

Biên soạn QUANG HƯNG

DIỄN KINH

TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Biên soạn QUANG HÙNG

ĐIỀN KINH TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG

(Tái bản có sửa chữa)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Biên soạn dựa theo tài liệu của:
P.N.GÔIKHƠMAN - Ô.N.TƠRÔPHIMÔP

I- NHỮNG VẤN ĐỀ GIẢNG DẠY ĐIỀN KINH

A- ĐIỀN KINH LÀ MỘT BIỆN PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG PHỔ THÔNG

Nhiệm vụ cụ thể của các giờ thể dục thể thao ở trường phổ thông là: giáo dục cho học sinh những hiểu biết và những kỹ năng cần thiết về thể dục thể thao, về những môn thể thao quần chúng và trên cơ sở này bảo đảm phát triển thể lực toàn diện, củng cố sức khoẻ cho các em.

Trong số những bài tập nhằm phát triển thể lực toàn diện, các bài tập điền kinh đóng một vai trò chủ yếu. Những hình thức tập luyện như: chạy, nhảy, ném luôn được đưa vào nội dung trong từng giờ tập thể dục thể thao. Ngay cả trong các buổi tập của lớp thể thao ở trường học và trong các trại thiếu niên, những bài tập điền kinh vẫn chiếm vị trí quan trọng... Rõ ràng rằng, tập luyện điền kinh tốt sẽ tạo điều kiện cho học sinh đạt được thành tích cao cả trong những môn thể thao khác.

Học tập tốt môn điền kinh giúp cho học sinh phát triển đều đặn những nhóm cơ chủ yếu, tạo điều kiện hình thành tư thế đúng, điều chỉnh trọng lượng cơ thể. Trong quá trình học tập, các bài tập điền kinh kích thích việc tăng độ dài xương, làm chiều cao của các em tăng lên. Ngoài ra, việc tập luyện thường xuyên các môn điền kinh còn góp phần rèn luyện ý chí, giáo dục ý thức khắc phục khó khăn cho học sinh.

Khi biết được tác dụng của những bài tập điền kinh ta có thể chủ động hướng ảnh hưởng của chúng đến việc phát triển thể lực theo mục đích lựa chọn.

Hiện nay, những bài tập điền kinh đã trở thành nội dung hấp dẫn hàng triệu học sinh phổ thông, nhưng những biện pháp giảng dạy (giảng dạy nhiều em một lúc) còn chưa thích ứng so với sự phát triển thực tế của môn thể thao này. Vì vậy nhiều học sinh phổ thông khi bắt đầu bước vào tập luyện chính quy trong các trường thể thao thanh, thiếu niên, trường đại học, buộc phải thay đổi kỹ thuật đã nắm trước đây làm ảnh hưởng đến tốc độ phát triển thành tích.

Những nguyên tắc, những phương pháp giảng dạy ban đầu thống nhất, có tính toán tới đặc thù của mỗi hình thức giảng dạy sẽ bảo đảm tính kế tục và mối quan hệ trong việc nắm những khâu chủ yếu của kỹ thuật điền kinh, tạo điều kiện thuận lợi cho

việc chuyển những vận động viên trẻ có tài năng từ trường phổ thông sang mức hoàn thiện thể thao mà không mất thời gian sửa đổi kỹ thuật sai. Tất nhiên, điều này còn phụ thuộc vào khả năng và lòng yêu nghề của giáo viên thể dục; vào việc giáo viên biết lựa chọn con đường tốt nhất trong quá trình giảng dạy, biết phối hợp giữa giảng dạy nội khoá và ngoại khoá. Chỉ có trong trường hợp như vậy những buổi tập điền kinh mới mang lại lợi ích thiết thực, nâng cao sức khoẻ học sinh và tạo điều kiện phổ biến rộng rãi môn thể thao hấp dẫn này.

B- ĐẶC ĐIỂM LỨA TUỔI HỌC SINH ĐỐI VỚI VIỆC PHÁT TRIỂN CÁC TỐ CHẤT VẬN ĐỘNG

Khi quan sát sự phát triển thể lực và khả năng vận động của học sinh phổ thông ta thấy: những học sinh ở cùng một nhóm tuổi có những đặc điểm khác nhau, như khác nhau về chiều cao của những học sinh cá biệt là 30cm, trọng lượng là 15kg vì thế cần phải phân biệt đối xử khi giảng dạy. Ở các lớp lớn hơn, sự khác nhau về mức độ phát triển thể lực cũng vậy. Người ta nhận thấy: vì sự tăng trọng lượng đột ngột và tăng độ cao không nhiều nên nhịp điệu tăng thành tích ở phần lớn nữ sinh bị giảm xuống trong những môn điền kinh đòi hỏi sức mạnh bột phát. Vì vậy, trong

thời kỳ tăng độ cao và trọng lượng đột ngột (12 – 14 tuổi), việc huấn luyện thể lực cần phải tạo điều kiện giữ những khả năng vận động cần thiết.

Những giờ học ở lớp 5* đến lớp 7, trước hết cần giải quyết các nhiệm vụ ưu tiên phát triển sức nhanh, sức bật. Trong trường hợp này, sử dụng các bài tập điền kinh là rất phù hợp và rất có hiệu quả.

Nắm được đặc điểm phát triển các chức năng vận động của học sinh phổ thông là cơ sở để bảo đảm cho việc giảng dạy có kết quả. Những phản xạ có điều kiện ở trẻ em được hình thành từ khi mới đẻ, tuy vậy, ngay cả trong lứa tuổi thiếu niên, các em cũng không thể làm đúng động tác nếu chỉ dựa theo lời giảng của thầy. Để nắm vững động tác này hay động tác khác, trẻ em cần phải có cảm giác cụ thể về chúng. Do đó, những bài tập chuyên môn đóng một vai trò quan trọng. Sự phức tạp khi giảng dạy ban đầu trong các giờ tập ở trường phổ thông là cần làm cho tất cả học sinh trong lớp nắm được kỹ thuật động tác, trong khi đó điều kiện để giảng dạy học sinh cá biệt của giáo viên thể dục rất hạn chế. Vì vậy, cần kết hợp việc kiểm tra sư phạm với giảng

* Số liệu đã được điều chỉnh từ hệ 10 năm sang hệ 12 năm (ND)

dạy cá biệt, cần củng cố lời giảng dạy bằng những cảm giác cụ thể của học sinh. Muốn giúp các em nắm vững các yếu tố kỹ thuật, làm quen với những cảm giác vận động nhất định, cần cho học sinh thực hiện các bài tập dẫn dắt và chuẩn bị. Ngoài ra cần phải sử dụng âm thanh để học sinh có khái niệm đúng về tần số, nhịp điệu, đặc tính của động tác.

Khi giảng dạy các chi tiết kỹ thuật cần phải tiến hành nghiên cứu trên cơ sở động tác hoàn chỉnh mà học sinh sắp học. Mặc dù khi thực hiện riêng từng chi tiết kỹ thuật các em đã đạt yêu cầu, nhưng khi phối hợp lại, trong thời gian đầu, không thể không có những sai sót. Trẻ em, đặc biệt ở những lớp nhỏ, không thể điều chỉnh chính xác động tác của mình chỉ theo ý kiến nhận xét của giáo viên vì thế nên dạy cho chúng chú ý hơn nữa tới các lời nhắc nhở cần thiết, sửa lại động tác cho đúng với yêu cầu.

Cần chú ý, trong quá trình giảng dạy kỹ thuật cho các em không nên khuyến khích các em tăng quá tốc độ thực hiện động tác để nâng thành tích. Tốc độ cực đại đòi hỏi phải tập trung chú ý hoàn toàn và lúc này một sự sửa chữa nhỏ cũng sẽ gặp khó khăn, hơn nữa những sai lầm xuất hiện sẽ không kịp sửa.

Giáo viên phải biết sử dụng một cách khéo léo những kỹ năng vận động mà học sinh đã nắm được trước đây, biết chuyển từ sự thụ cảm bằng mắt và tai đến phân tích và điều khiển các động tác của các em cùng với các ấn tượng và cảm giác cụ thể về động tác, đó là hướng giảng dạy đáng tin cậy và có hiệu quả nhất. Chỉ sau khi học sinh đã nắm được những khâu kỹ thuật chủ yếu, phân tích được những đặc tính không gian và thời gian của động tác, các em mới có thể sử dụng tốc độ cao một cách hợp lý được.

Qua nhiều công trình thử nghiệm người ta chứng minh rằng, mức độ hưng phấn tối ưu của hệ thần kinh trung ương sẽ thúc đẩy quá trình phát triển các tổ chất vận động và hình thành kỹ năng vận động, tạo điều kiện cho não làm việc tối đa, đặc biệt quan trọng trong giai đoạn giảng dạy ban đầu. Việc áp dụng những động tác có quá nhiều hình thức khác nhau gây nên hưng phấn quá mức ở trẻ em và dẫn đến làm giảm tính thăng bằng giữa các quá trình hưng phấn và ức chế. Ở trẻ em, hoạt động thần kinh cao cấp chưa thích ứng được với những thay đổi đột ngột, vì vậy, áp dụng quá nhiều hình thức luyện tập trong lúc bắt đầu giảng dạy là không thích hợp. Đặc điểm hệ thần kinh trung ương của học sinh phổ thông như vậy giúp ta xác định trước việc áp dụng

hợp lý các động tác phù hợp với từng giai đoạn giảng dạy mới, tạo điều kiện hình thành kỹ năng vận động. Kích thích quá yếu hay quá mạnh hệ thần kinh của các em đều không tốt cho việc giảng dạy. Đối với các em, tùy thuộc mức độ nắm vững kỹ năng vận động mà tăng số thời gian kích thích thần kinh tới mức độ cần thiết. Ngược lại (làm không đúng) dễ dẫn tới những hậu quả không hay và học sinh sẽ không tiếp thu được các động tác mới.

Khi giảng dạy các động tác diễn kinh, cần tính toán cả những điều kiện khác có liên quan đến khoảng thời gian giữa các lần kích thích. Những phản xạ có điều kiện được hình thành nhanh nhất khi thời gian giữa các kích thích không quá lớn hoặc các kích thích không quá sát nhau. Điều đó, có nghĩa là khoảng thời gian giữa lần làm mẫu với lần thực hiện động tác, giữa những lần thực hiện động tác và những lần sửa chữa động tác phải phù hợp với khả năng của học sinh. Khả năng tiếp thu động tác và nhớ đặc điểm động tác tăng lên theo lứa tuổi. Vì vậy, tùy theo mức độ nắm vững kỹ năng động tác của các em có thể cắt ngay phần bài tập mà các em đang thực hiện và cho phép tập phần sau với số lần lớn hơn, đồng thời giáo viên có thể dạy thêm cho các em cách tự phân tích những động tác đang làm. Trong

những lớp lứa tuổi lớn, giáo viên có thể sử dụng những biện pháp giảng giải, không cần làm mẫu, điều đó truyền thụ kiến thức cho các em được nhiều hơn và nhiệm vụ giáo dục kỹ năng vận động cũng được rộng hơn. Điều quan trọng nữa là phải cho học sinh tập lại những động tác đã nắm được với yêu cầu kỹ thuật cao hơn.

