

Tài liệu chỉ xem được một số trang đầu. Vui lòng download file gốc để xem toàn bộ các trang



TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG NGHIỆP CAO SU

Vì chất lượng nguồn nhân lực Cao su Việt Nam

ĐT: 06513 879787

Fax: 06513 870291 www.ric.edu.vn

ĐỀ CƯƠNG
GIÁO DỤC THỂ CHẤT
HỆ CAO ĐẲNG



LƯU HÀNH NỘI BỘ

BÌNH PHƯỚC 2011

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU	4
NỘI DUNG	5
<i>I. Ý NGHĨA, TÁC DỤNG CỦA GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI.....</i>	<i>5</i>
<i>1. Ý nghĩa</i>	<i>5</i>
<i>2. Tác dụng.....</i>	<i>7</i>
Bài 2: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG BUỔI SÁNG	10
<i>KHÁI NIỆM</i>	<i>10</i>
<i>II.NỘI DUNG.....</i>	<i>10</i>
<i>Bài tập: Phát triển chung</i>	<i>10</i>
<i>1-Động tác đi.....</i>	<i>10</i>
<i>2-Động tác tay ngực.....</i>	<i>10</i>
<i>3-Động tác chân</i>	<i>11</i>
<i>4-Động tác lưng bụng</i>	<i>11</i>
<i>5-Động tác nghiêng lườn</i>	<i>11</i>
<i>6-Động tác vận mình.....</i>	<i>11</i>
<i>7-Động tác phối hợp</i>	<i>12</i>
<i>8-Động tác nhảy.....</i>	<i>12</i>
<i>9-Động tác điều hòa</i>	<i>12</i>
Bài 3: CHẠY NGẮN	14
<i>I. KHÁI NIỆM.....</i>	<i>14</i>
<i>II. NỘI DUNG.....</i>	<i>14</i>
<i>1.Xuất phát.....</i>	<i>15</i>
<i>2. Chạy lao sau xuất phát</i>	<i>15</i>
<i>3. Giữ quãng.....</i>	<i>16</i>
<i>4. Lao về đích.....</i>	<i>16</i>
<i>1. Bài tập bổ trợ về chuyên môn</i>	<i>16</i>
<i>2.Phương pháp giảng dạy.....</i>	<i>16</i>
Bài 4: CHẠY BỀN.....	20
<i>I. Ý NGHĨA TÁC DỤNG CỦA BÀI HỌC</i>	<i>20</i>
<i>1.Khái niệm.....</i>	<i>20</i>
<i>2. Ý nghĩa, tác dụng</i>	<i>20</i>
<i>II. CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN</i>	<i>20</i>
<i>1.Tư thế thân người.....</i>	<i>20</i>
<i>2.Động tác chân</i>	<i>21</i>
<i>3.Động tác tay:</i>	<i>21</i>
<i>4.Thở.....</i>	<i>22</i>
<i>5. Thả lỏng</i>	<i>22</i>
<i>6. Xuất phát.....</i>	<i>22</i>
Bài 5: NHẢY CAO KIỂU NĂM NGHIÊNG.....	23
<i>I.Ý NGHĨA TÁC DỤNG CỦA BÀI HỌC</i>	<i>23</i>
<i>1.Khái niệm.....</i>	<i>23</i>
<i>2. Ý nghĩa, tác dụng</i>	<i>23</i>
<i>II. KỸ THUẬT</i>	<i>23</i>
<i>1.Kỹ thuật chạy đà</i>	<i>23</i>

2.Kỹ thuật giậm nhảy.....	24
3.Kỹ thuật trên không	24
4.Tiếp đất	24
Bài 7 : KỸ THUẬT BÓNG CHUYỀN	31
1.Khái niệm.....	31
2.Ý nghĩa.....	31
3.Nội dung.....	31
BÀI 8: KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ	84
1.Khái niệm.....	84
2.Ý nghĩa.....	84
3. nội dung	84
1. Kỹ thuật không bóng :	132
2. Kỹ thuật có bóng.....	132

LỜI MỞ ĐẦU

Giáo dục thể chất là môn học nhằm trang bị, nâng cao kiến thức, các phương pháp và kỹ năng về các kỹ thuật chạy, nhảy, bóng chuyền, bóng đá, góp phần phát triển các tố chất nhanh, mạnh, bền, khéo léo... cũng như thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện người học về đạo đức, nhân cách, phẩm chất ý chí, tính tập thể, tinh thần vượt khó khăn.

Góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe, nâng cao năng lực làm việc trí óc và thể lực đồng thời phát triển toàn diện các tố chất vận động, giáo dục ngày nay đã quan tâm thực sự đến vấn đề thể chất trong trường học, vì vậy đây là môn học quan trọng không thể thiếu trong hệ thống đào tạo học sinh trung học chuyên nghiệp.

Nhằm đáp ứng yêu cầu giảng dạy và học tập trong giai đoạn mới của nhà trường, tập thể bộ môn thể dục, đã biên soạn đề cương này. Trong quá trình biên soạn chúng tôi đã tham khảo các nguồn tài liệu sẵn có, trong và ngoài nước và với kinh nghiệm giảng dạy. Mặc dù đã có nhiều nỗ lực, tuy nhiên không tránh khỏi thiếu sót. Chúng tôi rất chân trọng và cảm ơn những ý kiến đóng.

Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN

MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU MÔN HỌC

1. Mục đích

Làm cho học sinh có một số hiểu biết cần thiết và nhận thức đúng về môn học.

2. Yêu cầu

Nhận biết được ý nghĩa, tác dụng của TDTT đối với sức khỏe con người đặc biệt với học sinh trung cấp chuyên nghiệp, từ đó tích cực học tập và tham gia các hoạt động thể thao ngoài giờ.

