

## GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

**1. Tên học phần:** Điền kinh

**2. Mã học phần:** ĐK

**3. Số tín chỉ:** 01

**4. Phân bố thời gian:** 30 tiết

- Lý thuyết: 04 tiết

- Thực hành: 24 tiết

- Thi giữa kỳ: 02 tiết

**5. Mục tiêu của học phần:**

*a. Kiến thức:* Trang bị cho sinh viên những kiến thức khoa học cơ bản về Giáo dục thể chất, các phương pháp tập luyện để nâng cao sức khỏe và phương pháp phòng tránh chấn thương trong tập luyện Thể dục Thể thao. Giúp sinh viên có nhận thức đúng đắn về vai trò và vị trí của môn học.

*b. Kỹ năng:* Hình thành kỹ năng và thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly trung bình; cự ly ngắn; nhảy cao kiểu úp bụng hoặc nhảy xa kiểu ngồi.

*c. Thái độ học tập:* Có thái độ nghiêm túc, chủ động, tích cực tham gia học tập và rèn luyện.

**6. Mô tả vắn tắt nội dung học phần:**

*a. Lý thuyết:*

- Giáo dục thể chất trong trường học;
- Phương pháp tập luyện và phòng tránh chấn thương trong thể thao;
- Vị trí, tác dụng của môn Điền kinh.

*b. Thực hành:*

- Giới thiệu kỹ thuật chạy cự ly trung bình, chạy cự ly ngắn, nhảy cao úp bụng hoặc nhảy xa kiểu ngồi, phương pháp tập luyện.

**7. Tài liệu học tập:**

*a. Sách, giáo trình chính:*

- Điền kinh ( NXB TĐTT – 2006) PGS.TS Nguyễn Đại Dương – GS.TS Dương Nghiệp Chí – PGS.TS Phạm Khắc Học – TS Võ Đức Phùng – Th.S Nguyễn Văn Giảng – Th.S Đàm Thuận Tư – Nguyễn Quang Hưng;

- Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất ( NXB Giáo dục – 1995) TS Vũ Đức Thu - PGS.TS Nguyễn Xuân Sinh – GS.TS Lưu Quang Hiệp – PGS.TS Trương Anh Tuấn.

*b. Tài liệu tham khảo:*

- Bài giảng Y học TĐTT ( NXB TĐTT năm 2007) PGS.TS Lê Quý Phương, TS Y khoa Đặng Quốc Bảo, GS.TS Lưu Quang Hiệp;

- Olympic học ( NXB TĐTT năm 2001) TS Mai Văn Muôn, Lý Gia Thanh, Văn Anh, Nguyễn Ngọc Thân, Nguyễn Hồng Minh, Lý Đức Thùy.

**Nội dung chi tiết học phần:**

## **A. PHẦN KIẾN THỨC**

### **I. GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG HỌC**

#### **1. Nguồn gốc và sự phát triển của TDTT**

Thể dục thể thao được hình thành từ những hoạt động lao động và lịch sử của nó phát triển phù hợp với các thời kỳ tiến triển của xã hội loài người. Điều này được thể hiện qua việc tổ tiên của chúng ta để tồn tại đã phải hái lượm săn bắn, những kỹ năng đòi hỏi sự dẻo dai, dũng mãnh của con người. Họ nhận ra sự cần thiết của việc rèn luyện cơ thể để bảo vệ bản thân mình khỏi thú dữ, và sự khắc nghiệt của thiên nhiên, theo đó tìm kiếm thức ăn để nuôi sống mình cũng như gia đình người thân.

Trong xã hội nguyên thủy, cuộc sống tự nhiên đòi hỏi các thành viên những yêu cầu nhất định về: sự chuẩn bị thể lực, sự khéo léo, sức mạnh, sức bền, khả năng bảo đảm nhiệm vụ trong săn bắt, chiến tranh và phòng ngừa thiên tai. Do đó đã hình thành, phát triển và tồn tại một hệ thống giáo dục thể chất đa dạng. Thời điểm này, càng chứng tỏ sự tồn tại của con người phụ thuộc trực tiếp vào trình độ chuẩn bị và phát triển các tố chất thể lực. Nhiều bộ tộc thời cổ đại đã biết sử dụng các bài tập phát triển thể lực và trò chơi như một phương tiện đặc biệt nhằm chuẩn bị cho con người vào lao động tự nhiên. Ở một số bộ tộc có quy định nghiêm ngặt không cho phép thanh niên được cưới vợ nếu chưa trải qua những thử thách nhất định về sự chuẩn bị thể lực. Điều đó cũng khẳng định con người cần có khả năng độc lập và làm chủ bản thân trong cuộc sống.

Dù trình độ phát triển lực lượng sản xuất xã hội đến mức độ nào đó, thì vai trò quyết định giá trị phát triển để có tư chất thể lực vẫn có trong đời sống xã hội và tự nhiên. Sự phát triển của chúng luôn là một bộ phận quan trọng của giáo dục con người.

Trong xã hội nô lệ, điển hình là thời cổ Hy Lạp, để tiến hành chiến tranh xâm lược và đàn áp người nô lệ. Giai cấp chủ nô cần thiết có một đội quân có thể lực tốt. Thời cổ Hy Lạp nếu không biết đọc, viết và bơi lội coi là người mù chữ. Giáo dục thể chất trong các quốc gia cổ Hi Lạp Spart và Afin là một loại hình cổ của sự

phát triển thể dục thể thao. Nội dung, mục đích của giáo dục thể chất bảo đảm tính phù hợp với điều kiện và yêu cầu của chế độ nông nô, người học các môn khoa học tự nhiên, xã hội phải học thể dục: đấu kiếm, cưỡi ngựa, bơi lội, chạy và từ 15 tuổi trở lên học vật và vật chiến đấu. Nhờ đó con người được giáo dục sức mạnh, sự khéo léo và những tố chất cần thiết. Điển hình nhất phản ánh sự phát triển thể dục thể thao của thời kỳ đó là thể vận hội Olympic, đây là hoạt động có giá trị lịch sử, văn hóa cao trong đời sống của thời kỳ cổ Hy Lạp. Những người chiến thắng trong Olympic được xã hội tôn trọng, xem như là vị anh hùng thể vận xã hội đương thời ca ngợi, làm thơ, tạc tượng.

Nhiều nhà khoa học vĩ đại thời cổ đại nổi tiếng toàn thế giới là những vận động viên xuất sắc. Ví dụ: Nhà toán học Pitagor đã từng là nhà vô địch Olympic về vật chiến đấu, nhà triết học Platon cũng từng có những thắng lợi nổi danh về vật chiến đấu.

Các nhà triết học Xocrats (Socrate) và Arixtot (Aristote), diễn giả Demosthene, nhà văn Lukian và các vĩ nhân khác đã đánh giá cao ý nghĩa lớn lao của giáo dục thể chất và khâm phục biểu hiện sức mạnh, lòng dũng cảm và hào hiệp. Quan điểm của người cổ Hy Lạp về ý nghĩa của các bài tập thể dục thể thao biểu thị qua lời nói của Arixtot: “Không cái gì làm tiêu hao và phá hủy con người hơn là sự ngừng trệ vận động”.

Trong chế độ nông nô, các bài tập thể dục khác nhau (vật, nhào lộn, cưỡi ngựa, đấu kiếm) đã được sử dụng rộng rãi ở Ai Cập, Babilon, Ba tư, Trung quốc, Ấn độ. Hệ thống giáo dục thể chất đã tồn tại ở thành cổ Rooma. Bắt đầu từ chế độ nông nô, thể dục thể thao được coi là công cụ phục vụ cho giai cấp thống trị.

Trong chế độ phong kiến, giáo dục thể chất mang tính chất phục vụ chiến tranh. Giáo dục thể chất và quân sự cho tầng lớp phong kiến với mục tiêu nắm vững 7 yêu cầu của người kỵ sỹ: cưỡi ngựa, đấu kiếm, bắn cung, bơi lội, săn bắn, chơi cờ và đọc sách. Mục tiêu giáo dục thể chất của giai cấp phong kiến là đào tạo quân đội hùng hậu có khả năng tiến hành chiến tranh xâm lược, đàn áp phong trào giải phóng dân tộc của nông nô và thợ thủ công ...

Trong xã hội tư bản, thể dục thể thao phát triển ở trình độ cao. Sự xuất hiện và phát triển sâu rộng của thể dục thể thao xem như một bộ phận của nền văn hóa xã hội (thể thao nghiệp dư và nhà nghề). Đồng thời trong giai đoạn này đã xuất hiện cơ sở về nền lý luận giáo dục thể chất tư sản.

Thể dục thể thao trong xã hội tư bản biểu hiện tính chất giai cấp. Giai cấp tư sản sử dụng thể dục thể thao với mục đích phục vụ đặc quyền của tầng lớp bóc lột, đánh lạc hướng quần chúng lao động và đặc biệt là thanh niên khỏi đời sống chính trị và phong trào cách mạng, kích động, đào tạo thanh niên chuẩn bị cho chiến tranh

## **2. Mục đích và nhiệm vụ của môn học**

Mục đích của giáo dục thể chất trong các trường đại học là góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật, quản lý kinh tế và văn hóa xã hội, phát triển hài hòa, có thể chất cường tráng, đáp ứng yêu cầu chuyên môn, nghề nghiệp và có khả năng tiếp cận với cuộc sống lao động, sản xuất ... của nền kinh tế thị trường.

Chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học nhằm giải quyết các nhiệm vụ:

a. Giáo dục đạo đức xã hội chủ nghĩa, rèn luyện tinh thần tập thể, ý thức kỷ luật, xây dựng niềm tin, lối sống tích cực lành mạnh, tinh thần tự giác học tập và rèn luyện thân thể, chuẩn bị sẵn sàng phục vụ sản xuất và bảo vệ tổ quốc.

b. Cung cấp cho sinh viên những kiến thức lý luận cơ bản về nội dung và phương pháp tập luyện TDTT, kỹ năng vận động và kỹ thuật cơ bản một số môn thể thao thích hợp. Trên cơ sở đó, bồi dưỡng khả năng sử dụng các phương tiện để tự rèn luyện thân thể, tham gia tích cực vào tuyên truyền và tổ chức các hoạt động TDTT của nhà trường và xã hội..

c. Góp phần củng cố và duy trì sức khỏe của sinh viên, phát triển cơ thể một cách hài hòa, xây dựng thói quen lành mạnh và khắc phục những thói quen xấu (nghiện rượu, hút thuốc), rèn luyện thân thể đạt những tiêu chuẩn thể lực quy định cho từng đối tượng và năm học trên cơ sở tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi.

Trong các trường đại học và cao đẳng, hiệu trưởng là người chịu trách nhiệm chung trong chỉ đạo, kiểm tra công tác giáo dục thể chất - thể thao và theo dõi sức khỏe của sinh viên. Bộ môn TDTT có trách nhiệm về việc tổ chức và tiến hành quá trình sư phạm và GDTC cho sinh viên theo kế hoạch dạy học. Các hoạt động thể thao quần chúng và nâng cao thành tích thể thao do chi hội thể thao đại học và chuyên nghiệp cùng với bộ môn TDTT phối hợp với các tổ chức quần chúng khác như Công đoàn, Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh trường thực hiện. Công tác kiểm tra sức khỏe định kỳ và theo dõi tình trạng sức khỏe của sinh viên trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao do phòng y tế của trường phối hợp với bộ môn TDTT tiến hành.

### **3. Phương pháp tập luyện TDTT**

Tập luyện thể dục thể thao rèn luyện thân thể là một biện pháp phòng bệnh tích cực, không những phòng tránh được những yếu tố tác hại gây bệnh mà còn tích cực chủ động rèn luyện để thích ứng chịu đựng quen với những yếu tố đó, nâng cao sức chống đỡ của cơ thể, tăng cường sức khỏe và tuổi thọ.