Kỹ thuật và các tổ chất vận động có mối quan hệ chặt chẽ. Việc phát triển các tổ chất vận động không đủ mức cần thiết sẽ không tạo cho các em có đủ điều kiện nắm được kỹ thuật một cách hoàn chỉnh.

Những đặc điểm phát triển thể lực của học sinh phổ thông thường dẫn đến việc cần phải lựa chọn những tài liệu giảng dạy khởi đầu từ nguyên lý “Ảnh hưởng vượt lên trước”. Nếu bắt đầu ngay vào việc dạy kỹ thuật cho học sinh mà không cho các em làm quen sơ bộ thì khó đạt được kết quả khi nhiều học sinh tập cùng một lúc trong điều kiện của giờ học thể dục thể thao ở trường phổ thông. Vì vậy, trước khi học, việc cho các em làm quen những chi tiết kỹ thuật của động tác thuộc bài tập điển hình là một điều rất tốt. Điều này được kết hợp với hình thức trò chơi có dụng cụ không phức tạp sẽ tốt hơn.

Trong quá trình các em học tập kỹ thuật, những tổ chất thể lực sẽ phát triển, nhưng như vậy chưa

đủ, cần phải chọn những biện pháp làm cơ sở cho việc huấn luyện thể lực trước khi bước vào những giờ học từng chủ điểm cụ thể. Trong thực tế, ta thường gặp trong giờ thể dục thể thao ở trường phổ thông là có khuynh hướng tách rời giữa huấn luyện thể lực và giảng dạy kỹ thuật - đó là một điều sai lầm – nên tránh.

Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao, những tố chất vận động như tính mềm dẻo, sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng khéo léo được phát triển. Cần ưu tiên phát triển một trong những tố chất nói trên để tạo điều kiện cho các em nắm vững những môn nhất định trong các bài tập điền kinh.

Có hai hướng phát triển các tố chất vận động.

- Hướng thứ nhất là áp dụng các bài tập nhằm nâng cao trình độ huấn luyện thể lực chung.

- Hướng thứ hai là nâng cao trình độ huấn luyện thể lực chuyên môn, liên quan đến một môn nhất định. Rõ ràng, hướng đầu tiên là cơ sở và chiếm vị trí hàng đầu trong các giờ học thể dục thể thao ở trường phổ thông. Và cần phải nhớ rằng không bao giờ có các tố chất thể lực dưới hình thức “độc lập”, tất cả các tố chất có quan hệ với nhau và bổ sung cho nhau.

1- PHÁT TRIỂN TÍNH MỀM DẸO

Tính mềm dẻo phát triển tốt tạo điều kiện cho việc thực hiện động tác với biên độ lớn và là điều kiện quan trọng để thực hiện kỹ thuật động tác của các bài tập. Chúng ta cần phân biệt sự khác nhau giữa mềm dẻo chung và mềm dẻo chuyên môn. Ở học sinh lớp 4 và lớp 5, các biện pháp được vận dụng chủ yếu là để phát triển mềm dẻo chung, còn việc phát triển mềm dẻo chuyên môn chỉ tiến hành từ lớp 7 trở lên trong tất cả các giờ học có liên quan tới môn điền kinh (từng môn cụ thể).

Có ý kiến sai lầm cho rằng, ở lứa tuổi học sinh nhỏ tố chất mềm dẻo bẩm sinh đã phát triển tốt. Mức độ phát triển mềm dẻo chung có thể được xác định bằng cách cho các em đứng trên một chân còn chân kia lăng sang các hướng khác nhau với biên độ lớn nhất, hoặc là đặt một chân lên một vật ở độ cao ngang thắt lưng rồi gập thân cho sát vào chân. Những cơ ở mặt sau đùi thường không giúp cho việc thực hiện các động tác này với biên độ lớn. Cần phải phát triển khả năng mềm dẻo của cột sống, nhưng không nên thái quá vì ở trẻ em độ cong của cột sống ở vùng thắt lưng khá lớn.

Đối với các em đang học, giáo viên cần chú ý dành nhiều thời gian trong khi luyện tập để nâng cao tính

đàn hồi của những nhóm cơ riêng, nhất là những cơ duỗi trong khi thực hiện động tác. Việc phát triển tính đàn hồi của những cơ tay và vai cực kỳ quan trọng khi tập luyện, khối lượng cần phân chia đều cho những nhóm cơ của hai tay.

Những bài tập nhằm phát triển khả năng mềm dẻo không chỉ tạo điều kiện cho việc tăng biên độ động tác mà còn ảnh hưởng đặc hiệu đến việc hình thành sợi cơ. Khi tập luân phiên mềm dẻo với những bài tập phát triển sức mạnh, chúng góp phần hình thành những cơ “dài”, giúp cho sự phát triển cơ thể toàn diện, cân đối. Hoạt động của những cơ dài như vậy rất phù hợp với các hoạt động động lực.

2- PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Sức nhanh là một tố chất thể lực giúp cho việc thực hiện động tác đạt tốc độ và tần số cao. Sức nhanh được phát triển tốt sẽ ảnh hưởng đến tốc độ phát triển những khả năng vận động và việc đạt thành tích tốt trong học tập.

Ở lớp 9 có nhiều điều kiện để các em phát triển sức nhanh, vì vậy, giáo viên trong khi giảng dạy cần phải chú ý đến các bài tập có ảnh hưởng tốt đến việc phát triển tố chất vận động này.

Việc thực hiện những bài tập với nhịp điệu nhanh dần, với tần số cực hạn, với tốc độ cực đại tạo điều kiện cho các em phát triển sức nhanh. Việc học sinh hoàn thiện kỹ thuật động tác cũng ảnh hưởng trực tiếp đến việc phát triển sức nhanh. Tuy vậy, học sinh thường nôn nóng muốn thực hiện bài tập với tốc độ cực đại ngay khi chưa hiểu biết bản chất, là nguyên nhân dẫn tới hậu quả nắm không đúng những phần kỹ thuật phải học. Vì vậy, khi nhiệm vụ học tập chủ yếu là tiếp thu kỹ thuật thì lúc bắt đầu giảng dạy, giáo viên cần áp dụng tốc độ hợp lý để cho học sinh dễ thực hiện bài tập. Chỉ sau khi học sinh đã nắm được những kỹ thuật động tác chủ yếu mới có thể dần dần tăng tốc độ thực hiện động tác. Tập luyện động tác với nhịp điệu quá chậm cũng không hợp lý vì toàn bộ hệ thống các tác nhân kích thích, các đặc tính không gian và thời gian của cấu trúc sẽ không phù hợp với điều kiện khi thực hiện động tác lúc bình thường.

Những bài tập ban đầu nhằm phát triển sức nhanh của các em không được làm trở ngại cho hoạt động của hệ thống tim, mạch, hô hấp. Những bài tập đó thời gian phải ngắn và khi sử dụng cần kèm theo những bài tập điều chỉnh.

Rõ ràng rằng việc phát triển các chức năng vận động ở những nhóm cơ và những trung khu thần kinh khác nhau không đồng đều. Những nhóm cơ ở vùng xa trung khu thần kinh thường phát triển sức nhanh chậm hơn.

Khi áp dụng những bài tập cho các em, giáo viên cần phải chú ý không chỉ tốc độ chung mà cả sức nhanh và nhịp điệu của động tác. Từ quan điểm này giáo viên cần phải chú ý tốc độ đập sau trong bước chạy, tốc độ giậm nhảy khi bật lên là mục đích của việc thực hiện động tác. Tuy vậy, giáo viên vẫn cần phải tạo điều kiện cho các em phát triển sức nhanh trong những thành phần quan trọng của các động tác chủ yếu (đặt chân giậm nhanh trên vị trí giậm nhảy, đá mạnh và nhanh của chân lăng v.v...).

Đặc biệt trong khi giảng dạy, ngoài việc phát triển sức nhanh kể trên cần phải cho các em phát triển cả sức nhanh của các phản ứng vận động. Việc áp dụng những nhóm bài tập có tác dụng rút ngắn thời gian từ lúc nhận tín hiệu đến khi bắt đầu thực hiện động tác là rất quan trọng. (Trong môn ném, lúc tiếp nhận tư thế ban đầu là tín hiệu, còn trong nhảy là lúc chân giậm bắt đầu chạm đất). Nhưng khả năng phản ứng chớp nhoáng (nhanh) trước các tín hiệu bằng âm thanh hay ánh sáng ít phát triển.

Cần phải biết cách sớm đạt được tốc độ cực hạn của động tác, đó là ý nghĩa chủ yếu của việc áp dụng những bài tập điền kinh đòi hỏi sức mạnh – tốc độ.

3- PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Tổ chất sức mạnh cần thiết để thực hiện tất cả các môn điền kinh. Sức mạnh có thể xuất hiện khi không thay đổi độ dài cơ (hoạt động tĩnh lực) hoặc rút ngắn (trong hoạt động khắc phục) hoặc kéo dài cơ (trong hoạt động nhượng bộ).

Trong giờ học thể dục thể thao ở trường phổ thông nội dung chiếm chủ yếu là những động tác rút ngắn và kéo dài độ dài của cơ. Phần lớn những bài tập điền kinh tạo điều kiện phát triển sức mạnh trong trạng thái động (chạy, nhảy), điều đó rất có lợi đối với cơ thể đang được phát triển. Những dạng huấn luyện sức mạnh khác có liên quan tới khối lượng vận động tĩnh, tới việc khắc phục chậm sức cản bên ngoài cần áp dụng ít với liều lượng nhỏ.

Những động tác thể hiện sức mạnh “bật phát” được coi là tốt nhất, đó là những dạng khác nhau của các bài tập sức mạnh tốc độ trong các môn ném, đẩy. Việc áp dụng các bài tập đó tạo điều kiện cho học sinh phát huy được sức mạnh với tốc độ cao. Trong trường hợp này, những sức cản lớn (trọng

lượng) làm động tác khi thực hiện bị chậm sẽ không mang lại lợi ích.

Để hoàn thành được các bài tập điền kinh, người tập cần có sức mạnh tương đối – nghĩa là sức mạnh trên một kilôgam trọng lượng cơ thể. Có sức mạnh tương đối tốt sẽ tạo điều kiện cho học sinh thực hiện nhanh, thoải mái các động tác và dễ dàng khắc phục trọng lượng bản thân.

Áp dụng tùy tiện, thiếu suy nghĩ về các bài tập sức mạnh sẽ không mang lại kết quả. Vì vậy, hướng huấn luyện chủ yếu sức mạnh cho đến lớp 7 trước tiên nhằm phát triển những nhóm cơ bảo đảm giữ đúng tư thế (cơ ở vùng hông, cơ duỗi lưng) và những cơ bàn chân. Tập luyện củng cố những cơ bụng và lưng giúp cho việc giữ gìn tư thế cơ thể đúng và ngăn ngừa những tư thế sai lệch ở trẻ em. Những bài tập sức mạnh cho cơ bàn chân cần tạo điều kiện hình thành đúng vòm chân và tăng sức mạnh cực đại khi duỗi. Nên nhớ rằng, vòm bàn chân được hình thành ở các em từ lứa tuổi lớp hai. Vì vậy, việc tăng sức mạnh cho các cơ bàn chân cần phải được chú ý hàng ngày.