NỘI DUNG

I. Ý NGHĨA, TÁC DỤNG CỦA GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI

1. Ý nghĩa

Y kiến của các nhà khoa học:

Có người cho rằng muốn khỏe mạnh cần uống nhiều thuốc. Điều đó có mặt cũng đúng. Lúc bệnh tật, ốm đau nếu dùng thuốc đúng bệnh, đúng liều lượng theo sự hướng dẫn của thầy thuốc giàu kinh nghiệm-nếu cơ thể còn có khả năng chống đỡ thì cũng có thể chống nhiều bệnh tật và tăng thêm sức khỏe. Các phương pháp truyền máu, tiếp hạch, cấy rau phi la tốp, các thứ huyết thanh, sinh tố, sâm nhung, v.v... có tác dụng kích thích cơ năng sinh lý, thần kinh, tim phổi, thận, các tuyến nội tiết, phục hồi một số tổ chức tế bào suy yếu. Nhưng tác dụng của thuốc cũng rất hạn chế, có khi thuốc chữa được bệnh này lại sinh bệnh khác, có lúc thuốc nọ không hợp thuốc kia :thuốc dùng không đúng bệnh lại càng có hại.

Có người nghĩ rằng ăn tốt uống tốt sẽ nâng cao sức khỏe. Một chế độ ăn uống hợp lí có đủ protit, Lipit, gluxit.v...có tác dụng bồi bổ và duy trì sức khỏe. Nhưng ăn uống chỉ có tác dụng nhất định. Nếu chỉ nhờ cao lương mỹ vị và sâm nhung mà khỏe mạnh thì vua chúa phong kiến trước kia đã khỏe mạnh và sống lâu hơn ai hết. Nhưng nếu ta mở lịch sử biên niên các triều đại phong kiến ở nước ta thì lại thấy ít người khỏe mạnh và sống lâu.

Đ-Lê Hữu Trác

Đối với Trịnh Cán một người được nuôi dưỡng thừa đủ sâm nhung, sơn hào hải vị vậy mà danh y Lê Hữu Trác miêu tả như sau :”Người thể tử gầy gò lấm bụng to, da nhợt nhạt, gân xanh, rốn lồi hơn một tấc, hơi thở sò sè như muốn thoát” (Hải Thượng Lãn Ông -Ký sự lên kinh, nhà xuất bản Hà Nội, 1977 ,t169.)

Nhà danh y số một Việt Nam thời đó đã nhìn thấy rất rõ căn nguyên bệnh trạng của Cán:” bệnh Thể tử là do sinh trưởng ở nơi màn the trướng gấm, ẩm no quá sức, phủ tạng kém yếu, vốn là nguyên khí đã quá tổn thương, lại thêm nổi dùng nhiều thuốc công phạt”

②- Arixtot - Hy Lạp

Nhận định đó của Hải Thượng Lãn Ông rất phù hợp với ý của Arixtôt, nhà hiền triết và khoa học Hy Lạp cổ đại: “ Không có gì làm kiệt sức và hủy hoại con người như sự thiếu vận động thể lực kéo dài”.

③-Titxo - Pháp

Một nhà bác học nổi tiếng của nước pháp ở thế kỷ 18 là Titxô cũng nói :”vận động thân thể có thể thay thế bất cứ thuốc nào, nhưng mọi thứ thuốc trên đời đều không thể thay thế được vận động thân thể”.

④-K.Ph.Nikitin - Liên xô

Nhiều nhà bác học thế giới ngày nay cũng đã khẳng định chân lý đó.giáo sư tiến sĩ học Liên Xo K.Ph.Nikitin qua rất nhiều cuộc thí nghiệm đã chứng minh rằng:” TDTT đối với tất cả mọi người là cơ sở để bảo vệ và tăng cường sức khỏe, ngăn ngừa các bệnh tật ... các nhà khoa học luôn luôn kêu gọi con người hãy tuân theo nguyên tắc thường xuyên vận động và sống trong không khí trong lành. Có rất nhiều thứ bệnh hiểm nghèo mà các loại thuốc được coi là quý nhất trên đời cũng không thể nào chữa khỏi, duy chỉ có vận động theo sự hướng dẫn của thầy thuốc mới có thể chiến thắng nổi. Trong những bệnh hiểm nghèo đó phải kể đến các bệnh thuộc hệ tim mạch, bệnh huyết áp cao , bệnh xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, bệnh mất ngủ ,suy nhược thần kinh ...” Ông giải thích tình hình đó bằng mấy câu ngắn gọn mà khá đầy đủ: “Thiên nhiên đã tạo ra con người với những nguồn dự trữ to lớn...đó là khả năng tăng lên thêm lên nhiều lần hiệu suất của trái tim của việc thông khí ở hai lá phổi, của chức năng những quả thận , của sức mạnh các cơ . Việc bảo vệ những nguồn dự trữ bẩm sinh đó chỉ có thể thực hiện bằng việc tập luyện thể dục thường xuyên, liên tục ,suốt cả đời” (Theo cuốn “ vận động và sự sống” nhà xuất bản TDTT 1975.)

⑤-V.E.Na goócnuoi - Liên xô

Một nhà khoa học khác của Liên Xô nói một ý khác: “ các phản ứng bảo vệ thích ứng thực hiện thường xuyên trong cơ thể, đảm bảo hoạt động bình thường của cơ thể thúc đẩy việc trừ bỏ những rối loạn xảy ra và sự đề kháng của cơ thể đối với bệnh tật. Cường độ các cơ chế bảo vệ thích ứng có thể thay đổi . Khi cường độ mà giảm thì những nhân tố trước đây vô hại và khó nhận ra, nay trở nên nguy hại và gây bệnh .Một trong những nguyên nhân làm giảm cường độ của các cơ chế tự vệ đó là việc bỏ luyện tập ...vậy làm thế nào để tăng tính năng tự vệ của cơ thể? phương pháp tốt nhất là rèn luyện.”(Nagoócnuoi-thể dục cho não, nhà xuất bản TDTT. 1976)

⑥-Oai - to (chủ tịch hội tim mạch thế giới)

Oai-to(waite). Chủ tịch hội tim mạch thế giới đã nói “ vận động là biện pháp giải độc tốt nhất cho những căng thẳng tinh thần và hậu quả của nó trong việc chống và phòng bệnh tim mạch. Theo tôi việc này tốt hơn hẳn một loại thuốc nào “(TD phòng và chữa bệnh cao huyết áp-nhà xuất bản TDTT 1980).