Tham gia tập luyện các môn thể thao, có thể phát triển các phẩm chất thể lực (các tố chất): Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo linh hoạt ở mức độ cao, vượt xa những khả năng bình thường của con người (như thành tích của các môn thể thao ngày càng cao).

Rèn luyện thân thể không những làm cho con người phát triển cân đối, đẹp đẽ, da khỏe mạnh, hồng hào, có giấc ngủ ngon hơn, mà còn làm cho con người thích ứng được với những biến động không thuận lợi của thời tiết, môi trường, chịu đựng được với hoàn cảnh khó khăn, gian khổ mà không bị đau ốm, rèn luyện ý trí làm cho tinh thần sáng khoái, tràn đầy sức sống ... nhờ đó mà nâng cao hiệu quả công việc.

Muốn đạt được hiệu quả trên khi tập luyện phải tuân thủ theo các nguyên tắc chung là: Rèn luyện thường xuyên liên tục, rèn luyện toàn diện và tăng dần khối lượng vận động (cường độ, thời gian tập).

- Tập tăng dần từng bước, từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng từ đơn giản đến phức tạp và chủ yếu là phải phù hợp với sức khỏe của cá nhân người tập. Tùy theo

đặc điểm của lứa tuổi và thể chất của từng người mà định lượng vận động, nâng cao dần khối lượng cũng như độ khó của động tác, sao cho người tập có thể thích ứng dần với khối lượng và cường độ vận động.

- Tập thường xuyên, đều đặn, có hệ thống theo chương trình có kế hoạch, chu kỳ đã định sẵn. Đối với vận động viên kế hoạch này phụ thuộc vào lịch thi đấu, để đảm bảo sao cho vào thời gian thi đấu, cơ thể ở trạng thái xung sức nhất, đạt thành tích cao nhất.

- Tập toàn diện để cơ thể phát triển cân đối, đều đặn, có đủ phẩm chất thể lực.

- Đảm bảo an toàn trong tập luyện, tránh chấn thương thể thao và sự mệt mỏi quá sức dẫn đến phá sức khỏe. Người tập cần có kiến thức thông thường về y học vệ sinh để tự kiểm tra theo dõi sức khỏe của mình.

- Trước khi tập phải kiểm tra dụng cụ, sân bãi, đảm bảo an toàn.

### **Khi tiến hành một buổi tập cần chú ý:**

+ Phải khởi động trước khi tập luyện

Khởi động bằng những động tác nhẹ nhàng như: Đi bộ, chạy, nhảy, múa, các bài tập phát triển chung, trò chơi vận động đơn giản để giúp cho cơ thể thích ứng dần với lượng vận động cao trong phần cơ bản, chuẩn bị tốt chức năng của hệ thần kinh, tăng cường khả năng linh hoạt khớp, “hâm nóng” cơ, hạn chế những chấn thương như trật chân, bong gân, sai khớp ... có thể xảy ra.

+ Tập luyện nội dung chính

Trong quá trình tập luyện, không được để cơ thể bị nhiễm lạnh, về mùa lạnh cần giữ đến mức tối đa độ ấm đã có được nhờ hiệu quả của khởi động. Chúng ta phải lắng nghe và cảm nhận những phản ứng của cơ thể đối với thể loại bài tập và cường độ tập luyện để có sự điều chỉnh hợp lý, không nên tập quá nhiều sẽ dẫn tới sự quá căng thẳng cho các cơ quan vận động và dẫn tới tình trạng tiền bệnh lý hoặc bệnh lý, nhưng tập quá ít thì hiệu quả mang lại không đáng kể.

Cách tập thể dục an toàn nhất là tập luyện với cường độ và thời gian hợp lý đảm bảo hiệu quả huấn luyện cần thiết: tăng khả năng ái khí, tăng cường phát triển sức bền và khả năng hoạt động, tăng cường mức độ phát triển thể lực.

Cần tăng dần cường độ tập luyện hàng ngày theo yêu cầu của cơ thể. Nếu tập quá nặng trong lần đầu tiên sẽ khiến cho cơ thể kiệt sức, không những không tốt mà còn có hại cho cơ thể.

Trong quá trình tập luyện sẽ làm cho cơ thể mất rất nhiều nước, nên chúng ta phải chú ý thường xuyên bổ sung đầy đủ nước.

+ Kết thúc buổi tập

Cũng giống như khi mới bắt đầu tập luyện, khi kết thúc chúng ta phải giảm dần cường độ vận động bằng những động tác nhẹ nhàng để chuyển cơ thể từ trạng thái hoạt động vận động cao dần sang trạng thái nghỉ. Không nên ngồi hay nằm xuống nghỉ một cách đột ngột có thể dẫn đến nguy cơ rối loạn nhịp tim do lượng adrenalin trong máu cao. Cho nên cần đi lại, tập những động tác thả lỏng nhẹ nhàng và thư giãn cơ, kết hợp với xoa bóp hồi phục chức năng của các nhóm cơ hoạt động căng thẳng và cột sống.

#### **4. Chấn thương trong tập luyện thể thao và phương pháp sơ cứu**

##### **4.1. Khái niệm chấn thương thể thao**

a.. Khái niệm về chấn thương: Chấn thương là sự tổn hại những tổ chức tế bào, mô của cơ thể do một tác động nào đó từ bên ngoài cơ thể gây nên như: tác động cơ học, hóa học, lý học.

b. Khái niệm về chấn thương thể thao: Chấn thương thể thao là các chấn thương xảy ra trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao. Chấn thương thể thao liên quan trực tiếp với các nhân tố và điều kiện tập luyện thể dục thể thao như: các môn thể thao, kế hoạch huấn luyện, động tác kỹ thuật, trình độ tập luyện, tổ chức thi đấu,...

##### **4.2. Phương pháp sơ cứu một số chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao.**

Trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao, những tai nạn gây nên chấn thương đã được hạn chế nhiều nhờ sự hiểu biết và sự trợ giúp của các phương pháp, phương tiện tập luyện hiện đại, tuy nhiên hiện nay vấn đề chấn thương và tai nạn trong thể thao vẫn mang tính thời sự cấp thiết. Trước những tai nạn đó, các huấn luyện viên, vận động viên và người tập thể thao cần có những kiến



thức y học cần thiết để sơ cấp cứu tự bảo vệ cho bản thân và cho những người bị nạn. Vấn đề sơ cấp cứu có vai trò đặc biệt quan trọng, bởi vì làm kịp thời và có hiệu quả thì sẽ giúp cho người bị nạn tránh được rủi ro, thậm chí cứu sống tính mạng và tạo điều kiện rất thuận lợi cho việc cứu chữa tiếp theo tại các cơ sở y tế điều trị chuyên ngành.

#### **a. Vết xây xát da.**

Là sự tổn thương bề mặt da (do vận động viên bị ngã, da cọ sát vào vật cứng như nền nhà tập, đường chạy bê tông, hoặc cọ sát vào dụng cụ).

*Các biểu hiện:*

Chỗ xây xát da đau chảy máu không nhiều, chỉ rớm máu, chủ yếu là rỉ huyết tương, nếu xử trí không tốt có thể bị nhiễm trùng.

*Cách xử trí:* Nguyên tắc chung là làm sạch vết xây xát (rửa bằng dung dịch NaCl 9%, dùng bông gạc tẩm oxy già 3% lau chỗ bị thương, bôi xanhmetylen, hoặc thuốc đỏ. Có thể hòa thêm dung dịch Novocain 2%). Đối với các vết xước lớn, trước khi băng vô trùng nên bôi mỡ kháng sinh và tiêm huyết thanh chống uốn ván.

#### **b. Đụng giập (chạm thương).**

- Đụng giập: đó là những tổn thương phần mềm không gây sự phá hủy toàn bộ giải phẫu bề mặt của da. Thường thường nó đi cùng với tổn thương mạch máu và gây ra hiện tượng xuất huyết dưới da. Đây là một chấn thương rất hay gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao.

*- Các triệu chứng chính:*

+ Tại chỗ bị đau đập xuất hiện đau.

+ Sung nề

+ Thay đổi sắc thái da do xuất huyết dưới da: xuất hiện vết bầm tím. Nếu chạm thương nông, vết bầm tím xuất hiện ngay sau khi bị va đập, hoặc sau một vài giờ. Nếu chạm thương sâu (vào cơ và màng xương), vết bầm tím xuất hiện muộn hơn sau 2 – 3 ngày và vết bầm tím lan rộng xuống phía dưới.

+ Có thể gây khó khăn trong cử động, nhưng vẫn cử động được khớp.

*- Phương pháp sơ cứu:*

+ Cho người tập ngừng vận động ngay, nếu tại chỗ đưng giập bị xây xước cần rửa bằng dung dịch iod ( Betadin) hoặc dung dịch xanhmetylen.

+ Để làm giảm sự chảy máu da và để giảm đau có thể xịt chloretilamin.

+ Chườm lạnh: nếu không có túi nước đá chuyên dùng có thể dùng nước lạnh, miếng nước đá được gói trong khăn gạc sạch chườm lên chỗ tổn thương từ 15 - 20 phút.

+ Sau đó tiến hành băng ép: nếu bị đưng giập ở chân hoặc tay thì cần băng ép chặt hơn một chút. Khi có xuất huyết dưới da nhiều và khi thấy vết bầm tím không lan rộng ra nữa, thì sau khi bị chấn thương từ 48 – 72 giờ có thể chườm nóng để nhanh làm tan máu tụ. Sau khi sơ cấp cứu cần được khám và điều trị tại các cơ sở y tế, đặc biệt là khi mất khả năng vận động của các chi. Không được chủ quan coi đưng giập là chấn thương nhẹ.

- Chú ý: Khi bị chạm thương mạnh vào vùng bụng, cần chú ý đến tình trạng của các cơ quan trong ổ bụng:

+ Có thể vỡ tạng rỗng, gây viêm phúc mạc.

+ Có thể vỡ tạng đặc (gan, lách) gây chảy máu trong ổ bụng. Khi đó có thể thấy sắc mặt nạn nhân rất nhợt nhạt, đau nhiều vùng bụng, sờ thấy thành bụng cứng, bắt mạch, mạch nhanh, nhỏ khó bắt, huyết áp hạ thấp, nạn nhân ợ, buồn nôn. Trường hợp này phải đưa gấp nạn nhân tới bệnh viện cấp cứu.

### **c. Bong gân.**

Bong gân là những thương tổn bao hoạt dịch, bao khớp, dây chằng vùng khớp ở các mức độ khác nhau, từ nhẹ đến rất nặng như: dây chằng bị căng, giãn, đứt một phần hay đứt toàn bộ. Những khớp hay bị bong gân là cổ chân, gối, bàn chân, khuỷu tay, cổ tay và các ngón tay.

- *Triệu chứng*: bong gân bao giờ cũng có tổn thương dây chằng, vì vậy quan trọng nhất là vị trí của điểm đau:

- Ở chỗ bám của dây chằng.

- Trên đường đi của dây chằng.

- Đau chói khi kéo căng dây chằng.

Bong gân nhẹ: đau ít, sưng xung quanh khớp và cơ năng ít bị hạn chế.

Bong gân nặng: đau nhiều, khớp sưng rất nhanh, sưng to, thường có tràn dịch, tràn máu khớp, hạn chế cử động khớp vì đau.

#### *Phương pháp xử trí*

- Ngừng hoạt động ngay ở khớp và chi bị chấn thương.
- Chườm lạnh (chườm đá) bằng túi chườm hoặc bọc nước đá, xoa vào vùng khớp bị bong gân (chườm lạnh trong 2 – 3 ngày, mỗi ngày 2 – 3 lần, mỗi lần 20 – 30 phút).