Những bài tập có sức cản lớn (dụng cụ nặng, sức cản của người cùng tập) cần áp dụng một cách thận trọng và không nên sử dụng thường xuyên. Những

bài tập sức mạnh nên áp dụng thưa ở những môn có tư thế tĩnh và nhiều hơn ở những môn chạy, nhảy.

Từ lớp 7 trở đi, những bài tập tại chỗ có dụng cụ chiếm tỷ lệ nhiều hơn vì cần tới sự phát triển sức mạnh của các nhóm cơ. Nếu như trước lớp 8, việc phát triển sức mạnh nhằm vào những nhóm cơ nhất định nhiều hơn (thân, bàn chân) và phát triển sức mạnh tương đối của những nhóm cơ đó thì sau này việc củng cố những cơ quanh khớp vai và áp dụng những gắng sức gần giới hạn trở nên bức thiết hơn.

Việc phát triển sức mạnh “chung” cần chú ý từ lớp 7 nhưng không nên theo đuổi chỉ một mục đích là tăng khối lượng cơ. Đây không phải là nhiệm vụ chủ yếu của nhóm bài tập này đối với học sinh lứa tuổi 12 – 13. Trọng lượng cơ thể càng lớn, việc phát triển sức mạnh để giữ tư thế càng cần thiết hơn. Để hạn chế việc tăng khối lượng những cơ bắp mà sự phát triển khối lượng của chúng không có lợi cho hoạt động “bột phát” cần phải áp dụng những bài tập được thực hiện nhanh với lực cản không lớn và với số lần lặp lại ít. Đây là biện pháp huấn luyện sức mạnh chủ yếu của học sinh phổ thông. Nó là biện pháp tốt nhất trong tất cả những bài tập của điền kinh kể cả những bài tập chuẩn bị cũng như những bài tập dẫn dắt.

4- PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Sức bền là khả năng duy trì hoạt động kéo dài hay hoạt động với cường độ khác nhau. Cần phân biệt rõ sức bền chung và sức bền chuyên môn. Là một tổ chất thể lực, sức bền được phát triển muộn hơn trong quá trình giáo dục thể chất ở những lớp sau. Việc phát triển tổ chất này trong trường phổ thông được bắt đầu từ lớp 7.

Những bài tập sức bền đòi hỏi cao đối với hệ thống tim mạch và thần kinh. Vì vậy, những bài tập có liên quan tới chúng như chạy dài chỉ áp dụng trong giờ học với điều kiện cường độ chạy thật vừa phải và đã kiểm tra toàn diện tình trạng sức khỏe của các học sinh.

Những công trình nghiên cứu của các nhà bác học Liên Xô đã chỉ rõ rằng đến tuổi 14 chức năng vận động đã phát triển nhanh và đa dạng. Nhưng những chức năng thực vật đôi khi phát triển chậm hơn. Nhu cầu oxy trên 1kg trọng lượng ở trẻ em lứa tuổi 14 – 15 bằng của người trưởng thành. Ở chúng lượng hêmôglôbin trên 1kg trọng lượng nhỏ hơn. Trong lứa tuổi nhỏ, tim làm việc nhanh hơn nhưng sức mạnh co bóp của chúng chưa đáp ứng được so với nhịp độ phát triển của toàn cơ thể. Vì vậy, trái tim ở trẻ em làm việc căng thẳng hơn. Từ đấy, ta hiểu được vì sao

cần phải phát triển tố chất sức bền từ lớp 7. Tuy vậy, khi tính toán đến sự cần thiết của sức bền trong đời sống, trong quá trình giáo dục thể chất có thể áp dụng những bài tập riêng biệt nhằm phát triển sức bền. Để thực hiện điều này, từ lớp 1 đến lớp 7 có thể giới thiệu những bài tập phát triển sức mạnh, sức nhanh khi đó sức bền có thể được phát triển dưới dạng sức bền tốc độ, sức bền sức mạnh. Điều này giúp cho việc phát triển sức bền đầy đủ trong cả quá trình học tập.

Khi áp dụng những bài tập vận động cần phân biệt rõ bài tập đó nhằm phát triển sức bền chung hay là phát triển sức bền chuyên môn của một môn điền kinh cụ thể. Những bài tập áp dụng với số lần lặp lại tối đa cần phải được thực hiện rất thận trọng và chỉ áp dụng ở những lớp lớn đồng thời phải tuân thủ nghiêm túc nguyên tắc tuần tự. Tốc độ di chuyển, độ lớn của lực, độ dài đoạn chạy, số lượng lần nhảy, thời gian nghỉ giữa những lần lặp lại là những nhân tố cho phép phát triển các dạng sức bền khác nhau. Đáng tiếc là sức bền đôi khi chỉ được hiểu theo một mặt, chỉ được bố trí trong kế hoạch chạy dài sức. Ngoài ra, khi sử dụng những bài tập sức mạnh - tốc độ, sức bền có thể được phát triển bằng cách thay đổi chế độ làm việc, hay giảm thời

gian nghỉ và tăng khối lượng chung của các biện pháp tập luyện. Bắt đầu từ lớp 7, việc tăng thời gian thực hiện bài tập, tăng số lần lặp lại, tăng độ dài đường chạy được áp dụng nhiều hơn.

5- PHÁT TRIỂN TÍNH KHÉO LÉO

Những môn điền kinh như: chạy rào, nhảy cao, nhảy xa, ném có kết hợp quay vòng – nghĩa là những môn phát triển khả năng thực hiện động tác nhanh, có phối hợp trong những điều kiện thay đổi là những bài tập rất tốt để phát triển tính khéo léo. Thể hiện cho được đầy đủ tố chất khéo léo thường thấy rõ nhất ở những học sinh nắm chắc các kỹ năng vận động, biết vận dụng thành thạo tất cả những động tác trong điều kiện các tố chất thể lực được phát triển đầy đủ. Trong lĩnh vực này, việc áp dụng những bài tập mang tính chất trò chơi, ở đó những động tác được thực hiện trong những điều kiện thay đổi đột ngột là con đường tốt nhất để phát triển tính khéo léo.

Hệ phương pháp phát triển các tố chất vận động trong những học kỳ và cả năm học được vạch ra theo thứ tự nhất định và được phối hợp với các bài tập điền kinh.

Trong quá trình giáo dục thể chất, cần phải làm tất cả những gì cần thiết để nâng cao trình độ huấn luyện chức năng. Việc sử dụng những biện pháp lặp lại, thay đổi và khoảng cách, việc thay đổi khối lượng và cường độ trong những bài tập lẻ là nhằm đảm bảo mức độ chuẩn bị cao về chức năng cơ thể nói chung. Vào đầu năm học và đầu học kỳ khối lượng vận động lớn chiếm ưu thế, còn vào cuối năm học, cũng như cuối học kỳ thì cường độ vận động lớn lại chiếm ưu thế. Các nhiệm vụ nhằm thực hiện để giành thành tích cần phải đưa vào kế hoạch không phải ở học kỳ đầu mà là muộn hơn.

C- NHỮNG NGUYÊN TẮC GIẢNG DẠY ĐIỀN KINH CHO HỌC SINH TRƯỜNG PHỔ THÔNG

Việc giảng dạy điền kinh trong nhà trường với điều kiện kéo dài nhiều năm đòi hỏi phải áp dụng một hệ thống các bài tập có trong chương trình. Hệ thống các bài tập này như chiếc thang từng nấc một dẫn dắt các em học lên dần. Rõ ràng rằng làm như vậy học sinh nắm dễ hơn và do đó quá trình giảng dạy hiệu quả hơn.

Việc áp dụng nhiều biện pháp để giảng dạy với nội dung phong phú và phù hợp với mục đích của các

giờ dạy điền kinh là một bộ phận hữu cơ của toàn bộ quá trình giảng dạy. Dạy cho học sinh nắm vững kỹ thuật động tác là một mặt quan trọng trong quá trình giảng dạy điền kinh trong trường phổ thông. Không nắm được kỹ thuật động tác, học sinh không thể sử dụng hợp lý những khả năng vận động và thể lực. Tuy nhiên, giáo viên không được để việc giảng dạy điền kinh bị hạn chế trong phạm vi kỹ thuật đơn thuần, chỉ chú trọng nắm hình thức động tác mà không huấn luyện thể lực cần thiết. Giáo viên cũng không được hướng công tác giảng dạy chủ yếu vào việc nâng cao thành tích thể thao. Thành tích thể thao được xây dựng đúng, là tiền đề cần thiết để chuyên môn hoá sau này.

Tất cả những việc làm cực đoan như chỉ giảng dạy đơn thuần về hình thức hoặc chạy theo hình thức, hoặc chạy theo thành tích đều không thể có chỗ đứng trong các giờ thể dục ở trường phổ thông.

Một mặt quan trọng của việc giảng dạy kỹ thuật là làm cho hoạt động của các cơ đối kháng hợp lý, loại bỏ được những động tác thừa, dạy thú vị đúng trong việc luân phiên những pha căng thẳng và thả lỏng, biết tích cực hơn lúc gắng sức chủ yếu.

Khi giảng dạy ban đầu, không nên áp dụng biện pháp “đơn giản hoá” làm thay đổi kỹ thuật động tác. Kỹ thuật thực hiện động tác phải thống nhất trong

tất cả quá trình giảng dạy. Có thay đổi chẳng chỉ là thay đổi những đặc điểm của điều kiện thực hiện liên quan tới lứa tuổi học sinh. Thí dụ: khi học kỹ thuật chạy, nhảy, ném mức độ nắm kỹ thuật của những học sinh lớp nhỏ khác với học sinh lớp lớn, trước hết ở tốc độ và biên độ động tác. Tuy vậy, không có cơ sở nào để dạy các học sinh lớp nhỏ cái gọi là kỹ thuật các môn điền kinh được “đơn giản hoá”. Để hình thành kỹ năng vận động cần áp dụng chính xác ngay từ đầu những khâu chủ yếu của kỹ thuật động tác, vì tất cả những cái học đầu tiên được hình thành rất chắc, sau này rất khó sửa đổi.

Khi giảng dạy, trong từng môn điền kinh cần xác định rõ các thành phần kỹ thuật chủ yếu. Để nắm được kỹ thuật các động tác điền kinh cần có những bài tập bổ trợ chuyên môn. Cần có kế hoạch sắp xếp phân phối các bài tập này trong chương trình giảng dạy cả năm. Việc áp dụng các bài tập bổ trợ cho phép mở rộng phạm vi kỹ năng thu nhận được của học sinh, củng cố những đường liên hệ phản xạ có điều kiện bị dập tắt. Những môn chủ yếu của điền kinh có thể được bảo đảm bằng cách đưa những bài tập chuẩn bị vào phần khởi động hoặc trong phần kết thúc giờ học. Những kinh nghiệm vận động thu được khi thực hiện các bài tập điền kinh được học sinh sử

dụng để nắm các nội dung khác trong quá trình học tập.