Đ- Bác Hồ " mỗi một người dân yếu ớt tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần, mỗi một người dân mạnh khỏe là góp phần làm cho cả nước mạnh khỏe, vậy nên luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước"

Đ- Bác sỹ Trần Đông A

. Bác sỹ Trần Đông A với một ca mổ đã đi vào lịch sử y học Việt Nam cũng đã nói " rèn luyện TDTT cho tôi sức bền và sự chuẩn xác trong phẫu thuật".(báo- tuổi trẻ thành phố HCM-2001)

Như vậy, về lợi ích và tác dụng của TDTT đối với sức khỏe con người thì hàng ngàn năm nay, các nhà khoa học và sách báo đã nói đến rất nhiều. Ở đây chỉ tóm tắt những ý chính.

Nhờ luyện tập TDTT, cơ thể được kích thích ,sự trao đổi chất mạnh lên, đồng hóa nhiều chất bổ, dị hóa nhiều chất độc ,quá trình thay cũ ,đổi mới trong tế bào được đẩy mạnh hơn, cơ thể tiếp thêm sinh lực mới,được phục hồi nhanh và vượt mức: Tóm lại luyện tập và hoạt động TDTT sẽ làm tăng khả năng tự điều hòa, hiệu chỉnh và trao đổi chất trong cơ thể. Sức khỏe tăng lên nhiều bệnh tật giảm đi hoặc lành hẳn.

2. Tác dụng

a. Hoạt động của cơ bắp

Trước hết phải nói đến hoạt động của cơ bắp. Cơ bắp chiếm từ 40 → 50% trọng lượng cơ thể . Cơ phát triển chứng tỏ thể lực phát triển tốt .Sự hoạt động của cơ là yếu tố chính đảm bảo sự tồn tại của cơ thể.

Các nhà sinh lý học đã chứng minh được rằng hoạt động của cơ bắp là tác nhân kích thích mạnh mẽ tất cả các hệ thống cơ quan của cơ thể , tăng cường quá trình chuyển hóa do tăng sự tuần hoàn máu và bạch cầu ,tăng sự trao đổi khí ở phổi và các cơ quan, làm thay đổi dòng điện sinh vật ,tạo điều kiện tích cực cho hoạt động sinh cơ học

Khi tập luyện cơ toát ra năng lượng và cơ thể phản ứng bằng cách tiết ra nhiều mồ hôi . đây là một quá trình chuyển hóa phức tạp. Máu đem đến cho cơ các chất dinh dưỡng , cơ hoạt động, chất dinh dưỡng phân hóa và tỏa ra năng lượng .Khi cơ bắp hoạt động nhu cầu nhu cầu về chất dinh dưỡng và oxi tăng lên , các chất thải bơ cũng tăng .

Trong khi cơ bắp làm việc,số lượng hoạt động của các mao mạch tăng lên .

Bình thường: - Ở cơ bắp chỉ có chừng 10% các mao mạch hoạt động nhưng khi cơ hoạt động mạnh thì lượng mao mạch tăng lên đến 10 lần.Ở trạng thái nghỉ khối máu lưu chuyển trong cơ thể chỉ chiếm 55 → 75% máu lưu chuyển, số máu còn lại không tham gia vào việc tuần hoàn mà được dự trữ ở các bộ phận như gan, lách, dưới da.Nếu cơ không hoạt động thì việc nuôi dưỡng giảm đi, cơ nhỏ dần lại và sức lực giảm, sức co, duỗi đều giảm :các cơ trở thành yếu và dễ bị teo. Do máu lưu chuyển tăng nhiều sự

chuyên hóa chất cũng tăng. Việc tiếp chất dinh dưỡng và oxi cho các tế bào được nhanh hơn, việc thải bỏ các chất phân hóa ra khỏi cơ thể cũng tăng thêm.

Cơ bắp hoạt động gây nên những phản xạ cơ phủ tạng. Các xung động thần kinh đi từ các cơ bắp, đường gân dây chằng, đến tiếp năng lượng cho các mô, phủ tạng và hệ thần kinh chính năng lượng do vận động sinh ra đã đốt mỡ thừa-nguyên nhân của bệnh xơ cứng động mạch.

Xexenop, nhà sinh lý học nổi tiếng của Liên Xô đã khám phá ra đặc điểm của cơ bắp là "nạp năng lượng cho TW thần kinh". Paplop nhà bác học vĩ đại người Nga cũng xác định rằng "những hoạt động thể lực củng cố vỏ não". Những dòng xung động từ các cơ bắp đang hoạt động, dẫn đến vỏ bán cầu đại não sẽ làm bình thường hóa tương quan giữa các quá trình hưng phấn và ức chế, điều hòa hoạt động của hệ thần kinh, giúp hệ thần kinh được khỏe, chủ động, vững vàng. Luyện tập TDTT chính là rèn luyện hệ thần kinh TW, khiến hệ thần kinh TW điều khiển và điều hòa hoạt động cơ bắp, gân, xương và các cơ quan nội tạng, khiến tất cả các cơ quan và tổ chức trong cơ thể phối hợp hoạt động nhịp nhàng, tăng thêm khả năng thích nghi với môi trường sống: sự căng thẳng về tâm thần được giảm bớt.

b. Trái tim

Trái tim có luyện tập mỗi lần co bóp làm lưu thông được từ 80 → 100ml máu trái tim không luyện tập chỉ đạt 50 → 60 ml. Tim của người rèn luyện có khả năng hoàn thành công việc lớn hơn 2 → 3 lần mà ít tăng mạch đập, chỉ tăng lực co bóp và khối lượng máu lưu thông trong quá trình đó, sức mạnh của trái tim phối hợp với khối lượng hoạt động của các mao mạch tăng thêm 10 lần, tác động tốt đến chức năng của bộ máy tuần hoàn.

