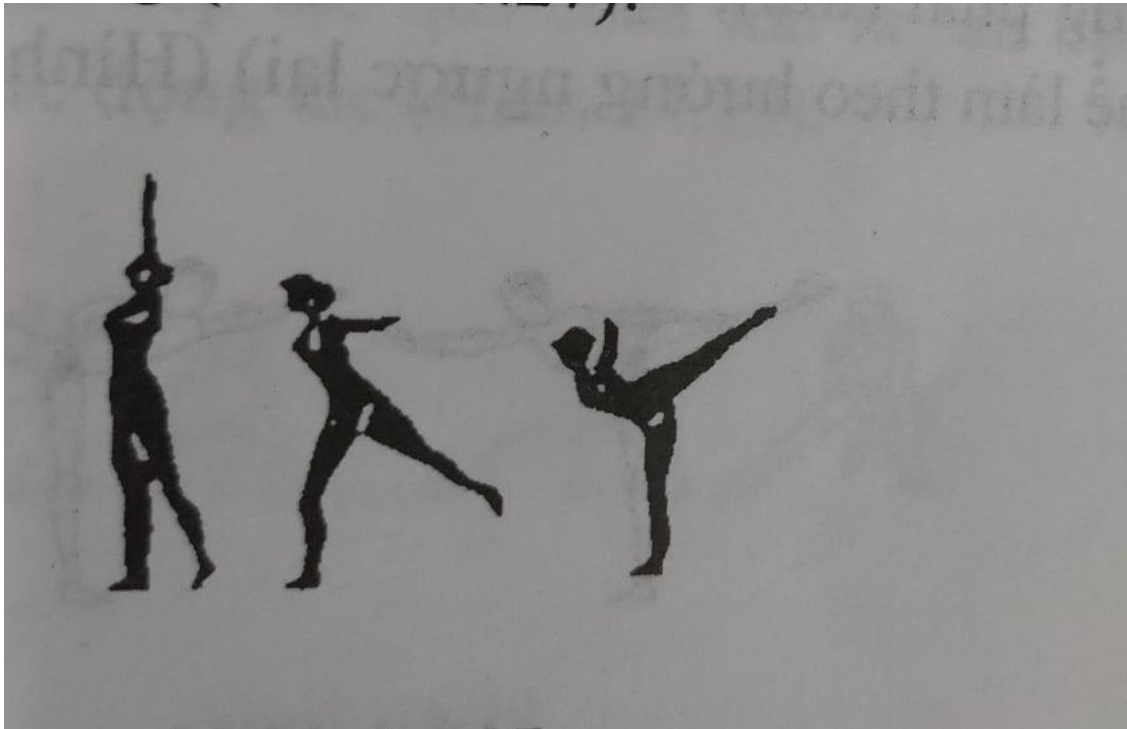
Tập nhiều lần động tác lộn ngược ½ trở về thành ngồi

4. Động tác thẳng bằng sấp

Kỹ thuật động tác: Từ tư thế đứng thẳng

Hai tay lên cao, bước một chân về trước (chân trụ) đặt cả bàn chân, chuyển trọng tâm cơ thể lên chân trước, thân người đổ về trước, hai tay mở ngang, đầu ngửa, chân sau đưa ra sau lên cao.

Tư thế kết thúc: Thân người uốn căng, chân sau cao hơn hông.



Sai lầm thường mắc:

- Hông bị hõm, ngực không uốn căng
- Chân trụ co, không vững vàng, hai tay đưa về sau.

* Bảo hiểm giúp đỡ

Người bảo hiểm đứng bên cạnh chân lăng một tay đỡ trước đùi, một tay đỡ chân, nâng chân và thân cao lên.

Các động tác hỗ trợ

- Hai tay giữ thang gióng thẳng bằng. hoặc đứng vuông góc tay giữ thang gióng thẳng bằng trước.
- Hai người đứng đối diện nhau, tay đặt ở vai từ từ thực hiện động tác.

5. Bước đuổi bật tách chân

Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng người trên chân phải, chân trái tỳ nhẹ sau trên thảm (hoặc hai chân bằng nhau) hai tay dang ngang long bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng.

Kỹ thuật động tác

Thực hiện theo nhịp

Nhịp 1: Bước chân trái lên trước, hai tay dang ngang

Nhịp 2: Chân phải bước đuối nhanh (lướt) theo chân trái, hai chân cùng lướt nhanh về phía trước, hai tay dang ngang.

Nhịp 3: Chân phải bước nhanh lên trước trên chân trái, hai chân hơi khụy gối, hai tay hạ dưới

Nhịp 4: Nhún bật hai chân lên cao, người thẳng đuối bàn chân, sau đó rơi xuống trên chân phải, chân trái lẳng sau ke trên mặt thảm, hai tay lên cao, long bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.

Chú ý: khi thực hiện động tác cần phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân, chân trái ke sau không được co gối.

Sai lầm thường mắc:

- Thực hiện động tác bị dừng giữa các nhịp
- Gập hông ở nhịp 3
- Thân người thả lỏng nên tư thế kết thúc động tác bị mất thăng bằng.

Giúp đỡ bảo hiểm

Người giúp đỡ đứng bên cạnh quan sát, nhắc nhở sửa những cử động sai của người tập.

Các bước tập luyện

- Tập động tác tay nhịp 1,2,3,4
- Tập động tác chân từng nhịp 1,2,3,4
- Kết hợp tay và chân

D. 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 1/100 giây.

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 180⁰ 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.