Để làm cho học sinh tích cực và tự giác trong học tập cần phải có các yêu cầu như: nhiệm vụ đề ra rõ ràng và dễ hiểu, độ khó phải phù hợp với khả năng thực tế của học sinh, giảng giải phải ngắn gọn rõ ràng và có mục đích. Tất cả những cái đó tạo điều kiện cho giờ học có kết quả.

Khi giảng giải không nên đưa quá nhiều chi tiết vụn vặt làm rối nhận thức của học sinh. Việc trình bày có chọn lọc, có hình ảnh các chi tiết kỹ thuật còn có tác dụng làm cho nhiệm vụ nêu ra rõ hơn. Những nhiệm vụ được học sinh nắm tốt nhất, học sinh nhớ kỹ và thực hiện theo là những nhiệm vụ được trình bày sinh động.

Khi học sinh tập luyện, những nhận xét bổ sung của giáo viên là một trong những điều kiện đảm bảo phát huy tính tự giác tích cực của học sinh. Sự tích cực của học sinh có thể còn cao hơn nếu như độ khó của bài tập được tăng dần một cách hợp lý từ bài này qua bài khác, làm cho học sinh tiến dần tới đích sau từng nhiệm vụ mới.

Việc sử dụng dụng cụ, số lần lặp lại, nhịp điệu và tốc độ thực hiện bài tập phù hợp với khả năng của học sinh là những điều giáo viên phải nắm chắc vì

nó quyết định đến chất lượng giờ học. Thí dụ: khi nhảy xa cần dạy tách riêng giữa nam và nữ; còn khi dạy nhảy cao nên chia học sinh thành những nhóm đồng đều về thể lực. Không phân chia một số học sinh sẽ không hứng thú còn số khác sẽ khó tập.

Trong quá trình giảng dạy, điều quan trọng là giáo viên phải nắm được các phương pháp truyền thụ kỹ thuật động tác. Phương pháp thứ nhất là đi từ các chi tiết đến toàn bộ. Phương pháp thứ hai là nắm các chi tiết kỹ thuật trên cơ sở thực hiện lặp lại toàn bộ động tác đang học. Thông thường, ở giai đoạn luyện tập ban đầu người ta sử dụng phương pháp thứ nhất. Việc học các yếu lĩnh riêng lẻ của các động tác phức tạp bao giờ cũng phải kết thúc bằng việc thực hiện hoàn chỉnh động tác đã học. Khi khái niệm ban đầu về bài tập được xây dựng, việc học tập động tác sẽ đơn giản và nhẹ nhàng hơn. Ở đây cần học tập những thành phần mang đặc tính cơ học chủ yếu của động tác. Sau đó kết hợp chúng lại bằng cách thực hiện bài tập hoàn chỉnh và trọn vẹn.

Tùy theo mức độ phát triển khả năng vận động và thể lực của học sinh, biện pháp lặp lại toàn bộ thường được áp dụng để hoàn thiện các chi tiết, các thành phần chủ yếu nhất, đồng thời tạo nên nhịp điệu cần thiết và độ lớn của các lực trong động tác.

Những biện pháp giảng dạy nói trên có liên quan chặt chẽ với nhau trong cả quá trình giảng dạy, nhưng trong những giai đoạn giảng dạy nhất định sẽ có một trong những biện pháp trở nên trội hơn.

Đối với học sinh các lớp nhỏ, do nhận thức hạn chế nên cần sử dụng biện pháp trực quan nhiều hơn. Khi áp dụng biện pháp này đòi hỏi giáo viên phải biết giới thiệu một cách có hình ảnh các chi tiết kỹ thuật và các bài tập dẫn dắt. Trường hợp đặc biệt, giáo viên có thể giao cho những học sinh có khả năng khá thực hiện làm mẫu theo yêu cầu do mình đề ra.

Đối với học sinh các lớp lớn, do khả năng tập trung chú ý cao nên áp dụng biện pháp giảng giải sẽ tốt hơn.

Không hứng thú, không nhiệt tình, học sinh không thể tự giác tham gia học tập. Vấn đề nâng cao hứng thú, tính tích cực học tập của học sinh đối với các giờ học là một khâu quan trọng của hoạt động sư phạm của giáo viên và là điều kiện trực tiếp quyết định tính tích cực của học sinh trong học tập.

Hứng thú trong giờ học phụ thuộc trực tiếp vào một nhân tố quan trọng, đó là học tập phải có đầy đủ dụng cụ.

Sự động viên về tình cảm phải được bảo đảm tới mức tối ưu, nghĩa là vẫn còn giữ được sự ham thích

tập luyện. Kích thích xúc cảm quá mức, không kết thúc đúng lúc sẽ không để lại những ấn tượng thoải mái và không gây được hứng thú cần thiết tiếp theo. Cần phải biết đặt những nhiệm vụ sao cho không có những bài tập “buồn chán”.

Ở đầu giờ học, sức chú ý của học sinh chưa bị mệt mỏi, do đó tốt hơn hết là nên tránh những bài tập dễ gây xúc cảm cho học sinh. Những bài tập gây xúc cảm, tốt nhất là nên tiến hành vào cuối giờ để phần cuối bài lưu lại trong ký ức của các em một cách bền vững nhất. Điều đó quyết định rất nhiều tới thái độ và hứng thú của các em trong giờ học sau.

Khi giảng dạy, nhiệm vụ mới cần đưa ra cho học sinh theo trình tự sau:

a) Làm mẫu toàn bộ và từng cử động của động tác có giải thích.

b) Học sinh tập từng phần dưới sự điều khiển của giáo viên.

c) Giáo viên làm mẫu lại động tác, đồng thời lưu ý học sinh tới những thiếu sót điển hình nhất.

d) Tập động tác theo từng người hay từng nhóm với tốc độ tăng dần.

e) Giáo viên giải thích các khâu chủ yếu của bài tập và yêu cầu học sinh khá nhất làm động tác.

g) Từng học sinh tập lại sau khi tiếp thu ý kiến nhận xét riêng của giáo viên.

Trong các giờ học, giáo viên tổ chức việc tập luyện cho học sinh bằng phương pháp tập thể (tất cả tập cùng một lúc), theo nhóm (lần lượt từng nhóm) và cá nhân (người nọ sau người kia).

Trong các giờ học với mục đích giảng dạy ban đầu giáo viên chủ yếu nên áp dụng phương pháp tập thể, ít dùng phương pháp theo nhóm. Phương pháp cá nhân ít dùng hơn và chỉ sử dụng khi hoàn thiện động tác.

Điều kiện để học sinh học tập có ý thức và có kết quả là phải đặt ra nhiệm vụ cụ thể trong từng bài tập, phải liên hệ nó với mục đích vận động cơ bản. Làm như vậy sẽ tạo điều kiện cho các em dễ hiểu và học tập một cách có ý thức.

Mỗi đợt lặp lại, cần hướng sự chú ý của học sinh vào nhiệm vụ được chia ra ban đầu, phần lớn các chỉ dẫn phải dựa trên cơ sở thực tế (chứ không phải cố truyền thụ càng nhiều lý thuyết càng tốt). Mỗi nhận xét mới phải xuất phát từ kinh nghiệm đã có từ trước. Tốt hơn cả, là tiến hành những bài tương tự như những bài tập đã quen thực hiện.

Khi thực hiện bài tập, sau đợt lặp lại giáo viên có dừng lại để sửa chữa, tạo điều kiện cho học sinh tiếp

thu một cách có ý thức. Tốt nhất nên tập trung vào sửa chữa một khuyết điểm cơ bản. Lúc này cần giải thích ngắn, gọn, không quá đi sâu vào chi tiết. Sau đó giáo viên sẽ giới thiệu bài tập mới. Nhờ dừng lại như vậy, sẽ tập trung được sự chú ý của toàn bộ học sinh. Trong lúc nghỉ, những nhận xét của giáo viên về những nét mới của động tác làm cho cấu trúc động tác hoàn chỉnh trở nên dễ hiểu hơn. Ngoài ra, trong khi tập, giáo viên cũng nên đánh giá bằng miệng chất lượng động tác mà học sinh đang tập. Để giảng dạy có kết quả, trình tự và mối quan hệ của các bài tập trong từng giờ học nói riêng, cũng như trong học kỳ, trong năm học nói chung phải chặt chẽ. Việc đảm bảo trình tự hợp lý và mối quan hệ của các bài tập đạt được nhờ sử dụng một loạt các giờ học (mở đầu, học tập, hoàn thiện và kiểm tra) theo từng chủ đề cụ thể. Ngay từ những điều sơ đẳng nhất trong giờ mở đầu, học sinh củng cố thêm kinh nghiệm vận động của mình để giúp cho việc hoàn thành giai đoạn nắm kỹ năng vận động trong giờ kiểm tra. Khi giữa các buổi học của cùng một chủ đề mà bị gián đoạn nhiều thì các giờ học đó sẽ kém kết quả.

Cách xây dựng cấu trúc của các giờ học có khác nhau. Thí dụ: nếu giờ thứ nhất có phần mở đầu thời

gian không nhiều và việc giới thiệu các động tác vận động chiếm vị trí chủ yếu thì trong giờ học hoàn thiện chủ yếu dành thời gian phần đầu để áp dụng các bài tập cần thiết vì việc nắm những yếu tố kỹ thuật cơ bản phụ thuộc vào việc lặp đi lặp lại nhiều lần những bài tập đó.

Việc tổ chức giờ học và các phương pháp tổ chức phụ thuộc vào mục đích của giờ học. Thí dụ: khi sử dụng những bài tập bổ trợ trong giờ nhập môn (bài học đầu tiên) thì phương pháp học chủ yếu là phương pháp tập thể, còn ở giờ hoàn thiện, phương pháp học chủ yếu là theo nhóm hay cá nhân. Ở giờ học này, mỗi lần lặp lại đòi hỏi những nỗ lực lớn hơn, nghỉ dài hơn và tập trung chú ý hơn là khi lặp lại các yếu lĩnh rất đơn giản trong giờ học mở đầu.

Cần nói thêm rằng trong giờ mở đầu và giờ học chính, việc học hoàn toàn dành cho một chủ đề, do đó, không nên đưa thêm những bài học bổ sung vào. Trong giờ hoàn thiện có thể đưa thêm những bài tập khác như chạy, nhảy, ném chủ yếu nhằm phát triển những tố chất vận động như: tốc độ, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và mềm dẻo.

Trong giờ kiểm tra kết thúc một chủ đề nhất định, giáo viên nên áp dụng phương pháp thi đấu, kiểm tra để đánh giá mức độ nắm các động tác chủ

yếu. Chỉ nên cho điểm khi đã giảm nhẹ các điều kiện để học sinh thực hiện kỹ thuật (xà ngang đặt thấp, tạ nhẹ...). Trong những điều kiện như vậy học sinh dễ biểu hiện khả năng nắm những yếu lĩnh kỹ thuật một cách thực chất.