c. Chức năng hô hấp

Do hoạt động TDTT, chức năng hô hấp cũng tốt hơn lên: các cơ hô hấp vững chắc, lồng ngực linh hoạt, dung lượng phổi tăng, thở sâu hơn. Khi hít vào sâu máu chảy về tim được tăng cường. Trong động tác thở, do sự hỗ trợ của cơ hoành, máu được ép từ gan ra: điều này đặc biệt quan trọng vì ngoài hoạt động thể lực, không có một biện pháp nào khác để buộc cơ hoành co lại, ép máu ra khỏi gan. Các cử động của xương cũng thúc đẩy vận tốc của máu. Phổi được thông khí tốt hơn vì oxi được sử dụng nhiều hơn, khí cacbonic thải ra nhanh hơn, quá trình trao đổi chất tốt hơn lên.

d. Hệ xương

Đối với xương TDTT khiến xương tưới máu đầy đủ hơn, các tế bào xương sinh sôi mau chóng và trẻ lâu: xương dày lên chỗ lồi đầu xương to lên làm chỗ bám chắc chắn cho gân và dây chằng: xương mau lớn, dày cứng và dai ra: khi bị va chạm hoặc ngã xương có khả năng chống đỡ tốt hơn. Tập luyện có hệ thống sẽ làm phát triển các tổ chất nhanh, mạnh, bền, khéo léo nhờ vậy cơ thể thích nghi tốt hơn với khối lượng vận động lớn và phức tạp, với các động tác lao động khó khăn đòi hỏi sự linh hoạt khéo léo, nhạy bén, mỗi động tác được nhẹ nhàng tốn ít sức.

TDDT còn ảnh hưởng tốt trạng thái nhạy cảm của con người , biểu thị bằng sự phát sinh các tình cảm tốt đẹp, lạc quan, yêu đời.v.v...

Cách đây hai thế kỷ, điều thứ 6 trong cuốn “ vệ sinh yếu quyết điển ca “của Hải Thượng Lãn Ông đã khuyên chúng ta :

Sáu là ngủ dậy theo thời .

Luyện thân luyện khí đứng ngồi thông dong .

Làm cho khí huyết lưu thông.

Chân tay cứng cáp trong lòng thành thoi.

Ngày nay kiến thức về tác dụng của TDDT càng được hiểu rõ hơn dưới những lĩnh vực hoạt động khác nhau.

Để kết luận cho vấn đề này có lẽ chúng ta cần nhớ lại lời dặn của Bác Hồ” luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước”.

Bài 2: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG BUỔI SÁNG

MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

Rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực chung

2. Yêu cầu

Thực hiện cơ bản đúng toàn bài về cấu trúc, phương hướng biên độ và nhịp động tác.

NỘI DUNG

KHÁI NIỆM

Thể dục là một hệ thống các bài tập đa dạng và phong phú, tập luyện môn thể dục nhằm phát triển và củng cố sức khỏe người tập, giáo dục kỹ năng vận động cơ bản, phát triển sức mạnh, tính khéo léo.

II. NỘI DUNG

Bài tập: Phát triển chung

Giới thiệu bài thể dục buổi sáng. Gồm 9 động tác thể dục nhịp điệu.

1- Động tác đi

- Chân đứng ở tư thế nghiêm hai tay chống hông thân người thẳng mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 1,2,3,4 chân trái bước lên và đi về trước đến nhịp 4 đứng lại kết hợp nhún chân. Nhịp 5,6,7,8 bước lùi về sau bằng chân phải đến vị trí ban đầu kết thúc ở tư thế chuẩn bị.
- Kết hợp tay; nhịp chân vẫn bước như mới nhưng đồng thời khi nhịp 1 chân trái bước lên thì hai tay từ hông nắm lại đưa ra trước và lên cao, lúc đó bàn tay xòe ra. Nhịp 2 co căng tay về trước ngực bàn tay nắm, cánh tay giữ nguyên tiếp tục cho đến hết động tác (chú ý nhịp lẻ 1,3,5,7 bàn tay xòe ra. Nhịp chẵn 2,4,6,8 bàn tay nắm).

2- Động tác tay ngực

- Tư thế chuẩn bị; như động tác 1.
- Nhịp 1; chân trái bước sang trái thành chống tỳ, chân phải khụy gối trọng tâm dồn lên chân phải.
- Nhịp 2 ; về tư thế chuẩn bị.
- Nhịp 3; đổi chân.
- Nhịp 4; về tư thế chuẩn bị.
- Kết hợp tay;
- Nhịp 1; hai tay từ hông đưa lên → co trước ngực đánh sang hai bên, cánh tay song song với mặt đất, căng tay vuông góc với cánh tay, ngực ưỡn.
- Nhịp 2; co về trước ngực.
- Nhịp 3; dang ngang sang hai bên, tay thẳng, song song với mặt đất.

- Nhịp 4; về nhịp 2.

3-Động tác chân.

- Tư thế chuẩn bị; như động tác 1.
- Nhịp 1; chân trái đá ra trước song song với mặt đất chân thẳng.
- Nhịp 2; về tư thế chuẩn bị.
- Nhịp 3; chân trái đá sang ngang song song với mặt đất chân thẳng.
- Nhịp 4; trở về tư thế chuẩn bị. 5,6,7,8 +.
- Kết hợp tay.
- Nhịp 1; tay từ hông đưa ra trước song song với mặt đất bàn tay úp.
- Nhịp 2; tay co về trước ngực.
- Nhịp 3; tay trái đưa sang ngang song song với mặt đất bàn tay úp.
- Nhịp 4; tay co về trước ngực. 5,6,7,8 +.

4-Động tác lưng bụng.

- Tư thế chuẩn bị; như động tác 1.
- Nhịp 1,2; chân trái bước ra đồng thời gập người sang bên trái.
- Nhịp 3,4; gập người sang bên phải.
- Nhịp 5,6; gập người ở giữa.
- Nhịp 7,8 đứng lên thu chân về tư thế chuẩn bị (động tác yêu cầu phải gập thân sâu, chân thẳng và kết hợp nhún vai).
- Kết hợp tay.
- Nhịp 1; tay trái chống hông, tay phải đưa ra trước theo nhịp 1,2.
- Nhịp 3,4; đổi tay.
- Nhịp 5,6 hai tay ở giữa đưa ra trước.
- Nhịp 7,8; hai tay vòng trên cao về tư thế chuẩn bị.