- Băng ép ngay vùng bị chấn thương để làm giảm chảy máu, tránh phù nề, đồng thời góp phần cố định khớp. Dùng băng thun là tốt nhất.

Sau khi sơ cứu, những trường hợp nhẹ có thể điều trị và chăm sóc tại nhà, nhưng những trường hợp nặng phải chuyển đến các bệnh viện để khám và điều trị bằng các phương pháp chuyên khoa.

- Chú ý: nên bất động đủ thời gian cần thiết tùy theo mức độ tổn thương. Không nên cho rằng hết đau là coi như bong gân đã khỏi mà vận động sớm trở lại, vì bao khớp, dây chằng chưa phục hồi, sẽ dễ bong gân trở lại và trở thành bong gân mãn tính, ảnh hưởng xấu đến cơ năng của khớp.

#### **d. Vết thương**

Vết thương là những thương tổn rách da, gân, cơ do các tác động cơ học gây nên (tai nạn hoặc trong tập luyện và thi đấu thể thao). Vết thương có thương tổn phần bao bọc (rách da, gân, cơ,...) nên rất dễ nhiễm khuẩn.

#### *\* Triệu chứng*

- Đau ở mức độ rất khác nhau tùy thuộc vào vết thương nông hay sâu, nặng hay nhẹ, độ rộng nhiều hay ít. Khi mới bị thương thì rất đau, sau đó mức độ đau giảm dần.

- Đau tăng lên khi vết thương bị nhiễm khuẩn.

- Chảy máu hoặc tiết dịch màu hồng nhạt ở những vết xây xước nhẹ.

#### *\* Phương pháp xử lý*

Đối với các vết thương dù to hay nhỏ, đều phải chú ý đến vấn đề: chảy máu, mất máu và nhiễm trùng.

Khi vận động viên hoặc nạn nhân bị thương cần tuân thủ các bước sơ cấp cứu sau:

- Cầm máu.
- Băng bó.
- Giảm đau.
- Vận chuyển đến cơ sở điều trị chuyên khoa.

\* Xử trí cầm máu: là nhiệm vụ số một khi thực hiện sơ cứu vết thương, bởi vì tất cả các loại vết thương đều có chảy máu, chỉ có khác là mức độ chảy máu nhiều hay ít.

- Chảy máu từ động mạch: máu chảy thành tia, thành dòng, máu có màu đỏ tươi; nếu mất nhiều thì người nhợt nhạt, tím tái, mạch nhanh, nhỏ và rất khó bắt.

- Chảy máu từ tĩnh mạch: máu đỏ thẫm, nếu tĩnh mạch lớn thì cũng nguy hiểm, máu “ ộc ra”, “trào ra” khá nhiều.

Thông thường vết thương lớn có lẫn cả máu động mạch và tĩnh mạch vì chúng đi từng bó với nhau.

- Chảy máu từ mao mạch: máu chảy rỉ ra thấm ướt, màu hồng tươi, không ồ ạt nhưng thấm dần. Vết thương càng rộng, mất máu càng nhiều.

Cầm máu có thể thực hiện bằng phương pháp cơ học, lý, hóa và sinh học.

Các biện pháp cơ học cầm máu tạm thời là: băng ép, giơ cao chi bị thương, gấp khớp tối đa. Chèn động mạch và garo.

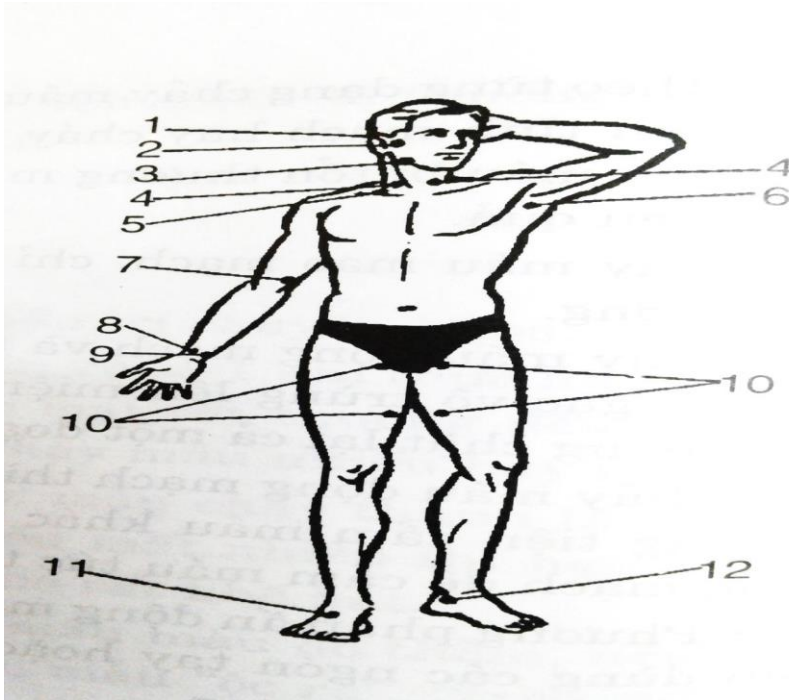
Tùy theo từng dạng chảy máu như chảy máu mao mạch, chảy máu tĩnh mạch hay chảy máu động mạch và độ lớn của mạch máu bị tổn thương mà có chỉ định cầm máu hợp lý và hiệu quả.

- Chảy máu mao mạch: chỉ cần giơ cao chi và băng ép vết thương.
- Chảy máu động mạch và tĩnh mạch nhỏ chỉ cần băng ép, đặt gạc vô trùng lên miệng vết thương và dùng cuộn băng băng chặt lại cả một đoạn chi.
- Chảy máu động mạch thì trong thời gian chuẩn bị các phương tiện cầm máu khác ta sử dụng phương pháp ấn động mạch để cầm máu tức thời.

+ Phương pháp ấn động mạch (đè động mạch): người cấp cứu dùng các ngón tay hoặc cả bàn tay nắm lại đè động mạch trên nền xương.

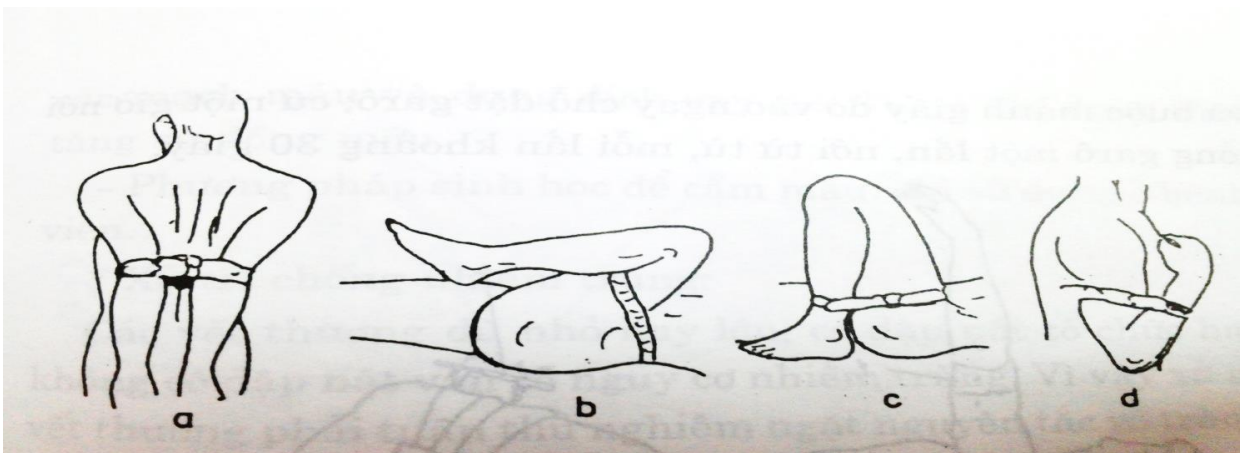
+ Vị trí ấn trên đường đi của động mạch giữa vết thương và tim. Phương pháp này chỉ ứng dụng khi có tổn thương lớn ở chi và trên đầu.

Vị trí các điểm đè trong chảy máu động mạch ( xem hình 2).



Hình 2: Vị trí các điểm đè trong chảy máu động mạch

+ Phương pháp gấp khớp tối đa: có thể được áp dụng đồng thời với các phương pháp khác để tăng hiệu quả cầm máu (xem hình 3).



Hình 3: Phương pháp gấp khớp tối đa

+ Phương pháp đặt garo: chỉ áp dụng khi chi bị thương chảy máu nhiều, các phương pháp cầm máu tạm thời khác không có kết quả.

Kỹ thuật đặt garo: dây garo có thể là dây cao su tròn hoặc dây cao su dẹt, ở đầu dây có gắn móc xích để cố định garo, có thể dùng một dây bất kỳ nào đó thay thế nhưng phải bền nếu không có dây garo chuyên dùng.

Trước khi đặt garo nên dùng vải quấn quanh da vùng định thắt để tránh xoắn và kẹp da phía dưới dây thắt.

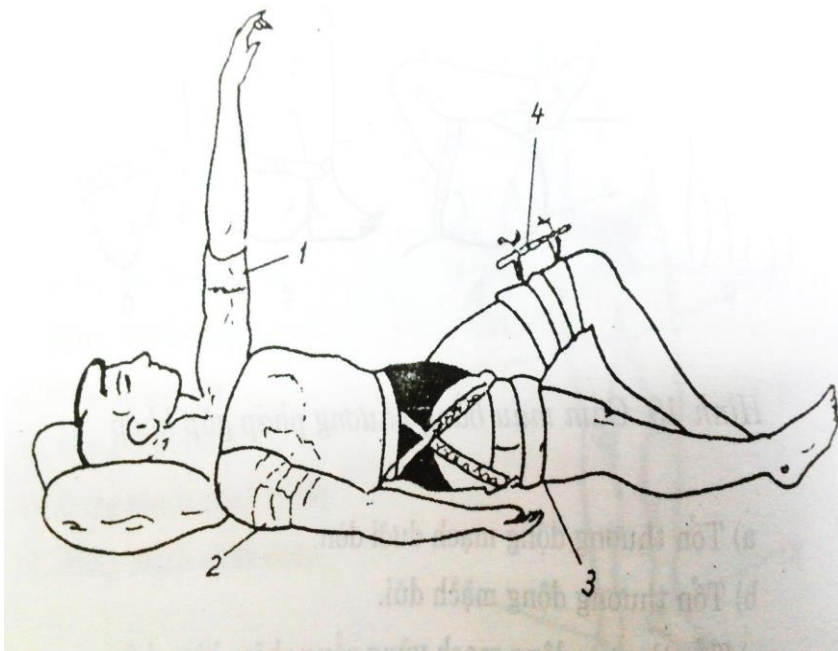
Khi đặt vòng garo đầu tiên nên thắt chặt nhất sau đó lực thắt giảm dần. Các vòng garo nằm cạnh nhau sao cho da không bị xoắn kẹp, đầu dây garo phải được cố định lại.

- Trường hợp đặt garo đúng, máu nhanh chóng ngừng chảy, chi trắng nhợt, phía dưới chỗ đặt garo mạch không còn đập.

Nếu thắt garo quá chặt có thể gây dập nát tổ chức phân mềm (cơ, dây thần kinh, mạch máu) và có thể là nguyên nhân gây liệt chi.

Nếu garo đặt không đủ chặt, máu vẫn tiếp tục chảy, đồng thời ứ tắc tĩnh mạch (chi có màu tím thẫm).

Không được phép để garo lâu quá 1,5 – 2h, nếu lâu quá phần dưới chỗ garo sẽ bị hoại tử. Vì vậy, khi đặt garo nhất thiết phải ghi giờ, ngày, tháng đặt garo vào một mảnh giấy và buộc mảnh giấy đó vào ngay chỗ đặt garo, cứ 1 giờ nói lỏng garo một lần, nói từ từ mỗi lần khoảng 30 giây (xem hình 4).