Khi kết thúc phần, trong giờ học cuối cùng giáo viên hỏi bài trong vòng 20 phút. Khi hỏi bài có thể đưa ra những vấn đề dựa trên những kiến thức và kỹ năng mà học sinh đã thu nhận được trong quá trình học tập vừa qua. Việc cho điểm kiểm tra về chất lượng hoàn thành động tác cho phép học sinh biết được mức độ nắm bài học, còn giáo viên biết được một cách khách quan trình độ của mỗi học sinh đã học trong học kỳ đó. Nếu như nội dung này được giảng dạy tiếp ở những thời gian sau thì không cần kiểm tra nữa.

Song song với điểm kiểm tra, đối với học sinh, sau từng nội dung nhất định nên tiến hành định kỳ việc đánh giá thường xuyên. Trong một học kỳ số lần đánh giá thường xuyên có thể chỉ cho một số nhỏ học sinh và cũng không phải trong tất cả các giờ học mà chỉ khi cần thiết. Trong nhiều trường hợp đánh giá như vậy chỉ mang tính chất động viên hoặc ngược lại là cảnh cáo.

Cần nhớ rằng những điểm kiểm tra thường kỳ đó có thể không được khách quan, vì tốc độ nắm bài học của học sinh khác nhau và việc đánh giá kết quả một học sinh so với học sinh khác trước khi hoàn thành cả hệ thống bài tập đã định, nói chung sẽ không hoàn toàn chính xác.

Đánh giá “thành tích” không phải là kết quả đánh giá khi tiến hành tổng kết học tập. Đánh giá “thành tích” theo các tiêu chuẩn học tập có thể chỉ tiến hành ở giai đoạn hoàn thiện nội dung học tập. Không nên đòi hỏi học sinh phải thực hiện định mức thực hành quá sớm trong giai đoạn học tập. Những đánh giá về tiêu chuẩn học tập có thể được đề ra trong những giờ học, kiểm tra hay thi đấu.

Giáo viên cần nhớ rằng, kết quả của quá trình giáo dục thể chất cho học sinh không phải chỉ do những đánh giá trình độ này quyết định. Giáo viên cần theo dõi những kết quả thi đấu tập thể, xác định mức độ phát triển từng mặt huấn luyện bằng cách đưa ra những bài tập thử nghiệm đơn giản (bật cao tại chỗ, nhảy xa không đà, v.v...). Khi quan sát sự phát triển của những chỉ tiêu trên ở học sinh có thể nhận thấy: song song với sự phát triển của các kỹ năng vận động, cả trình độ huấn luyện thể lực cũng phát triển.

Ngoài ra hàng năm giáo viên cùng với bác sĩ tiến hành cân đo cho học sinh toàn lớp. Giáo viên cần phải tham gia vào công tác quan trọng này, mặc dù đây không phải là trách nhiệm do chương trình giảng dạy quy định.

Trẻ em thường thích theo dõi những thay đổi các chỉ số thể lực của mình. Vì vậy, sẽ có lợi nếu từ lớp 4 yêu cầu các em viết “nhật ký thể dục” để theo dõi kết quả thực hiện tất cả các tiêu chuẩn học tập, các thành tích thể thao và kiểm tra trình độ chuẩn bị thể lực. Hình thức và chủ đề của nhật ký có thể do những yêu cầu của từng trường quy định. Nhật ký này dùng trong suốt những năm học ở trường và kết quả sau các kỳ kiểm tra hay thi đấu sẽ được ghi vào đó. Không có những tài liệu tổng kết khác, theo cuốn nhật ký này, giáo viên có thể theo dõi quá trình phát triển thể chất và trình độ huấn luyện của học sinh.

II- KỸ THUẬT CÁC BÀI TẬP ĐIỀN KINH VÀ BIỆN PHÁP GIẢNG DẠY

A- ĐI BỘ

Đi bộ là một dạng tự nhiên nhất của các bài tập thể lực. Khi đi bộ khoảng 56% cơ bắp trong cơ thể đồng thời tham gia hoạt động. Nhìn bề ngoài, những động tác đi bộ tương đối đơn giản nhưng nó cũng đòi hỏi sự gắng sức (căng thẳng) khá lớn, đặc biệt trong những năm học đầu tiên khi cần củng cố những yêu cầu kỹ thuật đúng. Khi đi, những dao động của trọng tâm nói chung cần được giảm tới mức tối thiểu, chuyển động cần phải theo đường thẳng. Kỹ thuật đi bộ tốt không chỉ cần hợp lý mà còn phải đẹp.

Khi xác định đi bộ là một nội dung trong các giờ thể dục thể thao, cần dạy cho học sinh nắm được những dạng chủ yếu của nó, học sinh cần phải biết đi bộ thường, đi bộ hành quân, đi bộ nhanh và đi bộ trên các loại địa hình khác nhau. Đi bộ thể thao chỉ nên áp dụng trong các buổi tập ngoại khóa, nó là loại bài tập rất đặc biệt nhằm mục đích thi đấu, vì thế

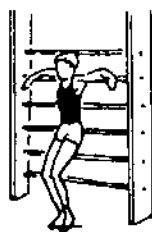
không giảng dạy đi bộ thể thao trong giờ chính khoá. Sẽ có lợi nếu dạy cho học sinh những chi tiết riêng để áp dụng trong đi bộ nhanh. Những chi tiết đó là động tác đánh tay, sự phối hợp động tác của tay, xoay trục vai, đưa chân và chuyển hông khi đi.

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Khi bắt đầu làm quen với kỹ thuật đi bộ cần tuân theo trình tự giảng dạy được nêu dưới đây:

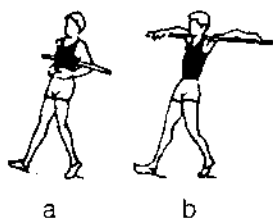
1) Giới thiệu tư thế đứng.

Đứng sát thang giống (đầu, xương bả vai, mông, gót chân sát thang), thực hiện một vài lần nửa ngồi rồi đứng lên - đầu, vai, mông, gót chân vẫn sát thang (hình 1).



Hình 1

2) Học động tác của tay. Bài tập ban đầu được thực hiện tại chỗ. Hai tay đánh lăng tự do trong hai mặt phẳng bên. Khi chuyển ra trước, tay được gấp lại ở khớp khuỷu, bàn tay được nâng ngang trên thắt lưng và không vượt qua mặt phẳng thẳng đứng chia đôi cơ thể. Sau đó được lặp lại có kết hợp di chuyển (hình 2).



Hình 2

3) Học cách đưa chân về các phía và đặt bàn chân chạm đất bằng mép ngoài bàn chân, bằng gót chân, bằng nửa trước bàn chân hay trên cả bàn chân. Bài tập này được thực hiện tại chỗ sau đó di chuyển trên nền hay trên ghế thể dục.

4) Tập di chuyển bằng những bước đệm tiến lên trước, lùi ra sau, qua phải, qua trái.

5) Đi bộ trên nửa trước bàn chân, gót chân, chuyển từ gót lên đầu bàn chân, đi nâng cao gối kết hợp vung tay mạnh (tay thẳng), đi bộ bằng những bước dài, dồn trọng tâm lên chân chống trước.

6) Học đi và đứng lại theo lệnh giáo viên.

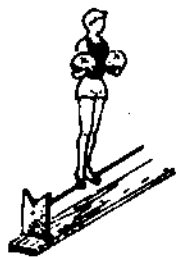
7) Đi bộ theo hàng. Yêu cầu giữ khoảng cách giữa hàng dọc và hàng ngang.

8) Đi bộ theo nhịp (trống, bài hát). Trong các lớp lớn bài tập đi bộ có thể được phức tạp hơn bằng cách cho thêm các nhiệm vụ bổ sung.

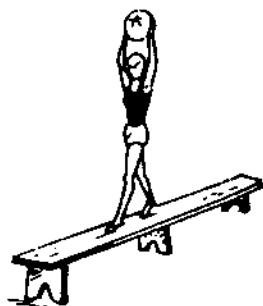
NHỮNG CHỈ DẪN BIỆN PHÁP

Việc hoàn thiện kỹ thuật đi bộ được thực hiện trong hình thức phức tạp dần, đi bộ thay đổi hướng,

đi lên dốc, xuống dốc, đi giữ thăng bằng, đi có mang vật nặng, đi qua vật chướng ngại (hình 3, 4, 5).



Hình 3



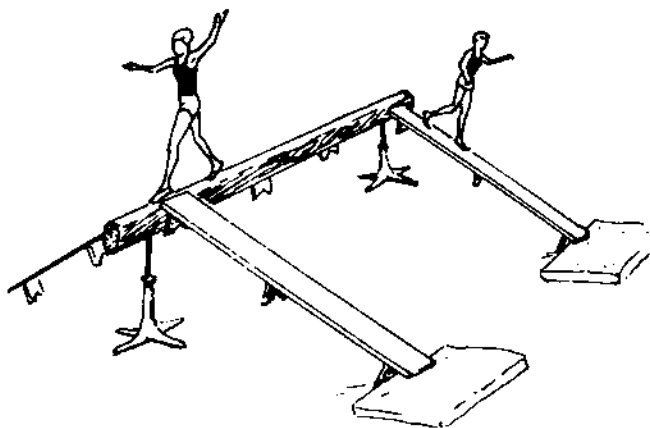
Hình 4

Điều quan trọng là cần dạy học sinh biết giữ đầu ngay ngắn trong lúc đi. Dạy thở đúng nhịp điệu trong các dạng đi khác nhau cũng rất quan trọng. Hít vào qua mũi kéo dài khoảng 3 bước, thở ra qua mồm kéo dài khoảng 4 bước.

Học sinh cần nắm được cách đi trong đội hình và thực hiện các nhiệm vụ bổ sung khác nhau.

Đi bộ rõ ràng không thể giải quyết được tất cả những vấn đề về giáo dục thể chất nhưng nó là biện pháp chủ yếu đầu tiên để giáo dục tư thế và tác phong. Việc dạy đi bộ cần phải theo trình tự chặt chẽ, tất cả những động tác sai phải được học lại. Động tác của tay, cách đặt bàn chân, tư thế thân,

đầu, nhịp thở là những chi tiết kỹ thuật phải được giáo viên quan tâm trong từng buổi học.



Hình 5

B- CHẠY

Chạy là phương pháp tự nhiên của cơ thể để di chuyển nhanh, rất có lợi cho sự phát triển cơ thể của trẻ em. Chạy cũng là thành phần của các động tác trong nhảy, các môn bóng...

Trong suốt thời gian ở trường trung học, ngay từ lớp đầu tiên chạy đã chiếm vị trí quan trọng trong các dạng bài tập thể lực. Sở dĩ như vậy, là vì trước tiên nó ảnh hưởng tích cực tới việc phát triển của hệ thống tim mạch, hô hấp ở cơ thể đang phát triển. Các bài tập chạy là biện pháp ưu việt để phát triển

hệ thống cơ và thần kinh, cải thiện tính linh hoạt của các quá trình thần kinh, đẩy mạnh sự chú ý.