5-Động tác nghiêng lườn.

- Tư thế chuẩn bị; như động tác 1.
- Nhịp 1; chân trái bước sang trái trọng tâm dồn đều trên hai chân.
- Nhịp 2; nhảy chân phải nâng chân trái lên đùi song song với mặt đất căng chân thả lỏng, nghiêng người sang trái và trọng tâm dồn trên chân phải.
- Nhịp 3; về nhịp 1.
- Nhịp 4; về tư thế chuẩn bị. Nhịp 5,6,7,8 +.
- Kết hợp tay.
- Nhịp 1; hai tay dang ngang.
- Nhịp 2; căng tay co về vuông góc với cánh tay.
- Nhịp 4; về tư thế chuẩn bị. Nhịp 5,6,7,8 +.

6-Động tác vận mình.

- Tư thế chuẩn bị; ở tư thế nghiêm.
- Nhịp 1; chân trái bước sang trái trọng tâm dồn đều trên hai chân.

- Nhịp 2; chân phải bước ra sau chân trái.
- Nhịp 3; chân trái bước tiếp sang trái, đồng thời chùng gối và quay thân trên sang bên trái.
- Kết hợp tay.
- Nhịp 1; hai bàn tay nắm lại khuỷu tay gập chồng lên nhau ở trước ngực.
- Nhịp 2; đánh hai tay ra sau, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay giữ nguyên.
- Nhịp 3; quay người sang trái tay trước.
- Nhịp 4; về tư thế chuẩn bị. (chú ý ; động tác yêu cầu thực hiện nhanh)

7-Động tác phối hợp.

- Tư thế chuẩn bị; như động tác 1.
- Nhịp 1; chân trái bước chéo sang trái, chân phải thành chống tỳ.
- Nhịp 2; đá đùi phải chéo sang trái, cẳng chân thả lỏng, ngực hóp.
- Nhịp 3; về nhịp 1.
- Nhịp 4; về tư thế chuẩn bị.
- Kết hợp tay.
- Nhịp 1; tay trên cao lòng bàn tay hướng vào nhau.
- Nhịp 2; tay co vào trước ngực.
- Nhịp 3; về nhịp 1.
- Nhịp 4; về tư thế chuẩn bị.

8-Động tác nhảy.

- Tư thế chuẩn bị; ở tư thế nghiêm.
- Nhịp 1; cân bước nhảy sang ngang song bước về ngay, đồng thời hai tay đánh vung ra trước và sang hai bên, cánh tay vuông góc với thân, cẳng tay vuông góc với cánh tay.
- Nhịp 2; nhảy tương tự như nhịp 1.
- Nhịp 3,4; chạy tại chỗ mặt quay ra trước.
- Nhịp 5,6; tương tự nhịp 1,2.
- Nhịp 7,8; chạy tại chỗ mặt quay sang trái.
- Sau đó đổi bên.

9-Động tác điều hòa.

- + Lần 1.
 - Tư thế chuẩn bị; ở tư thế nghiêm.
 - Nhịp 1,2 3 đi bình thường sang bên trái mặt quay sang bên phải.
 - Nhịp 4; nhảy lên quay người ra trước kết hợp vỗ tay. Nhịp 5,6,7,8 +.
- + Lần 2.
 - Tư thế chuẩn bị; tư thế nghiêm.

Đề cương Giáo Dục Thể Chất g đầu. Vui lòng download file gốc để xem toàn bộ các trang

- Nhịp 1,2,3,4 chân trái bước chéo sang phải lên trên và sang bên trái, căng chân thả lỏng vuông góc với đùi, đồng thời hai tay bắt chéo đưa từ dưới lên cao dang ngang và về tư thế chuẩn bị. Nhịp 5,6,7,8 +. (động tác yêu cầu làm chậm).
(Đây là bài thể dục nhịp điệu phức tạp cần lặp lại nhiều lần và chú ý tư thế).

Tailieu.vn

Bài 3: CHẠY NGẮN

MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

Rèn luyện sức khoẻ, phát triển sức nhanh, phát triển thể lực chung

2. Yêu cầu

-Biết lợi ích, tác dụng của tập chạy 100m đối với sức khoẻ và một số điểm cơ bản về luật điền kinh.

-Biết và thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật chạy 100m

NỘI DUNG

I. KHÁI NIỆM

Là một trong các hoạt động vận động giúp cơ thể tăng cường sức khoẻ, tăng sức đề kháng làm cho cơ thể dẻo dai chống lại bệnh tật. Tập luyện chạy ngắn nhiều sẽ có tác dụng tăng phát triển sức mạnh tốc độ. Chạy cự ly ngắn được chia một cách quy ước thành bốn giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích.

II. NỘI DUNG

● Đóng bàn đạp:

Có 3 cách bố trí bàn đạp xuất phát cơ bản

- Cách thông thường: Bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát 1 – 1,5 bàn chân, còn bàn đạp sau cách bàn đạp trước một khoảng bằng độ dài cẳng chân (gần hai bàn chân)

- Cách kéo dẫn: Vận động viên rút ngắn khoảng cách giữa hai bàn đạp xuống còn một bàn chân hoặc ít hơn . khoảng cách từ bàn đạp trước đến vạch xuất phát gần hai bàn chân (khoảng cách này được kéo dẫn)

- Cách làm gần: Khoảng cách giữa hai bàn đạp được rút ngắn lại còn một bàn chân hoặc nhỏ hơn, song khoảng cách từ vạch xuất phát đến bàn đạp trước chỉ còn khoảng 1 – 1,5 bàn chân (như vậy khoảng cách từ bàn đạp sau đến vạch xuất phát được làm gần lại) .

Việc đặt bàn đạp gần nhau đảm bảo sự nỗ lực đồng thời của cả hai chân khi bắt đầu chạy và tạo cho người chạy gia tốc lớn hơn ở những bước đầu. Song vị trí gần nhau của hai bàn chân và việc hầu như đạp sau đồng thời của chúng gây trở ngại cho việc chuyển đến đạp sau luân phiên của từng chân ở những bước tiếp theo.