Hình 4: Cách đặt garo

Vết thương chảy máu có đặt garo phải được ưu tiên, chuyển tới bệnh viện sớm nhất, nhanh nhất.

- Phương pháp lý học để cầm máu: chườm lạnh có tác dụng làm cho mạch giảm chảy máu và giảm đau.

- Phương pháp hóa học để cầm máu: dùng dung dịch adreralin 1% bôi lên bề mặt vết thương có tác dụng co thắt các mạch máu và dung dịch oxy già 3% có tác dụng làm tăng sự đông máu.

- Phương pháp sinh học để cầm máu: chỉ sử dụng ở bệnh viện.

\* Xử trí chống nhiễm trùng:

Các vết thương dù nhỏ hay lớn, có dập nát tổ chức hay không có dập nát vẫn có nguy cơ nhiễm trùng. Vì vậy xử trí vết thương phải tuân thủ nghiêm ngặt nguyên tắc vô trùng.

- Người sơ cứu rửa tay thật sạch bằng xà phòng, dùng bông cồn lau tay cẩn thận.

- Không dùng dụng cụ chưa vô trùng đụng chạm vào vết thương.

- Đối với vết thương nhỏ và nông thì dùng nước muối sinh lý (NaCl 9%), dung dịch oxy già 3% rửa sạch vết thương, sau đó bôi thuốc sát trùng và băng lại.

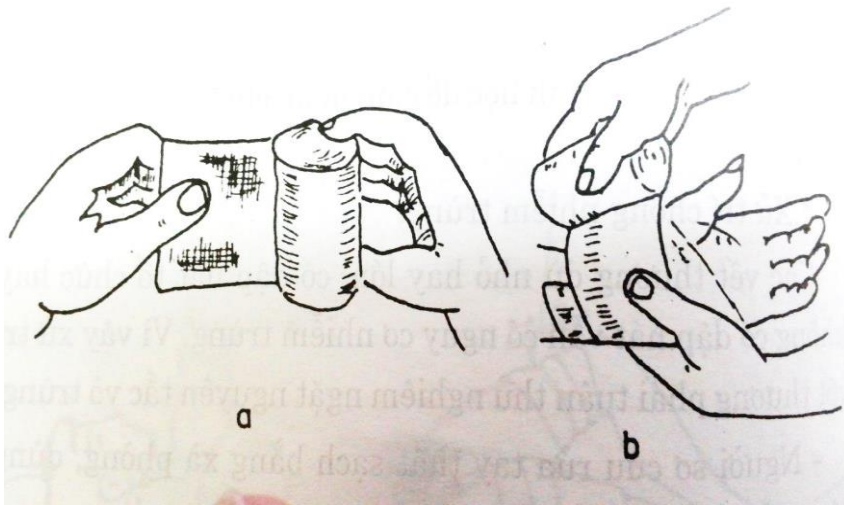
- Đối với vết thương rộng và sâu, không nên rửa, vì khi rửa vết thương, nước bắn chảy vào trong kẽ sâu của vết thương và tăng thêm nguy cơ nhiễm trùng. Chỉ nên dùng bông tẩm cồn lau từ mép vết thương ra phía ngoài theo hình xoay tròn cho tới khi sạch rồi dùng bông cồn iốt bôi lên da xung quanh miệng vết thương, sau đó phủ gạc sạch lên miệng vết thương rồi băng kín lại. Nên bất động vùng có vết thương, chuyển sớm người bị thương tới bệnh viện chuyên khoa.

- Đối với các vết thương sâu cần chú ý đề phòng nhiễm trùng uốn ván bằng cách tiêm dự phòng huyết thanh chống uốn ván. Sau đó theo dõi tình trạng nhiễm khuẩn: sốt và sưng, đỏ, đau tại chỗ.

Cách băng bó: băng để giúp vết thương khỏi bị nhiễm khuẩn và các tác động ngoại cảnh (nhiệt độ, độ ẩm, bụi, v.v..).

Khi băng bó cần tuân thủ một số quy tắc nhất định.

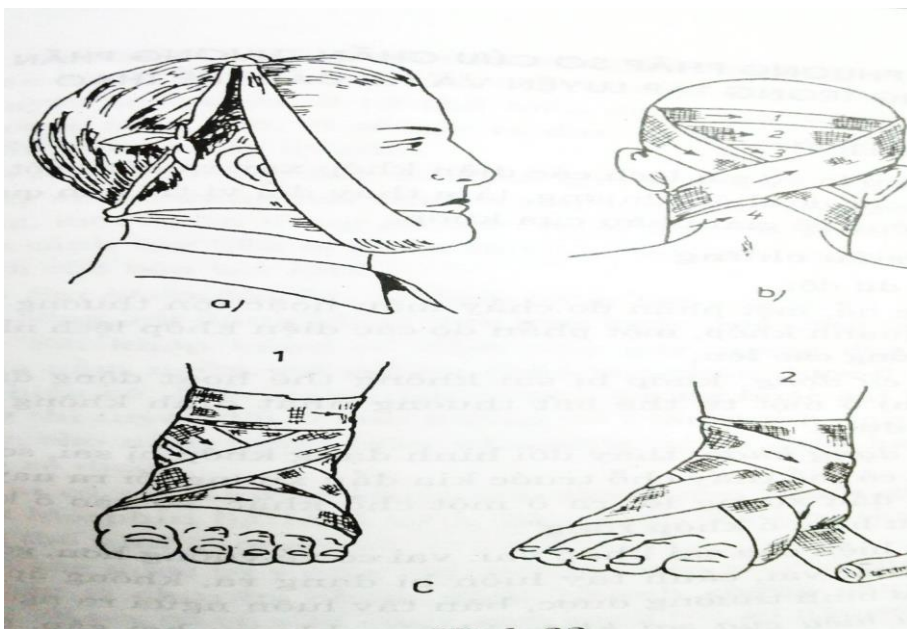
Giữ cuộn băng (xem hình 5).



Hình 5: Cách băng bó

Bắt đầu băng từ phải qua trái, thường từ phần nhỏ hơn trước. Trước hết băng một vài vòng cố định, sau đó băng tiếp, mỗi vòng băng tiếp theo đè lên 2/3 vòng băng trước, băng phải chắc nhưng không được chặt quá.

Một số phương pháp băng bó cơ bản (xem hình 6).



Hình 6: Một số phương pháp băng bó cơ bản

#### e. Sai khớp.

\* *Triệu chứng.*

- Đau giữ dội.



- Sưng nề, một phần do chảy máu hoặc tổn thương các tổ chức quanh khớp, một phần do các diện khớp lệch nhau làm gồ vồng cao lên;

- *Mất cử động*: khớp bị sai không thể hoạt động được; tay (chân) ở một tư thế bất thường nhất định không thể thay đổi được.

- *Biến dạng khớp*: thay đổi hình dạng khớp bị sai, so với bên lành có thể thấy chỗ trước kia đầu xương lồi ra nay lại lõm vào, đầu xương lồi ra ở một chỗ khác, sờ vào ổ khớp thấy “ dấu hiệu ổ khớp rộng”.

+ Dấu hiệu của sai khớp vai: vai có vẻ vuông hơn, gồ lên ở phía trước vai, cánh tay luôn bị dạng ra, không áp vào thân như bình thường được, bàn tay luôn ngửa ra ngoài.

+ Dấu hiệu của sai khớp khuỷu: khuỷu hơi gập, mỏm khuỷu nhô cao phía sau, làm cho cánh tay phía trước như bị lõm vào, bệnh thường có động tác: tay lành đỡ tay đau.

\* *Phương pháp xử trí.*

- Cố định là công việc đầu tiên khi xác định có sai khớp. Tiến hành cố định tại chỗ nếu có điều kiện cho phép. Để nguyên tay, chân ở tư thế biến dạng mà cố định, không được cố nắn, kéo, vì sẽ gây ra đau và tổn thương thêm các phần mềm xung quanh.

+ Nếu sai khớp vai, cố định tạm thời bằng cách treo tay bằng khăn: dùng hai chiếc khăn tam giác gấp thành băng rộng, một khăn dùng để treo căng tay, còn khăn kia vòng qua cánh tay bên bị chấn thương, rồi buộc sang phía dưới nách của bên tay lành.

+ Sai khớp khuỷu: cố định bằng hai nẹp trước và sau có đệm bông, rồi dùng băng tam giác buộc treo căng tay lên cổ.

+ Sai khớp háng cố định như gãy xương đùi: để nạn nhân nằm ngửa, kê gối và chèn cho chân được ở trong tư thế hiện có. Nếu nghi ngờ có gãy xương hoặc sai khớp cột sống thì tuyệt đối tránh không để thân mình nạn nhân bị xoay, cho nằm ngửa trên ván cứng, chèn chắc hai bên để khỏi xô dịch.

Khi có sai khớp lớn phải tiêm thuốc giảm đau (như morphin 0,01 ml tiêm bắp hoặc các loại thuốc khác thay thế như promedon, dolacgan).

Không được tự ý nắn chỉnh khớp nếu như không phải là các bác sỹ chuyên khoa, phải nhanh chóng chuyển nạn nhân tới các cơ sở y tế càng sớm càng tốt, vì nắn sớm dễ và ít đau hơn.

#### **f. Gãy xương.**

Gãy xương là do xương bị gãy, mất sự liên tục thường có của xương, thường xảy ra đột ngột do chấn thương hoặc tai nạn.

##### *\* Triệu chứng.*

- Đau tại vùng xương gãy là dấu hiệu rất điển hình, đau tăng lên khi sờ ấn, hoặc nhúc nhích đoạn kề đó (còn gọi là đau khu trú).

- Sưng nề: sưng nề to khi gãy xương lớn, chảy máu, đôi khi còn bầm tím đặc trưng cho từng loại gãy xương.

- Mất cử động không thể nhấc chân hoặc tay lên được vì đoạn gãy không còn là cánh tay đòn để cơ kéo.

- Thay đổi hình dạng của đoạn chi (thường là biến dạng), ví dụ đoạn chi đó ngắn hơn, cong, vẹo, lồi lõm bất thường, chi bị vẹo lệch hướng trục.

- Tại đoạn chi gãy thấy có cử động bất thường mà bình thường chỉ có cử động ở các khớp.

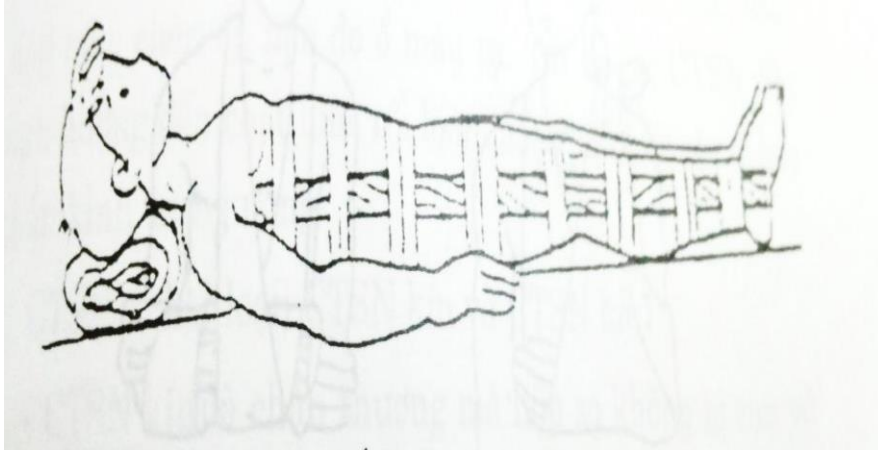
- Trong trường hợp gãy xương hở, ta có thể nhìn thấy đầu xương gãy.