Nếu như những bài tập đi bộ không gây ra những thay đổi nguy hiểm trong cơ thể trẻ em khi hoạt động quá mức thì những bài tập chạy với khối lượng không đúng có thể ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Vì vậy, giáo viên thể dục thể thao cần phải nắm được khối lượng vận động phù hợp với từng lứa tuổi để áp dụng khi giảng dạy.

Trong giảng dạy ban đầu, những bài tập chạy được sử dụng để truyền thụ những kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản. Sau từng năm, việc giảng dạy ngày càng yêu cầu cao hơn đối với việc hoàn thiện kỹ năng chạy trong những điều kiện khác nhau.

Học sinh trong bất kỳ lứa tuổi nào đều có thể nắm được kỹ thuật chạy và lượng vận động có thể định tương đối chính xác bằng cách thay đổi tốc độ và độ dài cự ly chạy.

Tốc độ chạy trong các cự ly có khác nhau, do đó khi chạy với tốc độ cao, yêu cầu về kỹ thuật và giảng dạy cũng có những điều được nâng cao lên (như chạy trên cự ly ngắn). Kỹ thuật chạy trên cự ly ngắn khác với kỹ thuật chạy trên cự ly trung bình và dài bởi nhiều chi tiết kỹ thuật, trước hết là góc độ đạp sau. Tốc độ càng cao, góc đạp sau càng nhỏ.

Trong những giờ học chạy, học sinh cần nắm kỹ thuật chung các dạng chủ yếu sau:

Chạy trên đường bằng (chạy chậm, chạy nhanh, chạy dai sức), chạy tiếp sức, chạy vượt chướng ngại vật, chạy trên những địa hình tự nhiên (việt dã).

Kỹ năng chạy cần phải được xây dựng trên cơ sở kỹ thuật thể thao hợp lý. Việc áp dụng những bài tập chạy điển hình tạo điều kiện đạt được thành tích vận động cao.

Do tính chất rộng rãi của chạy mà nhiều học sinh bắt đầu thích tập thể dục thường xuyên.

1- CHẠY TRÊN ĐƯỜNG BẰNG

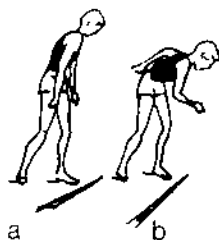
Chạy trên đường bằng được tiến hành trên sân bằng phẳng hoặc trên đường chạy của sân vận động. Đường bằng là điều kiện cần thiết để nắm vững kỹ thuật. Chạy trên đường bằng là cơ sở để nắm vững nhiều môn điền kinh khác.

Trên sân vận động, chạy được thực hiện trên đường chạy theo vòng ngược chiều kim đồng hồ.

Kỹ thuật chạy được chia làm 4 giai đoạn:

1. Xuất phát.
2. Chạy lao sau xuất phát.
3. Chạy giữa quãng.

4. Về đích.



Hình 6

Trong chạy cự ly ngắn người ta thường áp dụng xuất phát thấp. Thực hiện đúng kỹ thuật xuất phát thấp cho phép trong khoảng thời gian ngắn nhất bắt được tốc độ cực đại. Trong chạy cự ly trung bình và dài người ta thường áp dụng xuất phát cao. Xuất phát cao thực hiện đơn giản hơn, vì vậy cần phải được giới thiệu trước khi dạy xuất phát thấp. Đáng tiếc là rất ít giáo viên chú ý đến việc dạy kỹ thuật xuất phát cao mặc dù nắm được kỹ thuật này rất có lợi cho tốc độ chạy trong những thước đầu của cự ly.

Xuất phát cao. Theo lệnh “vào chỗ” của giáo viên, học sinh bước đến vạch xuất phát, đặt mũi bàn chân thuận (phải hay trái) gần sát vạch, chân kia đặt phía sau mũi chân chạm đất (hình 6a), thân thẳng, tay thả lỏng, duỗi dọc theo thân, đầu giữ thẳng. Theo lệnh “sẵn sàng” người chạy chùng gối, dồn trọng tâm lên chân chống trước (hình 6b). Hai tay hạ xuống dưới hoặc hơi gấp lại ở khớp khuỷu, mắt nhìn ra trước khoảng 5 – 6m.

Cách thứ hai: khi nghe lệnh “sẵn sàng”, chân khoẻ hơn (chân đặt trước) gấp lại còn chân kia đưa ra sau. Cần phải chú ý đến vai không đổ ra trước quá nhiều, làm như vậy thường dễ bị mất thăng bằng. Với nhiều lần lặp lại ta sẽ có được tư thế tốt, vừa bảo đảm được thăng bằng vừa tạo điều kiện thuận lợi nhất để chuyển sang chạy.

Một trong những kiểu xuất phát thường được áp dụng trong chạy tiếp sức là xuất phát có chống một tay trên đất (xuất phát 3 điểm chống). Trong trường hợp này người chạy đưa được vai về trước nhiều hơn và bắt được tốc độ ban đầu nhanh hơn.

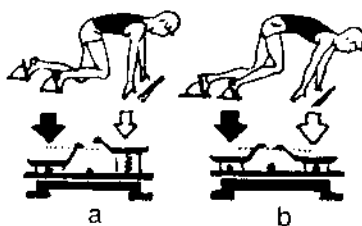
Xuất phát thấp. Đây là phương pháp phổ biến nhất vì nó bảo đảm cho người chạy phát huy tốc độ cực đại trong thời gian ngắn.

Tư thế xuất phát thấp: khi nghe lệnh “vào chỗ” hai tay chống trên đất bằng các ngón tay ở sau vạch xuất phát, khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai (hình 7). Trong trường hợp nếu như các ngón tay của học sinh không đủ sức để chống đỡ thì có thể tỳ trên đất bằng, những ngón tay được gấp lại (hình 7 tư thế trong vòng tròn). Đầu giữ ở tư thế để sao cho, nếu đặt một thước thẳng dọc lưng thì gáy sẽ nằm sát dưới thước này. Mắt nhìn phía trước khoảng 1m đến 2m.

Có một vài cách đặt chân khi ở tư thế “vào chỗ” xuất phát. Những người mới tập thường áp dụng cách đặt chân trước trên bàn đạp cách vạch xuất phát 1,5 đến 2 bàn chân, còn đầu gối của chân sau đặt xuống đất, trước bàn chân của chân trước (hình 8a).



Hình 7



Hình 8

Sau khi nghe lệnh: “sẵn sàng” (hình 8b) người chạy phải nâng thân lên và giữ nguyên ở tư thế bảo đảm thẳng bằng tốt và tạo điều kiện để bắt đầu lao ra nhanh khi súng nổ. Lúc này trọng lượng cơ thể chủ yếu dồn lên hai tay và chân chống trước. Chân sau tuy không chịu sức nặng của thân nhưng cần tỳ sát vào bàn đạp sau, nếu không, khi nghe súng nổ động tác sẽ chậm. Hông được nâng lên cao hơn vai. Khi chuyển từ tư thế “vào chỗ” sang tư thế “sẵn sàng” cần phải làm từ từ sau đó giữ nguyên đợi lệnh xuất phát hay tiếng súng phát lệnh.

Ở đây phải chú ý, trong tư thế “vào chỗ” phần lớn trọng lượng của người chạy nên dồn trên đầu gối của chân sau thì có lợi hơn, vì hai tay không phải chống đỡ nhiều và trọng tâm không dồn ra trước quá sớm (hình 8a). Trong lúc này hai vai không nên đưa ra trước vạch xuất phát. Sau khi thực hiện lệnh “sẵn sàng” người chạy cần phải cảm thấy chính xác các bộ phận cơ thể của mình được sắp đặt như thế nào, cần cảm thấy hông được nâng lên và hai chân tỳ sát vào bàn đạp.

Thông thường, khi chân trái đặt phía trước, chân phải đặt ở phía sau và theo lệnh “chạy” tay trái đưa nhanh về trước còn tay phải gấp lại đánh ra sau lên trên. Điều chủ yếu là hai tay hoạt động ngược chiều với chân tạo điều kiện cho người chạy giữ thẳng bằng. Tay trái nâng quá cao dẫn tới việc thẳng thân sớm, còn tay phải nếu đưa ra sau quá mạnh làm thân trên gập quá nhiều.

Động tác của tay lúc xuất phát, trong những bước đầu tiên, có vai trò rất quan trọng. Thứ nhất: nó giúp cho việc định hướng đúng khi rời bàn đạp. Thứ hai: động tác tay có quan hệ với tần số bước chạy và tạo điều kiện giữ thẳng bằng. Động tác đánh tay cần phải thoải mái, không gò bó. Nếu đưa tay về trước quá mạnh, bàn tay nắm chặt sẽ ảnh hưởng tới động

tác thả lỏng, do đó hạn chế cả tốc độ chạy. Trong trường hợp này vai bị căng thẳng rõ rệt, đầu và cổ không ngay ngắn, đó là những dấu hiệu đầu tiên của chạy căng thẳng.

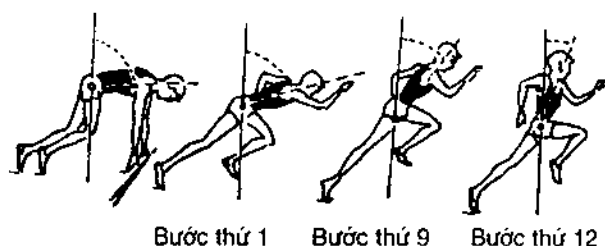
Tư thế của đầu cũng rất quan trọng. Đầu cần giữ ngay ngắn và lúc kết thúc động tác xuất phát mắt của người chạy cần hướng đến cuối đường. Đầu ngửa ra sau hoặc cúi xuống quá đều có ảnh hưởng xấu đến tư thế thân người chạy. Nâng đột ngột đầu và vai trong lúc xuất phát dẫn đến thẳng người sớm và làm thay đổi góc đạp sau. Đầu cúi quá thấp, mắt nhìn xuống chân làm cho độ dài của những bước chạy ban đầu quá ngắn dễ gây vấp ngã và ảnh hưởng đến tốc độ.

Trong bước đầu tiên, người chạy dùng đùi đưa nhanh chân về trước. Điều quan trọng trong lúc này là cổ chân, nhất là bàn chân được chuyển ra trước hầu như song song với mặt đất chứ không phải lên trên, những bước chạy đầu tiên cần nhanh, mạnh, có đàn tính. Chân chạm đất bằng phần trước bàn chân do động tác miết xuống dưới – ra sau. Sau xuất phát, độ dài bước chạy ngày càng tăng dần cho đến khi ổn định (7 – 8 bàn chân).

Lúc chạy lao sau xuất phát, thân người ở tư thế gấp, sau mỗi bước chạy chuyển động về trước tăng lên và độ gấp của thân người được giảm đi (hình 9),

thân trên được nâng lên dần dần và khi tốc độ chạy đạt cực đại thì thân ở tư thế bình thường – chạy giữa quãng.