Mặt tựa bàn đạp trước nghiêng dưới góc 45 – 50°; mặt tựa của bàn đạp sau 60 – 80° . góc nghiêng của mặt tựa bàn đạp thay đổi tùy thuộc vào khoảng cách đến vạch xuất phát. Khi bàn đạp được đặt gần vạch xuất phát thì góc nghiêng mặt tựa bàn đạp giảm đi, còn khi kéo xa khỏi vạch xuất phát thì góc nghiêng tăng lên. Khoảng cách giữa hai bàn đạp và việc đặt bàn đạp xa hay gần vạch xuất phát tùy thuộc vào đặc điểm cơ thể VĐV.

1. Xuất phát

Trong chạy ngắn người ta áp dụng cách xuất phát thấp vì kỹ thuật này giúp Vận động viên bắt đầu chạy nhanh hơn và sớm đạt được tốc độ trong khoảng thời gian ngắn. Đề xuất phát nhanh người ta sử dụng bàn đạp xuất phát. Giúp cho vận động viên có điểm tựa vững chắc để đạp sau, sự ổn định khi đặt chân.

Theo hiệu lệnh vào chỗ vận động viên chạy tiến ra trước hai bàn đạp, ngòi xuống và chống tay về phía trước vạch xuất phát. Từ tư thế này vận động viên chuyển chân từ phía trước ra phía sau, lần lượt từ bàn chân lên mặt tựa bàn đạp trước rồi đến bàn đạp sau. Hai mũi giày chạy chạm mặt đường. Sau khi hạ gối xuống, VĐV thu tay về và đặt xuống sát sau vạch xuất phát. Lúc này giữa ngón cái và các ngón còn lại để sát nhau tạo thành vòm. Hai tay duỗi thẳng tự nhiên, chống tay trên đất ở độ rộng bằng vai. Thân trên thẳng đầu duỗi thẳng so với thân và trọng lượng cơ thể được phân đều giữa hai tay, chân chống trước và đầu gối chân sau.

Theo lệnh sẵn sàng, vận động viên hơi duỗi chân, gối chân đặt sau tách khỏi mặt đường làm trọng tâm hơi chuyển lên trên và ra trước. Lúc này trọng lượng cơ thể dồn trên hai tay và chân chống trước song hình chiếu của trọng tâm cơ thể trên đất phải cách vạch xuất phát từ 10 – 20 cm. Hai đế giày từ sát vào mặt tựa bàn đạp vùng hông nâng cao hơn vai 10 – 20 cm và lúc này hai cẳng chân hầu như song song với nhau. Trong tư thế sẵn sàng, điều cần lưu ý là không nên dồn trọng lượng cơ thể quá nhiều xuống hai tay vì điều này làm ảnh hưởng xấu đến thời gian hoàn thành xuất phát thấp.

Trong tư thế sẵn sàng góc gấp chân ở khớp gối có vai trò quan trọng. Việc tăng góc này (trong giới hạn nào đó) tạo điều kiện cho đạp sau nhanh hơn. Trong tư thế sẵn sàng xuất phát, góc tối ưu giữa đùi và cẳng chân của chân từ trên bàn đạp trước khoảng $92 - 105^\circ$; của chân từ trên bàn đạp sau khoảng $115 - 138^\circ$. góc giữa thân trên và đùi chân trước khoảng $9 - 23^\circ$ (V. Borzôp – 1980)

Khi nghe tiếng súng nổ (hay tín hiệu xuất phát khác) vận động viên phải đột ngột lao nhanh về trước. Động tác này được bắt đầu bằng đạp mạnh hai chân và đánh tay nhanh. Đạp sau vào mặt tựa bàn đạp xuất phát được thực hiện đồng thời bằng cả hai chân nhằm tạo áp lực lớn trên mặt tựa để đẩy cơ thể lao nhanh về trước, song thời gian đạp bằng cả hai chân rất ngắn. Chân sau chỉ hơi duỗi và sau đó nhanh chóng đưa đùi về phía trước, trong khi đó chân trước đột ngột thẳng trong tất cả các khớp.

Trong bước chạy đầu tiên, góc đạp sau từ bàn đạp của những vận động viên chạy ngắn cấp cao khoảng $42 - 50^\circ$, đùi chân lẳng tạo với thân trên một góc gần 30° . tư thế nêu trên giúp cho lực đạp đẩy cơ thể về trước nhiều hơn, tạo điều kiện thuận lợi cho đạp sau mạnh và giữ được độ nghiêng nói chung của cơ thể trong bước chạy đầu tiên.

2. Chạy lao sau xuất phát.

Đề đạt được thành tích trong chạy ngắn, điều rất quan trọng trong xuất phát là nhanh chóng đạt được tốc độ gần cực đại trong gian đoạn chạy lao.

Bước đầu tiên được bắt đầu bằng việc duỗi thẳng hoàn toàn của chân đạp sau khỏi bàn đạp trước và việc nâng đùi đồng thời của chân kia lên. Và tích cực bằng việc hạ chân xuống dưới, thân người ở tư thế gấp sau mỗi bước chạy chuyển động về trước tăng lên và độ gấp của thân người giảm đi, thân trên được nâng lên dần dần và khi tốc độ đạt cực đại thì thân người ở tư thế bình thường và chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.

3. Giữa quãng

* Từ chạy lao sau xuất phát chuyển sang chạy giữa quãng phải liên tục, tự nhiên không có những thay đổi đột ngột ,trên toàn bộ cự li cần phải chạy thả lỏng không có những căng thẳng thừa.

Bước chạy là khâu chủ yếu của kỹ thuật chạy trên đường bằng ,gồm hai giai đoạn chống và chuyển. Trong giai đoạn chống người thực hiện đạp sau tạo điều kiện chuyển thân về trước.