##### *\* Phương pháp xử trí:*

- Cố định: cố định tạm thời làm giảm đau và tránh được các biến chứng như xương di lệch thêm hoặc gây tổn thương mạch máu, thần kinh hoặc cơ. Trong trường hợp gãy xương hở, trước khi cố định, cần xử lý vết thương theo nguyên tắc: không rửa, không đẩy xương thò ra vào sâu, phải lau bản xung quanh vết thương, bôi thuốc sát trùng và băng ép vô khuẩn.

Cố định bằng các loại nẹp y tế tiêu chuẩn sản xuất theo phương pháp công nghiệp như nẹp Tomat cố định gãy xương đùi, nẹp Cramer hình bậc thang cố định nhẹ và thông dụng ở mọi vị trí. Tuy nhiên cũng có thể dùng các nẹp tự tạo hoặc phương tiện có sẵn ở nơi xảy ra chấn thương như đòn gánh, đoạn tre, gỗ đủ độ dài,...

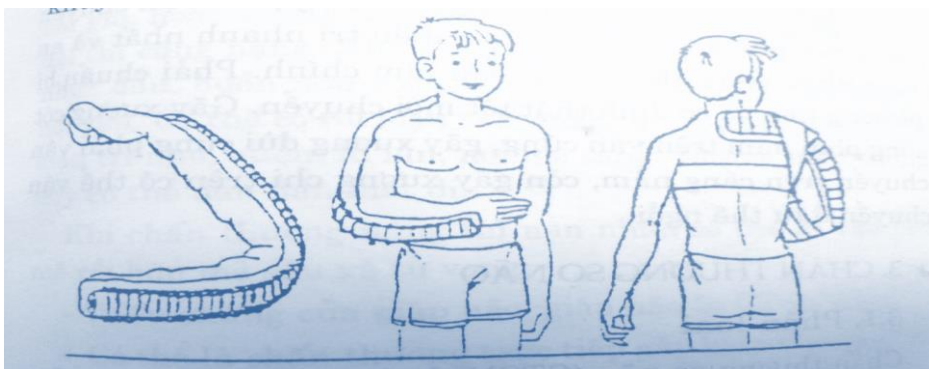
+ Nếu gãy xương đùi cần cố định ở khớp háng, khớp gối, khớp cổ chân (xem hình 7).



Hình 7: Cố định xương đùi

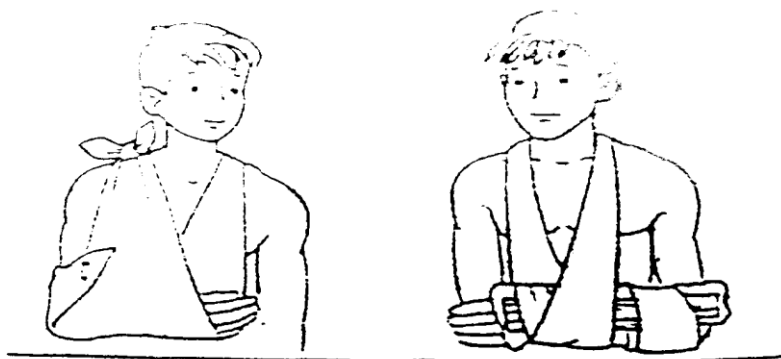
+ Nếu gãy xương cẳng chân cần cố định khớp gối, khớp cổ chân.

+ Nếu gãy xương cánh tay cần cố định khớp vai và khớp khuỷu tay (xem hình 8).



Hình 8: Cố định xương cánh tay

+ Nếu gãy xương cẳng tay cần cố định khớp khuỷu và khớp cổ tay (xem hình 9).



Hình 9: Cố định xương cẳng tay

Yêu cầu của cố định: phải chắc chắn, đủ độ dài ( dài quá mức sẽ thừa, vương nhưng ngắn quá sẽ không cố định được chi) và cố gắng cố định trong tư thế chức năng là dễ chịu nhất và là tư thế thường sử dụng nhất.

Khi vận động viên hoặc nạn nhân bị gãy xương phải vận chuyển bằng mọi phương tiện đến cơ sở điều trị nhanh nhất và an toàn nhất, trong đó lấy an toàn làm chính. Phải chuẩn bị phương tiện và cố định thật tốt mới chuyển. Gãy xương cột sống phải đặt nằm trên ván cứng, gãy xương đùi cũng phải vận chuyển trên cáng nằm, còn gãy xương chi trên có thể vận chuyển ở tư thế ngồi.

## **II. GIỚI THIỆU MÔN ĐIỀN KINH:**

### **1. Khái niệm và phân loại môn Điền kinh:**

#### **1.1. Khái niệm:**

Điền kinh là môn thể thao tập hợp những hoạt động cơ bản của con người, gồm các nội dung: đi bộ, chạy, nhảy, ném, đẩy và nhiều môn phối hợp. Nó có lịch sử lâu đời, trong các ngày hội thể thao lớn luôn là nội dung thi chính và có nhiều bộ huy chương nhất.

#### **1.2. Đặc điểm:**

Đặc điểm của môn Điền kinh là từ thể dục thể thao. Bất luận nội dung thi đấu lấy tốc độ và thể lực làm chủ, hay nội dung lấy sức bền làm chính thì VĐV đều phải phát huy hết khả năng của mình để đạt được thành tích cao nhất. Thành tích của VĐV là sự phản ánh kết quả của sự tập luyện, trình độ kỹ thuật, tâm lý, chiến thuật của VĐV. Thành tích Điền kinh là một tiêu chí để đánh giá sự phát triển thể thao của một nước vì thế các nước trên thế giới ngày càng coi trọng sự phát triển của Điền kinh.

#### **1.3 Ý nghĩa và tác dụng của môn Điền kinh:**

Điền kinh là cơ sở cho những môn vận động khác, nó giúp phát triển toàn diện tiềm năng và kỹ thuật của con người, nâng cao kỹ thuật cho các VĐV. Môn điền kinh là khoa học tổng hợp của thể thao, sợi dây liên kết các môn thể thao với nhau.

Điền kinh còn ảnh hưởng đến sự trao đổi chất trong cơ thể con người; từ hệ thống thần kinh, các giác quan đến tim mạch, hô hấp. Từ đó có thể giúp VĐV nâng cao kỹ thuật và thể lực. Vì vậy, điền kinh không chỉ dành cho các VĐV mà nó còn phổ biến trong cộng đồng.

#### **1.4. Phân loại các môn Điền kinh:**

Điền kinh là môn thể thao phong phú và đa dạng về nội dung cũng như cấu trúc động tác và dụng cụ tập luyện, thi đấu. Để tiện cho việc tập luyện, học tập và thi đấu người ta thường phân chia môn điền kinh thành 2 cách:

Cách thứ nhất: Căn cứ theo nội dung và hình thức được chia thành 5 nhóm: nhóm đi bộ, nhóm chạy, nhóm các môn nhảy, nhóm các môn ném và đẩy, nhóm các môn phối hợp.

Cách thứ hai: Căn cứ theo tính chất hoạt động, có thể phân chia: các hoạt động có chu kỳ; gồm có đi bộ, chạy và các hoạt động không có chu kỳ; bao gồm các môn nhảy, các môn ném, đẩy và các môn phối hợp.

a. Đi bộ: Là hình thức di chuyển tự nhiên của con người, gồm có đi bộ thường, đi đều và đi bộ thể thao.

Đi bộ thể thao được tổ chức thi đấu trên đường chạy sân vận động và trên đường lớn. Cự ly tập luyện và thi đấu từ 3 – 50km.

b. Chạy: Là hình thức di chuyển tự nhiên của con người, bao gồm nhiều hình thức, cự ly tập luyện và thi đấu khác nhau.

*Thi đấu trên đường chạy của sân vận động:*

- Chạy cự ly ngắn: Gồm các cự ly từ 20 – 400m. Trong đó 100m – 200m – 400m là cự ly thi đấu chính thức trong các Đại hội Olympic.

- Chạy cự ly trung bình: Gồm các cự ly từ 500m đến 2000m. Trong đó 800m và 1500m là cự ly thi đấu chính thức trong các Đại hội Olympic.

- Chạy cự ly dài: Gồm các cự ly từ 3000m đến 30.000m. Trong đó 3000m (nam và nữ), 5000m và 10.000m (chỉ dành cho nam) là cự ly thi đấu chính thức trong các Đại hội Olympic.

- Chạy trên địa hình tự nhiên: gồm chạy trên đường lớn, chạy băng đồng, đồi, núi... có thể từ 500m đến khoảng 50.000m. Cự ly thi đấu chính thức là 3000m, 5000m, 10.000m và chạy Marathon (42.195m).

- Chạy vượt chướng ngại vật: gồm các cự ly từ 100m đến 400m vượt rào và 2000m, 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó các cự ly 100m rào (nữ), 110m rào (nam), 200m, 400m rào nam nữ, 3000m vượt chướng ngại vật dành cho nam và 2000m dành cho nữ là các cự ly thi đấu chính thức trong các kỳ Đại hội Olympic.

- Chạy tiếp sức: cự ly ngắn (50 – 400m), cự ly trung bình (800 – 1500m), chạy tiếp sức hỗn hợp (800 + 400 + 200 + 100); (400 + 300 + 200 + 100). Trong đó các môn tiếp sức 4x100m; 4x400m là môn thi chính thức trong Đại hội Olympic.

c. Nhảy: Là loại hình vận động vượt qua chướng ngại vật theo phương nằm ngang (nhảy xa, nhảy 3 bước) hoặc vượt qua độ cao theo phương thẳng đứng (nhảy cao, nhảy sào)

d. Ném đẩy: là hình thức hoạt động nhằm ném, đẩy dụng cụ chuyên môn có cấu tạo, trọng lượng khác nhau đi được một khoảng xa nhất. Gồm các môn ném: ném lựu đạn, ném bóng, ném lao, ném đĩa, ném tạ xích và môn Đẩy tạ. Trong đó, ném đĩa, ném lao, ném tạ xích và Đẩy tạ là những môn thi có trong Đại hội thể thao Olympic.

e. Nhiều môn phối hợp: là hình thức thi đấu nhiều môn Điền kinh theo một trình tự và thời gian nhất định. Nhiều môn phối hợp bao gồm: 3,4,5,7 và 10 môn. Trong đó 7 môn phối hợp dành của nữ (chạy 100m rào, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 200m, nhảy xa, ném lao, chạy 800m) và 10 môn phối hợp của nam (chạy 100m, , nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 400m, chạy 110 rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao, chạy 1500m) là những môn thi đấu chính thức trong Đại hội thể thao Olympic.

## **2. Sự phát triển Điền kinh ở Việt Nam:**

- Điền kinh là hoạt động được ông cha ta từ xa xưa đã thường xuyên sử dụng trong việc rèn luyện thể lực, phục vụ lao động sản xuất và chiến đấu chống giặc ngoại xâm. Những bài tập đi, chạy, nhảy gắn liền với quá trình rèn luyện đường gươm, mũi giáo cung tên của quân sỹ.

Sự phát triển của môn Điền kinh ở nước ta được phát triển mạnh mẽ trong thời gian thực dân Pháp xâm lược nước ta. Trong suốt 80 năm đô hộ của thực dân Pháp, các hoạt động thể dục nói chung và môn Điền kinh nói riêng được phát triển không ngừng trong quần chúng nhân dân và quân đội. Và sự phát triển ấy được khái quát qua các thời kỳ như sau:

Thời kỳ thực dân Pháp xâm lược:

- Phục vụ cho nhiệm vụ đấu tranh vũ trang, giành độc lập dân tộc, phục vụ lao động sản xuất, giữ gìn và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc .

Thời kỳ này được chia thành các giai đoạn;

+ Trước năm 1945

+ Sau năm 1945 đến 1954

+ Sau năm 1954 đến trước năm 1975

+ Từ năm 1975 đến nay

Mỗi một giai đoạn thì phong trào phát triển môn Điền kinh đều thể hiện riêng.

Trước năm 1945: thì nhiệm vụ và phong trào của môn Điền kinh chủ yếu là để đấu tranh vũ trang tiến tới giành chính quyền, phục vụ lao động sản xuất...

Từ khi Nhà nước Việt Nam dân chủ ra đời, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã kí sắc lệnh thành lập Nha thanh niên Thể dục và ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục thì phong trào TDDT mới phát triển sâu rộng khắp cả nước trong đó có môn Điền kinh. Đã có các cuộc thi đấu trong các tầng lớp lực lượng vũ trang, nhân dân, công nhân.

Giai đoạn sau khi giành lại chính quyền từ tay thực dân Pháp đánh dấu sự phát triển phong trào môn Điền kinh là việc thành lập Hội Điền kinh Việt Nam (VAF) ngày 01/09/1962.

Giai đoạn từ sau năm 1975 đến nay: Nhiệm vụ và phong trào Điền kinh Việt Nam phát triển và hòa nhập theo phong trào chung của khu vực, châu lục và thế giới.

### **3. Ý nghĩa và vị trí môn Điền kinh trong hệ thống Giáo dục thể chất ở Việt Nam**

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 con người. Một người tập đi bộ hoặc chạy thường xuyên, tim co bóp khỏe hơn, thành mạch co giãn tốt hơn, hô hấp sâu hơn người không tập một cách rõ rệt. Các bài tập Điền kinh chẳng những có tác dụng tốt đối với sức khỏe mà còn là cơ sở phát triển thể lực toàn diện, tạo điều kiện để nâng cao thành tích các môn thể thao khác.

Sự đa dạng của các bài tập Điền kinh và mức độ tác động của lượng vận động, đặc biệt là đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy... giúp cho người tập dễ dàng điều chỉnh và lựa chọn hình thức tập luyện phù hợp với lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cá nhân... Mặt khác, sự đơn giản về sân bãi, dụng cụ tập luyện là điều kiện để môn Điền kinh phổ cập trong đông đảo quần chúng lao động.

Ở nước ta, qua hàng nghìn năm dựng nước và giữ nước, các bài tập Điền kinh luôn là phương tiện rèn luyện thể lực để sản xuất, chiến đấu bảo vệ Tổ quốc. Từ cuộc hành quân thần tốc của đội quân Tây Sơn đánh tan mấy chục vạn quân Thanh, đến cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp và đế quốc Mỹ, đều có sự đóng góp của phong trào điền kinh.

Ngày nay, Điền kinh là một môn cơ bản của thể thao nước ta. Điền kinh giữ vị trí chủ yếu trong chương trình giáo dục thể chất trường học, trong chương trình huấn luyện thể lực cho lực lượng vũ trang nhân dân và trong chương trình thể thao quần chúng.

Được sự quan tâm của Đảng và Nhà nước, trong những năm qua, thành tích nhiều môn điền kinh của nước ta đã có những tiến bộ rõ đáng kể. Với những thành tích đạt được điền kinh Việt Nam hiện là một trong các nước dẫn đầu của khu vực Đông Nam Á. Tuy nhiên, so với thành tích ở châu Á và thế giới thì các vận động viên Việt nam còn phải phấn đấu nhiều hơn nữa.

Nhiệm vụ của điền kinh:

- Đẩy mạnh phong trào tập luyện ở mọi tầng lớp nhân dân, củng cố và tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực, nâng cao hiệu quả sản xuất và sẵn sàng bảo vệ tổ quốc.

- Đào tạo một cách có hệ thống lực lượng vận động viên các môn điền kinh, đặc biệt là những VĐV xuất sắc trong đội tuyển quốc gia, phấn đấu giành được thứ hạng cao trong các cuộc thi đấu khu vực và quốc tế.

- Hoàn thiện hệ thống cơ chế quản lý, điều hành, chế độ chính sách, kiểm tra thi đấu, bồi dưỡng, đào tạo cán bộ và từng bước hiện đại hóa cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện, thi đấu, nghiên cứu khoa học.

Liên đoàn Điền kinh Việt Nam ( tiền thân là Hội Điền kinh Việt Nam được thành lập năm 1962) là tổ chức chỉ đạo phong trào Điền kinh cả nước. Liên đoàn Điền kinh Việt Nam là thành viên của Liên đoàn Điền kinh Châu Á và Hiệp hội quốc tế các liên đoàn điền kinh (IAAF).



## **B. PHẦN KỸ NĂNG**

### **1. Kỹ thuật chạy cự ly trung bình:**

Kỹ thuật chạy cự ly trung bình có thể chia thành các giai đoạn: xuất phát, chạy giữa quãng và về đích. Khác với chạy cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình có độ dài bước nhỏ hơn, tư thế thân trên thẳng hơn, chân lăng nâng gối thấp hơn, việc duỗi thẳng chân đạp sau không đột ngột, thở có nhịp điệu và sâu hơn. Cự ly chạy trung bình gồm: 800m và 1500m.

#### **1.1. Xuất phát:**

Trong chạy cự ly trung bình thường sử dụng xuất phát cao (hoặc xuất phát 3 điểm tựa). Khẩu lệnh là: “Vào chỗ” và “chạy” (hoặc tiếng “súng nổ”).

Khi có hiệu lệnh “Vào chỗ”, người chạy tiến vào trước vạch xuất phát, chân thuận đặt trước ngay sau vạch xuất phát, chân kia đặt phía sau trên nửa bàn chân, thân người đổ về trước, 2 chân gập ở gối, tay đặt trước sau, 2 tay co lại tự nhiên. Tư thế xuất phát phải ổn định, tạo điều kiện thuận lợi để nhanh chóng rời vị trí thực hiện bước chạy đầu tiên. Khi có hiệu lệnh “chạy” (hoặc tiếng “súng nổ”), nhanh chóng đạp mạnh hai chân lao ra phía trước, tranh thủ chiếm vị trí phía trong đường chạy, các bước chạy dài dần, tốc độ tăng lên để chuyển vào giai đoạn chạy giữa quãng.

#### **1.2. Chạy giữa quãng:**

- Các bước chạy trên đường được thực hiện nhịp nhàng, tốc độ không đạt mức tối đa, thân trên hơn đổ về trước, hai tay đánh luân phiên trước sau theo nhịp chân, hai vai thả lỏng.

Độ dài bước trong chạy trung bình không lớn, bước chạy không ổn định do tác động của mệt mỏi, lực cản của gió...Kỹ thuật chạy trung bình được coi là tốt, khi người chạy biết phối hợp nhịp nhàng giữa tích cực và thả lỏng, đồng thời thực hiện các chuyển động mềm mại, tiết kiệm sức.

- Kỹ thuật chạy trên đường vòng: khi chạy trên đường vòng thân trên hơi nghiêng trái, tay phải đánh hơi chéch vào trong khi ra trước, tay trái đánh về sau hơi chéch ra ngoài, bàn chân đặt hơi xoay vào trong đường vòng. Khi chạy trên đường vòng chủ yếu vẫn chạy nhịp nhàng và thả lỏng.

#### **1.3. Về đích:**

Khoảng cách rút về đích phụ thuộc vào trình độ thể lực của người chạy và cự ly chạy. Rút về đích được thực hiện bằng sự nỗ lực tối đa, tăng thêm tốc độ, thân trên đổ nhiều về trước, nhanh chóng vượt qua đích.

#### **1.4. Hô hấp trong quá trình chạy:**

Trong chạy cự ly trung bình, thực hiện hô hấp nhịp nhàng, tích cực rất quan trọng, đảm bảo cung cấp oxy cho hoạt động căng thẳng. Nhịp thở phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân, tốc độ và cự ly chạy. Thông thường thực hiện hai bước thở ra – hai bước hít vào, khi thở ra thở mạnh bằng miệng và khi hít vào chủ yếu bằng mũi. Chú ý thở sâu trong quá trình chạy và cố gắng duy trì nhịp thở trong suốt quá trình chạy.

#### **1.5. Trạng thái cực điểm và hiện tượng hô hấp lần hai:**

Trong khi chạy ở các cự ly trung bình và dài sau khi chạy một thời gian không lâu thường xuất hiện hiện tượng tức ngực, khó thở, cảm giác chân nặng, động tác không còn nhịp nhàng...hiện tượng này gọi là trạng thái “cực điểm”. “Cực điểm” xuất hiện là do khi cơ thể chuyển đổi từ trạng thái tương đối ổn định sang trạng thái hoạt động kịch liệt, chức năng của cơ quan vận động đã chuyển hoá sang trạng thái làm việc, nhưng các cơ quan nội tạng (VD hệ thống hô hấp, hệ tuần hoàn...) tính ý vẫn cao trong thời gian ngắn không thể phát huy chức năng hoạt động ở mức độ cao nhất, khiến cho cơ thể thiếu O<sub>2</sub>, một lượng lớn axit lactic và CO<sub>2</sub> được tích tụ làm cho mối quan hệ giữa trung khu thần kinh thực vật và tủy sống bị thay đổi về nhịp điệu phối hợp, gặp phải tình trạng dừng tạm thời, do vậy mà xuất hiện “Cực điểm”. Sau khi xuất hiện “Cực điểm” chỉ cần giảm tốc độ chạy thích hợp, hít thở sâu, kiên trì với động tác chạy về trước thì những cảm giác không tốt do “Cực điểm” tạo ra sẽ mất đi, động tác sẽ nhịp nhàng, nhẹ nhàng có lực trở lại, năng lực làm việc lại bắt đầu được nâng lên, hiện tượng này được gọi là “Hô hấp lần hai”.

#### **\* Các biện pháp để hoàn thiện kỹ thuật chạy trung bình:**

- Làm quen với các động tác bổ trợ: tại chỗ tập đánh tay, tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi và chạy đạp sau.

*Kỹ thuật các bài tập bổ trợ:*

+ Chạy bước nhỏ: Cổ chân linh hoạt, tần số tăng dần; chân chống thẳng, gót chân sát mặt đường; chân lăng thẳng hướng, mũi chân chúc xuống; tay đánh trước sau.

+ Chạy nâng cao đùi: Chân lăng thẳng hướng chạy, đùi song song với mặt đường, chân sau chống thẳng, tiếp xúc  $\frac{1}{2}$  bàn chân, tay đánh trước sau, tần số tăng dần, bước ngắn.

+ Chạy đạp sau: Chân lăng trước thẳng hướng chạy, đùi nâng cao song song với mặt sàn, chân đạp sau nhanh mạnh, duỗi thẳng về phía sau và giữ lại. Bước chạy dài, tư thế thân người lao về trước, tay đánh mạnh tích cực trước sau.

- Hình thành kỹ thuật chạy đường thẳng thông qua các bài tập:

+ Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi và chạy đạp sau từ 30m – 50m với tần số và độ dài bước tăng dần, đoạn cuối chuyển sang chạy tăng tốc độ.

+ Chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tính 40 – 80m.

+ Chạy biến tốc các đoạn ngắn.

- Hình thành kỹ thuật chạy đường vòng:

+ Chạy trên đường vòng có bán kính lớn sau đó thu hẹp dần.

+ Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng và từ đường vòng ra đường thẳng.

+ Chạy 200m, 400m với 80% tốc độ tối đa.

- Xuất phát cao và tăng tốc thông qua xuất phát:

+ Tập tư thế “vào chỗ” (xuất phát cao hoặc 3 điểm tựa)

+ Tập “vào chỗ” và “chạy” nhanh ra trên đoạn 20 – 30m.