Những vận động viên chạy giỏi, khi chạy lao sau xuất phát thường có độ gấp của thân lớn hơn so với học sinh phổ thông. Vì vậy, việc bắt chước máy móc, không suy nghĩ theo kỹ thuật của các kiện tướng không phải luôn luôn mang lại kết quả. Điều quan trọng là học sinh phải nắm được các khâu kỹ thuật chủ yếu. Việc bắt chước theo kỹ thuật của các kiện tướng thể thao phải thận trọng và dần dần, tùy theo trình độ phát triển các tố chất thể lực và kỹ thuật của bản thân.



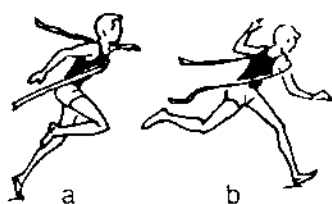
Hình 9

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 ly cần phải chạy thả lỏng, không có những căng thẳng thừa.

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

Đạp sau được tạo nên do việc duỗi của khớp hông, khớp gối, khớp cổ chân, ngón của chân chống. Góc đạp sau khoảng $45 - 55^{\circ}$. Chạy càng nhanh, góc đạp sau càng nhỏ. Những động tác của chân lăng và tay có ảnh hưởng khá lớn đến hiệu quả đạp sau. Việc chuyển có gia tốc của chân lăng và tay trong giai đoạn chống làm tăng áp lực của chân chống trên đất và phản lực khi đạp sau tăng lên. Tốc độ, biên độ, hướng chuyển động của chân lăng là những nhân tố quyết định hiệu quả của động tác lăng chân. Khi lăng cần chuyển mạnh gối về trước, nếu chỉ nâng đùi của chân lên, người chạy sẽ như giậm chân tại chỗ và ít chuyển về trước. Lúc kết thúc giai đoạn bay, chân lăng tích cực hạ xuống dưới và chạm đất. Việc đặt của từng chân trên đất cần phải tạo điều kiện cho việc di chuyển liên tục về trước (tránh phản lực chống quá lớn khi đặt chân).

Giai đoạn “lao về đích” gồm 10 – 15m cuối cùng của cự ly chứ không phải chỉ có lúc “chạm đích”. Vì vậy, trong giai đoạn này, mặc dầu phải cố gắng tăng tần số bước chạy nhưng cần phải duy trì kỹ thuật



Hình 10

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 gập mạnh, nhanh thân trên về phía trước để chạm dây (hình 10a). Có thể thực hiện động tác chạm đích bằng cách xoay thân trên chạm vai vào dây đích nhưng không được nhảy lên (hình 10b). Thường thường học sinh vì muốn chạm đích sớm nên khi cách 3 – 4 bước đã bắt đầu gập thân nhiều về trước làm cho những bước cuối cùng chạy không tốt, giảm tốc độ và đôi khi còn bị ngã. Nên nhớ rằng, ở những bước cuối cự ly, người nào giữ được tư thế và có tần số bước cao sẽ chạm đích trước.

Khi dạy học sinh giai đoạn lao về đích cần chú ý nhắc nhở các em chạy thả lỏng, không giảm tốc độ trong những bước cuối cùng.

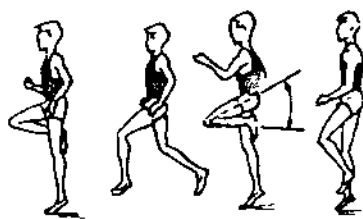
TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Giảng dạy chạy trên đường bằng được bắt đầu từ việc hướng dẫn kỹ thuật bước chạy, vì vậy cần áp dụng các biện pháp sau:

1. Chạy bằng nửa bàn chân trên với nhịp điệu chậm và đều. Học sinh cần nắm được cách đặt xuống đất bằng nửa trên của bàn chân chứ không phải bằng cả bàn. Tập “chạy qua bóng” dưới hình thức trò chơi là bài tập chạy tốt để giảng dạy trong điều kiện học sinh đông. Ở đây trẻ em sẽ tiếp thu nhanh động tác bước chạy khi “chạy qua bóng”.

Cần phân biệt hai biện pháp “chạy qua bóng”

Biện pháp thứ nhất, các bóng được đặt trên đường thẳng cách đều nhau một khoảng nhỏ hơn độ dài của một bước chạy bình thường, trước mỗi quả bóng cần đánh dấu bằng phấn vị trí đặt chân, sau đó yêu cầu học sinh chạy qua với nhịp điệu đều và nhanh. Biện pháp thứ hai là chạy qua những quả bóng được



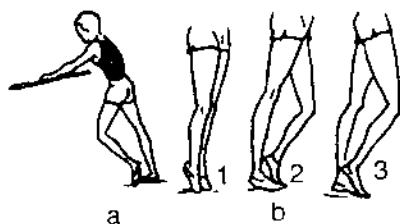
Hình 11

đặt cách nhau ngày càng xa để tăng dần độ dài bước cho tới khi bằng độ dài bình thường của bước chạy.

Cuối bài học có thể chia học sinh thành hai đội cho tiến hành thi đấu “chạy qua bóng”. Yêu cầu chạy nhanh nhưng phải giữ đúng kỹ thuật bước chạy và không được chạm vào bóng.

Bài tập chạy nâng cao đùi đồng thời chạm gót vào dưới mông (hình 11). Bài tập này được thực hiện theo hàng dọc, sau đó theo hàng ngang (4 – 5 em một hàng) trên cự ly 15 đến 25m. Khi chạy yêu cầu không chạm gót xuống đất.

2. 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, có điểm vịn tay (hình 12a) hay không có (hình 12b), 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.



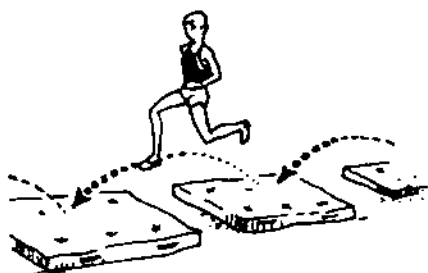
Hình 12

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.

3. Nhảy từ chân nọ sang chân kia (hình 13). Bài tập này làm cho bước chạy dài, tư thế sau khi đạp và

bay đúng (thân trên giữ thẳng, động tác của hai tay như trong khi chạy).

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, bóng nhôi, xác định những khoảng cách bằng nhau trên



Hình 13

đường rồi yêu cầu học sinh bật qua. Cần chú ý giai đoạn bay, căng chân của chân lăng phải vuông góc với đùi, gốc của chân lăng phải đưa mạnh ra trước lên trên.

Để bổ sung cho bài tập trên cần kết hợp cho học sinh chạy với nhịp điệu nhanh qua bóng nhôi được xếp cách nhau trên đường. Bài tập này đầu tiên được làm từng người một sau đó tập theo nhóm. Theo mức độ tăng của tốc độ chạy, những bóng đặt sau được xếp xa hơn và khoảng cách của những bóng cuối cùng hơi lớn hơn độ dài bước chạy bình thường, điều đó làm cho học sinh buộc phải đạp mạnh chân sau để bước dài hơn (số lượng bóng đặt trên đường

từ lớp 1 đến lớp 5 là 4 – 5 quả, lớp 6 đến lớp 10 là 6 – 7 quả).

4. Chạy theo đường thẳng (hành lang, ghế thể dục) 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 chân trái sang phải đường kẻ, cũng là một bài tập tốt.

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

5. 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 cần định liều lượng, tính toán tốc độ và cự ly chạy phù hợp với học sinh.

Lớp 1 – 2: chạy tăng tốc độ 20 – 30cm, chạy 3 – 4 lần với 1/2 sức.

Lớp 2 – 3: cũng như trên nhưng với 3/4 sức.

Lớp 3 – 4: 30m chạy 3 – 4 lần với 3/4 sức

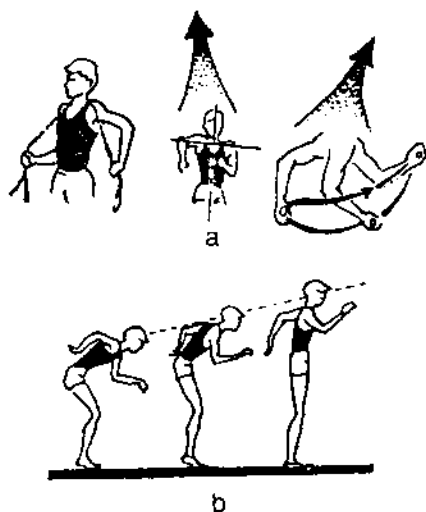
Lớp 4 – 5: 30m
chạy 3 – 4 lần cả
sức.

Từ lớp 6 đến lớp
10: Khoảng cách có
thể tăng lên đến
60m và chạy 4 – 5
lần (khi kết thúc cự
ly tốc độ phải đạt
cao nhất).

Trong các lớp
lớn, những bài tập
chạy tăng tốc độ
khác nhau được áp
dụng. Thí dụ: 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 với tín hiệu tiếp theo.

Những bài tập bổ trợ nhằm hoàn thiện động tác
đánh tay khi chạy được trình bày ở hình 14.

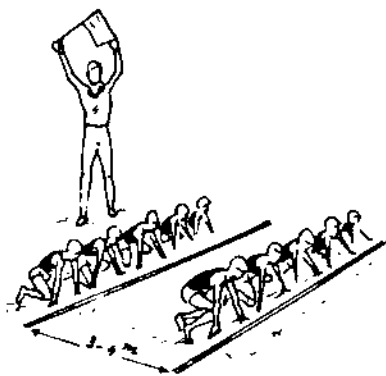
6. Chạy tốc độ cao tính thời gian. Việc bấm giờ
tính thời gian chạy hết cự ly có thể bắt đầu từ lớp 4,
lớp 5.



Hình 14

- (a) Trong tư thế thân thẳng đứng
(b) Trong tư thế thân nâng thẳng
dần lên

Ở lớp 6, lớp 7 bài tập này có thể thực hiện dưới hình thức thi đấu hai em một, còn trong những lớp lớn hơn có thể cho chạy 5 em một đợt. Khoảng cách chạy tốc độ cao có tính thời gian đối với lớp 3 không được vượt quá 30m. Ở lớp 5 đến lớp 6 khoảng cách này có thể tăng lên 50 – 60m, còn từ lớp 9 đến lớp 12 là 100m.



Hình 15

7. Xuất phát đuổi nhau. Mục đích của bài tập mang tính chất trò chơi này là đuổi kịp nhóm chạy xuất phát ở phía trước. Khi thực hiện bài tập có thể đồng thời cho 20 học sinh cùng tham gia (hình 15). Cự ly đuổi nhau ở những lớp nhỏ là 20m

còn trong lớp lớn hơn có thể đến 30cm. Nên xếp nhóm trước là nữ, sau là nam.

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 là do

chạy nhiều lần với tốc độ cao. Chạy với nhịp điệu đều giúp ta chạy đúng, không bị căng thẳng. Mỗi một học sinh cần chạy với tốc độ hợp với khả năng bản thân, đây là con đường tốt nhất để nắm được kỹ thuật chạy đúng trong những giờ học ở trường phổ thông.