4. Lao về đích.

Giai đoạn “ lao về đích” gồm 10 → 15 m cuối cùng của cự li chứ không phải chỉ có lúc chạm đích. Vì vậy trong giai đoạn này mặc dù phải cố gắng tăng tần số bước chạy nhưng cũng cần phải duy trì kỹ thuật chạy tự nhiên ,thả lỏng để sự theo sát của đối thủ và dây đích không gây căng thẳng làm ảnh hưởng xấu đến tốc độ chạy, động tác thực hiện trước dây đích là đổ mạn, nhanh thân về trước để chạm dây, có thể thực hiện động tác chạm đích bằng cách xoay thân chạm vai vào dây đích nhưng không được nhảy lên. Ở những thước cuối cự li người nào giữ được tư thế và có tần số bước cao sẽ chạm đích trước.

III. MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Bài tập bổ trợ về chuyên môn.

- Chạy 30 → 40m với tốc độ trung bình
- Chạy nâng cao đùi kết hợp miết chân 30 → 40m.
- Chạy bước nhỏ 30 → 40m.
- Chạy đạp sau 30 → 40m.
- Tại chỗ đánh tay
- Chạy qua bóng (các bóng được đặt trên đường thẳng cách đều nhau một khoảng nhỏ hơn độ dài bình thường của một bước chạy)

2. Phương pháp giảng dạy

Bổ trợ, chạy giữa quãng, xuất phát và chạy lao, đánh đích

Được bắt đầu từ việc hướng dẫn kỹ thuật bước chạy vì vậy cần áp dụng các biện pháp sau:

- Chạy bằng nửa bàn chân trên với các nhịp chậm và đều .Học sinh cần nắm được cách đặt chân xuống đất bằng nửa trên của bàn chân chứ không phải cả bàn .Tập “chạy

qua bóng “ dưới hình thức trò chơi là bài tập tốt để giảng dạy trong điều kiện học sinh đông. Bài tập chạy nâng cao đùi đồng thời chạm gót vào dưới mông ,bài tập này được thực hiện theo hàng dọc, sau đó theo hàng ngang (4 → 5 em một hàng) trên cự ly 15 → 25m.Khi chạy yêu cầu không chạm gót xuống đất.

- Chạy bước nhỏ giúp học sinh nắm được cách đặt chân trên đất và khi đạp lên duỗi thẳng khớp gối. Khi thực hiện bài tập này học sinh sẽ nắm được cách đặt chân nhẹ đúng và biết thả lỏng khi chạy . Chạy bước nhỏ trước tiên được học tại chỗ, sau đó di chuyển chậm về trước nhưng cần chú ý là chân đặt xuống đất từ đầu bàn chân và khi đạp lên duỗi thẳng khớp gối. Bài tập này được tổ chức thực hiện theo hàng ngang từ tại chỗ đến di động sau đó làm theo nhóm 5 → 6 học sinh .Giáo viên đánh giá chất lượng thực hiện từng nhóm và từng người.

- Nhảy từ chân nọ sang chân kia .Bài tập này làm cho bước chạy dài, tư thế sau khi đạp và bay đúng là (thân trên giữ thẳng ,động tác của hai tay như trong khi chạy).

Thông thường những học sinh mới tập chạy đạp sau yếu bài tập này tạo điều kiện sửa chữa nhược điểm trên khi thực hiện bài tập này cần dùng phấn xác định những khoảng cách bằng nhau trên đường rồi yêu cầu học sinh bật qua . cần chú ý giai đoạn bay,cẳng chân của chân lăng phải vuông góc với đùi, gối của chân lăng phải đưa mạnh ra trước lên trên

- Chạy theo đường thẳng hành lang cho phép học sinh nắm được cách di chuyển thẳng, đặt bàn chân không lệch hướng(quay mũi chân ra phía ngoài).Để nắm được cách chạy đổi hướng cần áp dụng hình thức chạy vượt chướng ngại vật , theo vòng tròn và nhịp điệu đều .Khi thực hiện bài tập này cần chú ý đến chuyển động chéo nhau giữa trục hông và trục vai. Tập chạy theo vạch kẻ sẵn trên đường yêu cầu đặt chân phải sang trái và đặt chân trái sang phải mới là một bài tập tốt .

- Việc luân phiên thay đổi tốc độ và hình thức di chuyển cho phép hoàn thiện kỹ thuật chạy.

- Chạy tăng tốc độ (tăng dần tốc độ chạy). Bài tập được thực hiện theo hàng dọc, từng người làm một sau đó thực hiện theo hàng ngang tất cả cùng chạy một lúc. Khi thực hiện bài tập chạy tăng tốc độ cần định liều lượng và cự ly chạy phù hợp.

- Chạy tăng tốc độ 20 →30m, chạy 3 →4 lần ½ sức → ¾ sức → cả sức. Khoảng cách mới được tăng dần đến 60m và lặp lại 4 → 5 lần(khi kết thúc cự ly tốc độ phải đạt cao nhất) các bài tập chạy tăng tốc độ khác nhau được áp dụng như : từng nhóm chạy 100m với nhịp điệu chậm khi nghe tín hiệu của giáo viên thì tăng tốc độ lên đột ngột sau đó lại chạy chậm dần đợi tín hiệu tiếp theo tập đứng tại chỗ đánh tay.

- Chạy tốc độ cao tính thời gian. Việc bấm giờ tính thời gian chạy hễ cự ly có thể bắt đầu từ tiết thứ 3 có thể bấm cho 2 → 5 người.

- Xuất phát đuổi nhau .Mục đích của bài tập mang tính trò chơi nay là đuổi kịp nhóm chạy xuất phát ở trước .Khi thực hiện có bài tập có thể đồng thời cho 20 học sinh cùng tham gia, cự ly là 30m . Bài tập này được thực hiện nhiều hơn so với chạy có tính thời gian, chạy mang tính chất thi đấu được áp dụng trong các trò chơi xuất

phát, trong các buổi kiểm tra .v.v...biết chạy nhanh không phải la do chạy nhiều lần với tốc độ cao.Chạy với nhịp điệu đều giúp ta chạy đúng, không bị căng thẳng.