+ Xuất phát theo hiệu lệnh chạy trên đoạn 20 – 50m.

+ Tập xuất phát vào đường vòng, chạy trên đoạn 50 – 60m.

- Hoàn thiện kỹ thuật:

+ Chạy lặp lại 100m – 300m

+ Chạy tăng tốc theo quán tính 50 – 100m.

+ Chạy biến tốc cự ly 200 – 400m.

+ Chạy lặp lại 400m – 800m – 1000m.

+ Chạy việt dã 5 – 8km.

## **2. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn:**

Chạy ngắn (hay chạy nước rút) là nội dung chạy bao gồm tất cả các cự ly chạy ngắn hơn hay bằng 400m. Khi thực hiện chạy nước rút ở tốc độ cao nhất, thân trên của người chạy thẳng hoặc hơi nghiêng về trước, hai chân tiếp đất bằng nửa bàn chân trước. Hai tay gấp lại ở khuỷu tay thành một góc khoảng  $90^0$  và đánh tay thẳng theo

hướng chạy. Bàn chân luôn gáp ở tư thế ngón chân nâng lên, gót chân hướng xuống khi lãng chân về trước, để tránh va quệt mũi chân xuống đất, đồng thời các cơ duỗi sẽ được chuẩn bị để phát huy sức mạnh lúc đạp sau. Bàn chân duỗi khi lãng sau ở mỗi bước chạy làm các cơ duỗi được thả lỏng sau đạp sau đồng thời rút ngắn bán kính chuyển động, nâng cao tốc độ thực hiện động tác.

Thành tích của vận động viên được xác định khi thân trên của vận động viên chạm đích. Ngay trước khi về đích, vận động viên thực hiện ngã nhiều người về trước thực hiện, gập thân, đánh vai hoặc ngực vào dây đích.

### **2.1. Xuất phát:**

Nhiệm vụ của giai đoạn này là nhanh chóng đưa cơ thể rời khỏi vị trí ban đầu, chuyển vào giai đoạn bắt đầu chạy.

Trong chạy ngắn thường sử dụng kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp. Có 3 cách đóng bàn đạp.

+ *Kiểu phổ thông*: Bàn đạp thứ nhất cách vạch xuất phát 1,5 bàn chân, bàn đạp thứ hai cách bàn đạp thứ nhất chiều dài bằng 1 cẳng chân ( khoảng 1,5 bàn chân).

+ *Kiểu gần*: Bàn đạp thứ nhất cách vạch xuất phát 1 bàn chân, bàn đạp thứ hai cách bàn đạp thứ nhất 1 bàn chân.

+ *Kiểu xa*: Bàn đạp thứ nhất cách vạch xuất phát 2 bàn chân, bàn đạp thứ hai cách bàn đạp thứ nhất 1 bàn chân.

Khoảng cách giữa hai bàn đạp từ 10 – 12cm (chiều rộng bằng 1 bàn chân, tính từ 2 mép trong theo trục dọc của 2 bàn đạp. Hiện nay, với loại bàn đạp kiểu mới, khoảng cách này được cố định). Mặt tựa của bàn đạp thứ nhất  $50 - 60^{\circ}$ , mặt tựa của bàn đạp thứ hai là  $70 - 80^{\circ}$ .

Xuất phát được thực hiện theo 3 hiệu lệnh:

+ “ Vào chỗ”: Từ vị trí chuẩn bị, người chạy tiến vào bàn đạp, đứng trước vạch xuất phát, ngồi xuống chống hai tay xuống đất, tuần tự đưa chân vào bàn đạp sau tiếp đến là bàn đạp trước. Gối chân sau quỳ xuống đất, hai tay thu về chống sau vạch xuất phát, bàn tay theo kiểu đo gạch. Khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai hoặc qua vai một chút, hai bàn chân ép sát vào bàn đạp, thân giữ thẳng, đầu hơi cúi, trọng lượng toàn thân đổ dồn vào các điểm tựa.

+ “Sẵn sàng”: Thực hiện duỗi chân, nhấc gối rời mặt đất, từ từ nâng mông lên hơi cao hơn vai, hai vai nhô về phía trước, trọng tâm dồn vào hai tay và chân trước, hai

bàn chân ép sát vào bàn đạp, đầu giữ thẳng với thân, mắt nhìn về trước vạch xuất phát từ 2 -3m. Góc gập khớp gối chân trước khoảng  $90 - 105^{\circ}$ , chân sau từ  $115 - 130^{\circ}$ , tư thế thoải mái không quá căng thẳng, đồng thời từ từ hít vào, tập trung nghe tín hiệu xuất phát.

+ “Chạy”: Rời bàn đạp, khi có hiệu lệnh xuất phát. Hai tay nhanh chóng rời mặt đất, tay bên chân bàn đạp trước đánh mạnh ra sau và lên trên, tay bên chân bàn đạp sau đánh mạnh về trước và lên trên, hai chân đạp mạnh vào bàn đạp gần như cùng một lúc. Thân trên lao về phía trước gần như song song với mặt đất. Chân sau nhanh chóng đưa đùi về phía trước, đồng thời chân trước đạp mạnh đuổi hết các khớp. Các động tác này được thực hiện bộc phát; nhanh chóng đẩy cơ thể rời vị trí xuất phát.

### **2.2. Chạy lao sau xuất phát:**

Nhiệm vụ của giai đoạn này là nhanh chóng tăng tốc độ cho cơ thể đạt tốc độ gần như tối đa và chuyển vào giai đoạn chạy giữa quãng (khoảng 20 – 30m đầu tiên của cự ly).

Sau khi rời bàn đạp, bước đầu tiên được thực hiện bằng cách nhanh chóng đặt chân ở bàn đạp sau xuống đất theo hướng xuống dưới – ra sau một cách tích cực. Độ nghiêng của thân trên về trước lớn nhất khi cơ thể rời bàn đạp, sau đó giảm dần cho tới khi cơ thể chuyển vào giai đoạn chạy giữa quãng. Hai tay đánh mạnh với biên độ lớn, phù hợp với chuyển động tích cực của hai chân, tiếp theo biên độ dần dần thu hẹp lại. Ở những bước chạy đầu tiên, do độ nghiêng của thân trên lớn, đùi không nâng về trước được nhiều, hai bàn chân đặt trên mặt đất lệch sang hai bên trục chạy. Sau tốc độ tăng dần, độ nghiêng của thân trên về trước giảm, đùi chân lăng đưa về trước cao hơn, các bước chạy dài ra, hai bàn chân dần đặt trên một đường thẳng.

### **2.3. Chạy giữa quãng:**

Sau khi kết thúc giai đoạn chạy lao, tốc độ chạy gần như đạt mức cao nhất, người chạy chuyển dần vào giai đoạn chạy giữa quãng. Nhiệm vụ của giai đoạn này là duy trì tốc độ đạt được cho đến khi về đích. Khi đạt được tốc độ cao nhất, thân trên hơi đổ về trước. Chân chống trước đặt được thực hiện tích cực và chủ động miết căng chân xuống đường chạy – ra sau, tiếp xúc với đường chạy bằng nửa bàn chân trước, tiếp theo chân được co lại ở khớp gối và cổ chân. Đồng thời chuyển động của chân trước, chân sau gập căng chân sát đùi, đưa nhanh đùi về trước, vượt qua thời điểm thẳng đứng, tiếp tục đưa nhanh chân về trước lên trên, phối hợp cùng chân chống chuyển

sang đạp sau. Đạp sau thực hiện nhanh, mạnh, duỗi thẳng hết các khớp hông, gối, cổ chân.

Để hỗ trợ cho hoạt động của chân, hai tay được gấp ở khuỷu tay, vai thả lỏng, đánh tay về trước – ra sau, nhanh nhưng nhịp nhàng theo chuyển động của chân. Đánh tay về trước cẳng tay hơi chéch vào trong, bàn tay nâng ngang cằm, đưa ra sau khuỷu tay hơi chéch ra ngoài.

Trong quá trình chạy, người chạy phải biết phối hợp nhịp nhàng giữa căng thẳng khi dùng sức và thả lỏng khi cơ thể rời đất chuyển vào giai đoạn bay, có như vậy mới đạt được yêu cầu của kỹ thuật chạy, nâng cao tốc độ chạy.

#### **2.4. Về đích:**

Chạy được kết thúc khi ngực hoặc vai vận động viên chạm vào dây đích (hoặc mặt phẳng tưởng tượng trên vạch giới hạn của đích). Để nhanh chóng chạm người vào đích, ở bước cuối cùng khi tới đích, người chạy thực hiện đột ngột gập thân về trước, chạm ngực hoặc hơi nghiêng chạm vai vào đích. Sau khi chạm đích, tiếp tục chạy theo quán tính và giảm dần tốc độ. Tuyệt đối không dừng đột ngột sau khi chạm đích.

\* Các biện pháp hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn:

- Chạy lặp lại đoạn 50 – 60m.
- Tập các bài tập bổ trợ chuyên môn: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau, tập đánh tay (tại chỗ với tốc độ khác nhau).
- Nghiên cứu cách đóng bàn đạp, cách vào bàn đạp, kỹ thuật “vào chỗ”, “sẵn sàng”
  - + Tự xuất phát rời bàn đạp không có hiệu lệnh.
  - + Xuất phát theo hiệu lệnh và tín hiệu rời bàn đạp.
  - + Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy lao khoản 30 – 40m.
  - Xuất phát không và có hiệu lệnh trên đoạn 50 – 60m, xuất phát theo từng cặp có tính thời gian.
- Tại chỗ tập động tác chạm dây đích, chạy chậm chạm đích, chạy 30 – 40m cúi gập người thực hiện động tác đánh đích.
- Chạy kết hợp các giai đoạn kỹ thuật trên cự ly 50 – 80m với  $\frac{3}{4}$  sức.
- Chạy tính thời gian trên cự ly 100m.

#### **3. Nhảy xa kiểu ngồi:**

Nhảy xa là một hoạt động không có chu kì bao gồm nhiều động tác phối hợp với nhau chặt chẽ. Đặc điểm của nhảy xa là cần kéo dài khoảng cách bay trên không do nỗ lực thần kinh và cơ bắp của người nhảy trong chạy đà và giậm nhảy tạo nên. Kỹ thuật nhảy xa được chia thành 4 giai đoạn:

- Chạy đà
- Giậm nhảy
- Bay trên không
- Rơi xuống cát.

### **3.1. Chạy đà:**

Chạy đà được tính từ khi người nhảy bắt đầu chạy đà đến khi đặt chân vào ván giậm nhảy. Chiều dài của đường chạy đà phụ thuộc vào đặc điểm năng lực, trình độ, tốc độ của từng người. Khoảng cách chạy đà có thể xác định bằng nhiều cách khác nhau, như đo bằng bàn chân, bằng bước đi nhưng chính xác nhất vẫn bằng thước dây. Tính chính xác của chạy đà trong nhảy xa rất quan trọng bởi nó ảnh hưởng rất lớn đến thành tích đạt được của vận động viên. Do vậy, chiều dài bước đà và nhịp điệu các bước chạy trong nhảy phải ổn định và thành thói quen. Chạy đà gần giống chạy tăng tốc độ trong chạy ngắn nhưng bước chạy có đàn tính, có nhịp điệu, ổn định và trọng tâm cơ thể cao hơn. Có hai phương án chạy đà thường được sử dụng: Tăng tốc độ đều trên toàn cự ly và đạt tối đa ở những bước đà cuối (phù hợp cho người mới tập); Tăng tốc ngay từ đầu sau đó duy trì tốc độ cao trên cự ly và cố gắng tăng tốc ở những bước đà cuối. Thông thường độ dài bước đà cuối cùng ngắn hơn các bước trước đó.

Thông thường cự ly chạy đà đối với nam là 18 – 22 bước (36 – 48m), đối với nữ là 16 – 22 bước (32- 42m).

### **3.2. Giậm nhảy:**

Giai đoạn giậm nhảy được tính từ khi chân đặt vào ván giậm nhảy đến khi chân rời khỏi mặt đất. Chân giậm đạp thẳng vào ván giậm nhảy từ trên xuống dưới ra sau. Thân người thẳng. Động tác nhanh mạnh, đúng hướng, duỗi hết các khớp, lặn đùi chân lặn về trước lên trên, tay bên chân giậm nhảy vung về trước lên trên và dừng khi cánh tay song song mặt đất, tay bên chân lặn gập ở khớp khuỷu và đánh sang bên để nâng cao vai. Cần kết hợp nhịp nhàng giữa tay, chân và thân người.

### **3.3. Bay trên không:**

Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời khỏi mặt đất chuyển sang giai đoạn bay, quỹ đạo bay của cơ thể theo đường vòng cung. Toàn bộ động tác trong lúc bay nhằm tạo điều kiện thuận lợi để giữ thăng bằng và tiếp đất hiệu quả nhất. Giai đoạn bay được chia thành hai giai đoạn chính:

- Giai đoạn bay bước bộ: Sau khi cơ thể rời khỏi mặt đất bay lên, chân giậm nhảy sau khi giậm nhảy rời khỏi mặt đất giữ lại phía sau và căng chân hơi co lại, đồng thời chân lăng dần duỗi ra, căng chân thả lỏng, hai tay hơi hạ xuống để giữ thăng bằng. Thân trên giữ thẳng như giai đoạn giậm nhảy, giai đoạn này diễn ra rất nhanh, khoảng 1/3 quãng đường bay.

- Sau khi bay ở tư thế bước bộ, vận động viên kéo chân giậm nhảy lên phía trước song song với chân lăng, nâng hai đùi lên sát ngực hình thành tư thế ngồi trên không. Lúc này thân người hơi ngã về trước, căng chân của hai chân duỗi ra đồng thời hai tay đánh thẳng xuống dưới về trước và ra sau, hoạt động này của tay sẽ tạo điều kiện cho việc duỗi hai chân khi rơi xuống đất và tiếp đất được thăng bằng.

#### ***3.4. Rơi xuống cát:***

Khi gót chân chạm cát cần gập chân ở khớp gối để giảm chấn động và tạo điều kiện chuyển trọng tâm cơ thể xuống dưới – ra trước vượt qua điểm chạm cát của gót chân. Thân trên gập về trước để không đổ người về sau làm ảnh hưởng tới thành tích.

Các biện pháp hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi:

- Xem hình ảnh video để có biểu tượng ban đầu về động tác.
- Tập chạy tăng tốc 30 – 50m.
- Tại chỗ đặt chân giậm nhảy và giậm nhảy.
- Chạy 1 bước, 3 bước đà làm động tác giậm nhảy, Tập bước bộ liên tục...
- Chạy đà 5 – 7 bước giậm nhảy lên bục cao thực hiện động tác bước bộ rơi xuống hố cát bằng chân lăng.
- Chạy đà 7 – 9 bước giậm nhảy bước bộ vào ván giậm nhảy ( điểm giậm nhảy phù hợp) chạy nhẹ nhàng ra khỏi hố.
- Bật xa tại chỗ bằng 2 chân.
- Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy bước bộ, đầu chạm vào vạch chuẩn treo trên cao, chạy đà ngắn giậm nhảy bước bộ qua xà thấp đặt cách ván giậm nhảy một nửa đường bay...



- Tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy – bước bộ - thu chân về trước và tiếp đất bằng hai chân.

- Chạy đà 2 – 3 bước giậm nhảy trên bục cao sau đó thu chân giậm đưa về trước lên trên cùng chân lãng rơi xuống đất bằng hai chân.

- Thực hiện toàn bộ kỹ thuật với đà tăng dần.

#### **4. Kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng:**

Nhảy cao là 1 kỹ thuật phức tạp, đa dạng với nhiều kiểu nhảy khác nhau nhằm vượt qua chướng ngại vật thẳng đứng. Gồm 4 giai đoạn: chạy đà, giậm nhảy, qua xà và rơi xuống. Các giai đoạn này có cấu trúc hoạt động và nhiệm vụ riêng, có mối liên hệ chặt chẽ và ảnh hưởng lẫn nhau. Hiện nay trong Điền kinh có 5 kiểu nhảy cao: lưng qua xà, úp bụng, bước qua, nằm nghiêng, cắt kéo.

Nhảy cao úp bụng gồm có 4 giai đoạn:

##### **4.1. Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy:**

Chạy đà theo đường thẳng tạo với xà 1 góc  $20 - 35^{\circ}$ , độ dài từ 7 – 11 bước chân, hướng chạy đà cùng với chân giậm nhảy. Nếu chạy bước chẵn thì chân giậm đà phía trước, với số bước lẻ thì chân giậm đặt phía sau. Tốc độ đà tăng dần và đạt tối ưu ở những bước cuối. Ở bước đà cuối cùng trọng tâm cơ thể thấp nhất đồng thời bước cũng ngắn hơn so với bước trước. Đặt chân giậm nhảy bằng gót chân, thân trên hơi ngã ra sau, chân đá lãng co ở gối, hai tay đưa ra sau ngang vai.

##### **4.2. Giậm nhảy:**

Giai đoạn này bắt đầu từ khi gót chân giậm nhảy chạm đất. Chân giậm nhảy vừa tiếp đất thì hông bên chân giậm đưa ra trước. Lực giậm đà là do duỗi hết các khớp.

- Kỹ thuật đá lãng: Chân lãng đưa cao về trước, khớp gối thả lỏng, bàn chân hình lưỡi cuốc. Tay đánh phối hợp với chân, sức hai tay lên cao dừng ở ngang vai (tay bên chân lãng cao hơn, tay bên chân giậm thấp hơn và sang ngang). Thân người hơi ngã về phía chân giậm nhảy. Động tác kết thúc giậm nhảy cơ thể bay lên, thân trên từ tư thế thẳng, hường theo hướng chạy đà được xoay dần vào xà, tạo cho người ở tư thế nằm trên xà.

##### **4.3. Qua xà:**

Trong nhảy cao úp bụng có 2 kiểu qua xà:

- Kiểu “bằng”: góc độ giữa thân trên và chân lãng lớn dần để khi trọng tâm đã cao hơn xà thì thân trên nằm dọc trên xà. Tay bên chân lãng để dọc theo thân, tay bên

chân giậm co tự nhiên, chân giậm co lại ở khớp gối và bàn chân thu lên gần với chân lẳng. Khi qua xà tay bên chân lẳng thả xuống dưới, vai bên chân lẳng chủ động ép xuống, xoay quanh xà ngang, chân lẳng duỗi tương đối thẳng và xoay ép mũi bàn chân vào phía trong. Bộ phận qua xà cuối cùng là chân giậm. Để đưa được chân giậm qua xà cần thực hiện động tác vừa ép vừa mở hông, tức là mũi chân giậm từ tư thế hướng xuống đất chuyển sang hướng lên trên. Cùng với thân trên xoay hông dọc theo xà thì chân giậm nhảy cũng vượt qua xà.

- Kiểu “lặn”: Khi thân trên đã cao hơn xà thì cùng với tay bên chân lẳng chủ động chúi xuống dưới bên kia xà. Khi chân lẳng cao hơn xà, cũng lập tức xoay mũi chân xuống dưới và tích cực, chủ động hạ xuống dưới, nhờ có thân trên và chân lẳng xoay, lặn xuống dưới mà chân giậm được nâng lên cao và qua xà thuận lợi.

#### **4.4. Rơi xuống:**

Nếu được nhảy ở sân có nệm thì người tập thực hiện động tác mở chân giậm nhanh, khiến cho người lật ngửa lại và rơi xuống đệm bằng lưng. Khi nhảy ở sân không có nệm thì tùy thuộc vào kỹ thuật qua xà mà áp dụng kỹ thuật rơi xuống khác nhau.

- Với kiểu “bằng” bàn tay bên chân lẳng và bàn chân của chân lẳng chạm cát trước và hơi dùng sức để hoãn xung, giúp cho lườn và hông bên chân lẳng chạm cát từ từ.

- Với kiểu “lặn” hai khủy tay chủ động chạm cát trước, rồi đến cẳng tay, cánh tay, vai, chân lẳng cũng chủ động hạ thấp xuống, cuối cùng là thân trên chạm cát.

\* Các biện pháp để nắm vững được kỹ thuật nhảy cao úp bụng:

- Xem phim ảnh, video về kỹ thuật nhảy cao úp bụng.

- Tập kỹ thuật giậm nhảy:

+ Đứng tại chỗ mô phỏng động tác chân giậm nhảy.

+ Đứng trên chân lẳng, chùn gối, hạ thấp trọng tâm, sau đó đưa nhanh chân giậm ra trước tiếp xúc với mặt đất bằng gót rồi lẳng nhanh qua cả bàn chân, thân trên ngả về phía sau.

+ Đứng tại chỗ tập đánh tay và mô phỏng động tác giậm nhảy.

+ Đi bộ vài bước rồi 3 bước đặt chân giậm nhảy.

+ Chạy 3 bước đặt chân giậm nhảy đá lẳng.

+ Chạy 3 bước giậm nhảy đá lẳng chạm vạch cao.

+ Đứng chính diện với xà, chạy đà ngắn giậm nhảy qua xà và rơi xuống bằng chân lãng.

- Tập kỹ thuật chạy đà:

+ Tập chạy đà trên đường chạy, trọng tâm hơi hạ thấp, các bước chạy bằng gót lãng nhanh qua mũi chân, bước dài thoải mái, đàn tính, thân trên hơi ngả về trước.

+ Thực hiện chạy đà với số bước bằng toàn bộ đà theo vật quy định.

+ Chạy toàn đà theo vật quy định có phối hợp giậm nhảy đá lãng.

- Tập kỹ thuật qua xà:

+ Đứng trên hố cát hoặc nệm tập động tác rơi xuống.

+ Nằm sấp chống hai tay thực hiện kỹ thuật mở hông và xoay chân giậm.

+ Chạy 1 – 3 bước giậm nhảy xoay người mở hông theo trục dọc của xà.

+ Nằm tư thế úp bụng trên dụng cụ, mở hông rơi xuống đệm hoặc nhảy úp bụng lên các dụng cụ (ngựa, bàn thể dục).

+ Nhảy qua xà với cự ly chạy đà và chiều cao xà tăng dần.

+ Nhảy qua xà với cự ly chạy đà và chiều cao xà tăng dần, nhịp điệu ổn định, góc chạy đà hợp lý.

+ Nhảy toàn đà với kỹ thuật hoàn chỉnh và nâng cao thành tích.

## C. PHẦN THỂ LỰC

### 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.

#### 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, chiều cội, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.
2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90<sup>0</sup> 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.

## **D. YÊU CẦU:**

### **I. Về kiến thức:**

1. Nêu mục đích và nhiệm vụ của môn học giáo dục thể chất?
2. Phương pháp tập luyện và phòng tránh chấn thương thể thao?
3. Chấn thương thể thao là gì? Trình phương pháp sơ cứu một số chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao.
4. Trình bày khái niệm, đặc điểm và phân loại môn điền kinh? Ý nghĩa và vị trí của môn điền kinh?

### **II. Về kỹ năng:**

1. Trình bày kỹ thuật và phương pháp tập luyện chạy trung bình?
2. Trình bày kỹ thuật và phương pháp tập luyện chạy ngắn?
3. Trình bày kỹ thuật và phương pháp tập luyện nhảy xa kiểu ngòai?
4. Trình bày kỹ thuật và phương pháp tập luyện nhảy cao úp bụng?

### **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.