- Việc dạy kỹ thuật xuất phát được thực hiện khi học sinh đã nắm được sơ bộ kỹ thuật chạy trên đường thẳng.

- Trình tự giảng dạy kỹ thuật xuất phát như sau:

- + Đứng thẳng đổ người về trước chuyển sang chạy
- + Đứng gập thân, đổ người về trước, chuyển sang chạy
- + Xuất phát cao để chân khỏe ở trước .
- + Xuất phát thấp .
- + Xuất phát lên dốc.

- Bật ra khỏi bàn đạp với tốc độ lớn: bật ra khỏi bàn đạp và đặt chân vào vạch đã được đánh dấu sẵn trên đất.Vạch này tương ứng với vị trí đặt chân đúng sau khi rời bàn đạp.

- Chạy ra khỏi bàn đạp theo đường thẳng kẻ sẵn, theo hành lang . Bài tập này giúp học sinh chạy lao ra theo đường thẳng(thân không giao động nhiều sang hai bên) giúp học sinh sửa chữa sai lầm mà phần lớn hay mắc phải ,là đặt bàn chân không cùng trên một đường thẳng.

- Xuất phát theo những tín hiệu khác nhau, được phát ra không có qui luật-Điều này giúp học sinh có phản ứng tốt trước các tín hiệu bất kỳ.

- Xuất phát từ những tư thế ban đầu khác nhau: ngồi xổm, ngồi duỗi thẳng chân trên nền, nằm sấp, nằm ngửa.

- Khi áp dụng những bài tập trên để dạy kỹ thuật xuất phát cần chú ý những điểm sau:

+ Đứng thẳng, kiễng chân đổ người ra trước chuyển sang chạy tổ chức học sinh đứng theo một hàng(6 → 8 em).Khi có lệnh của giáo viên học sinh tự kiễng gót ,đổ vai về trước ,đầu hơi ngẩng mắt hướng ra trước 3 → 4m .Khi mắt thẳng bằng thì chủ động lao ra hai tay tham gia đánh tích cực.

+ Xuất phát từ tư thế hai tay chống xa phía trước cũng là một bài tập tốt, vì nó tạo điều kiện cho học sinh đạp mạnh vào bàn đạp hơn và thực hiện bước đầu tiên nhanh hơn. Do hai tay chống xa phía trước buộc học sinh phải thực hiện bước đầu với biên độ lớn và nhanh để không bị mất thăng bằng. Ngoài ra từ tư thế này lúc chạy ra sẽ đạp sau với góc độ nhỏ.

- Việc thực hiện các bài tập trên tạo điều kiện giúp học sinh nắm được kỹ thuật xuất phát thấp. Bài tập xuất phát không chỉ giảng dạy riêng ở môn chạy ngắn mà còn ở các bài tập thể thao và trò chơi khác nhằm phát triển tốc độ phản ứng nhanh trước các tín hiệu khác nhau tác động trên cơ quan thính giác, thị giác, xúc giác.

- Nguyên tắc giảng dạy ban đầu những bài tập chạy là tăng dần nhịp điệu và tốc độ cho đến khi học sinh còn giữ được kỹ thuật đúng. Không được cho chạy “hết sức” nếu như học sinh còn thể hiện những sai sót về kỹ thuật .

Đề cương Giáo Dục Thể Chất g đầu. Vui lòng download file gốc để xem toàn bộ các trang

- Khi vận dụng trong giờ học các dạng chạy khác nhau giáo viên cần tuân theo trình tự:

- + Chạy chậm với nhịp điệu đều.
- + Chạy chậm với nhịp điệu thay đổi.
- + Chạy nhanh (hết sức) trên cự ly phù hợp .chạy sức bền

Tailieu.vn

Bài 4: CHẠY BÈN

MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

Rèn luyện sức khoẻ, phát triển sức bền

2. Yêu cầu

Biết và thực hiện được chạy bền theo nhóm sức khoẻ, giới tính

NỘI DUNG

I. Ý NGHĨA TÁC DỤNG CỦA BÀI HỌC

1. Khái niệm

Chạy là một hình thức di chuyển tự nhiên của con người, có đặc điểm là động tác được lặp đi, lặp lại theo một chu kỳ nhất định, trong chu kỳ chạy cơ thể lúc thì chạm đất bằng một chân, lúc thì bay trên không. Một chu kỳ động tác chạy bao gồm: đạp sau, bay trên không, tiếp đất bằng chân lạng và đạp sau bằng chân đó, đồng thời lạng chân kia, bay trên không...

Tần số và độ dài bước chạy là hai điểm quan trọng nhất của chạy, đó là hai yếu tố quyết định tới tốc độ chạy. Khác với đi bộ, khi chạy, cơ bắp toàn thân, đặc biệt các cơ ở chân, có điều kiện thả lỏng và nghỉ trong giai đoạn bay. Một chu kỳ chạy bao gồm hai bước- "bước kép"(một bước đạp bằng chân phải và một bước đạp bằng chân trái), trong đó có hai giai đoạn chống đơn(của chân phải, chân trái) và hai giai đoạn bay.

2. Ý nghĩa, tác dụng

Chạy cự ly trung bình là cách rèn luyện thân thể tuyệt vời, đơn giản và dễ thực hiện nhất. Có thể chạy trong sân vận động, trên đường làng, đường phố mà hiệu quả lại rất cao, áp dụng được cho mọi đối tượng.

II. CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN.

1. Tư thế thân người

Tư thế thân người đúng sẽ tạo điều kiện tạo điều kiện để các cơ bắp và các cơ quan nội tạng hoạt động bình thường, vì vậy trước hết tư thế đó cần được xác định và củng cố. Tư thế đúng đòi hỏi đầu và thân người chạy phải cùng nằm trên một đường thẳng, mắt nhìn về trước. Các cơ mặt và cổ không căng thẳng. độ ngả không lớn của thân về trước sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho chuyển động tiến về trước của người chạy, nó có ý nghĩa chủ yếu trong khi chống trước, lúc lực hãm xuất hiện. Trong chạy cự ly trung bình và cự ly dài, độ ngả thân người không quá 85 độ.