Giáo viên cần sử dụng tốt các bài tập trên để dạy học sinh cách thay đổi nhịp chạy (chậm – trung bình - nhanh) mà vẫn giữ được hướng chuyển động. Dạy nhịp điệu tốt nhất là khi dạy cho các em chạy trên đường vòng và sau đó trên những đoạn với nhịp điệu đều theo tín hiệu của âm thanh. Sau đó yêu cầu học sinh tự giữ nhịp điệu chạy trong khoảng 40m. Việc yêu cầu học sinh tự giữ nhịp điệu trên cự ly chạy được bắt đầu từ lớp 7.



Hình 16

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:

1) Đứng thẳng, kiễng gót đổ người về trước, chuyển sang chạy (hình 16a).

2) Đứng gập thân, đổ người về phía trước, chuyển sang chạy (hình 16b).

3) Xuất phát cao để chân khoẻ ở trước.

4) Xuất phát thấp.

5) Xuất phát lên dốc.

6) Xuất phát dưới xà đặt chéo (một đầu xà cách đất 1m20, đầu kia cách đất 1m50).

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

8) 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 dao 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.

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

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

Khi dạy chạy về đích cần chỉ dẫn cho học sinh động tác xoay vai hay đổ thân về trước để chạm vào dây đích. Cần nhắc nhở học sinh tăng nhịp điệu của những bước cuối cùng trước khi chạm đích và chỉ chạy chậm lại sau khi đã qua vạch đích 5 - 7m. Việc tăng nhịp điệu tạo điều kiện cho học sinh không bị giảm tần số bước và chạy qua đích không bị mất tốc độ.

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

Đứng thẳng, kiễng chân đổ người ra trước chuyển sang chạy nên tổ chức học sinh đứng theo hàng ngang (6 - 8 em một hàng). Khi có lệnh của giáo viên học sinh tự kiễng gót, đổ vai về trước như ngã sấp, đầu hơi ngẩng, mắt hướng ra trước 3 - 4m. Khi mất thăng bằng thì chủ động chạy lao ra, hai tay tham gia đánh tích cực. Cần nhắc học sinh chú ý độ ngả của thân trong những bước đầu. Bài tập này tạo điều kiện cho học sinh nắm vững kỹ thuật đưa chân nhanh và đặt nhanh nó trên điểm chống.

Khi giải thích những đặc điểm của kỹ thuật xuất phát thấp trước hết cần chỉ dẫn cho học sinh cách vào chỗ như thế nào, tỳ chân vào bàn đạp ra sao và khi nghe lệnh “sẵn sàng” thì phải tuân tự nâng mông như thế nào (hình 8b).

Khi đợi lệnh học sinh đứng sau bàn đạp của mình. Theo lệnh “vào chỗ” của giáo viên, học sinh bước lên đứng trước bàn đạp, ngồi xuống chống hai tay trên đất, đưa lần lượt chân sau rồi chân trước tỳ vào bàn đạp, mũi chân hơi chạm đất, tiếp đó quỳ gối chân sau xuống đất và thu hai tay về đặt sau vạch xuất phát. Hai tay duỗi thẳng, khoảng cách hai bàn tay rộng bằng hoặc hơn hai vai một chút.

Theo lệnh “sẵn sàng” học sinh duỗi đều chân, nâng hông lên cao hơn đầu.

Trong thời kỳ học kỹ thuật xuất phát thấp có thể áp dụng bài tập bổ trợ - xuất phát từ tư thế “quỳ trên hai đầu gối”. Bài tập bổ trợ này tạo điều kiện giúp học sinh nắm được kỹ năng đạp lao ra dưới góc độ nhỏ.

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 ở 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.

Nhìn chung, khi học sinh học kỹ thuật xuất phát, các em được tổ chức đứng theo hàng ngang, hàng phía trước tập, hàng sau chuẩn bị. Ngoài ra, xuất phát còn được thực hiện khi chạy đà trong nhảy xa, chạy tiếp sức ngược chiều nhau, chạy trên đường thẳng, chạy vượt rào. Tất cả những bài tập này đều có tác động tâm lý mạnh và được học sinh tiếp thu một cách hứng thú.

Chỉ dẫn:

Những bài tập nêu trên có thể sử dụng cả trong phòng tập cũng như ngoài bãi. Một số bài tập, có thể cho cả lớp làm đồng thời một lúc, theo một hàng ngang.

Những bài tập lẻ nên thực hiện lần lượt (dây chuyền) theo nhóm hoặc theo hàng dọc sẽ có lợi hơn (theo chiều dài hay đường chéo của sân).

Chạy là loại bài tập rất quen thuộc đối với học sinh, do đó khi các em mới vào trường động tác chạy đã trở thành định hình nên những thói quen không đúng trước rất khó sửa. Đặc biệt khi chạy nhanh

khó kiểm tra được động tác. Vì vậy, hình thức giảng dạy ban đầu chủ yếu là chạy chậm.

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.

Trong tất cả những buổi học giáo viên không được giảm yêu cầu kỹ thuật mà cần phải hoàn thiện dần kỹ thuật chạy trong từng bài. Do đó, trên thực tế có thể tiến hành dạy chạy chậm trong tất cả các giờ học từ lớp 1.

Cần dạy học sinh biết cách thở sâu và đều, chú ý hơn nữa đến dáng chạy sao cho đẹp, đồng thời với việc nắm những kỹ thuật động tác của bước chạy. Trong lúc chạy, việc giữ tư thế của đầu, thân, hai tay thật đúng là rất quan trọng. Nó không chỉ ảnh hưởng tới kỹ thuật chạy mà còn tới việc nắm kỹ thuật các môn điền kinh khác. Thực hiện các bài tập chạy tạo điều kiện phát triển tốt “cảm giác” đúng về tư thế của đầu, thân trên và tay đúng.

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

- 1) Chạy chậm với nhịp điệu đều;
- 2) Chạy với nhịp điệu thay đổi;

- 3) Chạy nhanh (hết sức) trên cự ly phù hợp;
- 4) Chạy sức bền.

Khi dạy những chi tiết kỹ thuật chạy, những nhiệm vụ riêng được giải quyết theo trình tự dưới đây:

- 1) Giữ được tư thế của đầu và thân đúng;
- 2) Hiểu được động tác của chân và đặt chân đúng;
- 3) Phối hợp các động tác của chân tay trong những điều kiện thay đổi;
- 4) Hiểu được cách thở, biết giữ và thay đổi nhịp chạy tùy thuộc vào điều kiện;
- 5) Chạy trong những điều kiện phức tạp phải vượt qua chướng ngại vật;
- 6) Nắm được các thành phần kỹ thuật của những môn chạy thể thao (chạy tốc độ, chạy sức bền, chạy tiếp sức, chạy vượt rào).

2- CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

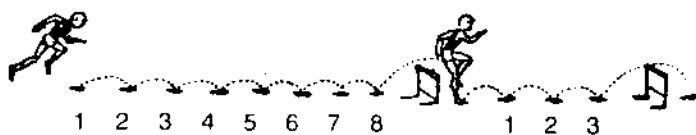
Dạng chạy này có đặc điểm là phải vượt qua những chướng ngại vật nhân tạo được đặt trên đường chạy.

Trong điều kiện dạy ở trường phổ thông chạy vượt chướng ngại vật được thực hiện trên cự ly ngắn (20m đến 60m). Trước khi chuyển sang kỹ thuật vượt rào, giáo viên nên dạy học sinh vượt qua những vật

chướng ngại dễ, quen thuộc hơn như xà ngang đặt trên độ cao vừa phải hoặc rào thấp, v.v...

Chạy vượt rào là một bài tập phức tạp nhằm phát triển khả năng phối hợp, giúp học sinh nắm được các thành phần của kỹ thuật chạy, nhảy trong những điều kiện phức tạp, địa hình bị ngăn trở. Vượt qua chướng ngại vật là biện pháp rất tốt để phát triển ở học sinh tính khéo léo và lòng dũng cảm.

Đặc điểm của các bài tập chạy vượt rào là: không chỉ ảnh hưởng đến việc phát triển các tố chất thể lực cơ bản mà còn có tác dụng củng cố những kỹ năng vận động cần thiết như: chạy vượt qua một vài vật chướng ngại thấp, biết kiểm tra độ dài và số lượng bước chạy giữa các rào (hình 17). Điều này có ảnh hưởng tốt đến việc nắm cách chạy đà trong các môn ném và các môn nhảy.



Hình 17

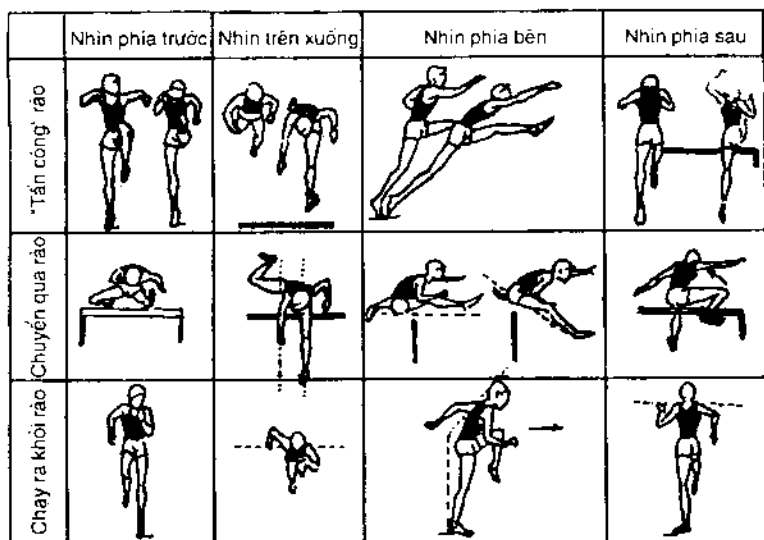
Trong các lớp nhỏ, giáo viên nên dạy học sinh vượt qua vật chướng ngại bằng cả chân phải và chân trái. Chạy vượt rào phù hợp cho mọi lứa tuổi khi biết

áp dụng vật chướng ngại có độ cao tối thiểu và biết giảm khoảng cách giữa chúng. Điều chủ yếu khi học “chạy vượt rào” là biết cách chạy nhanh giữa các rào và khi vượt qua chúng. Rào là một vật chướng ngại tương đối cao, bởi vậy, vượt qua nó với một tốc độ lớn đòi hỏi phải sử dụng kỹ thuật hợp lý.

Để tạo thuận lợi cho việc phân tích kỹ thuật vượt rào người ta chia nó làm ba giai đoạn: “tấn công” rào, chuyển qua rào và chạy ra khỏi rào (hình 18). Việc chia như trên tất nhiên chỉ là quy ước vì tất cả những cử động của vận động viên chạy vượt rào là một hoạt động thống nhất và những giai đoạn vượt qua rào có liên quan mật thiết với nhau. Rào càng cao, khoảng cách từ rào đến vị trí đặt chân giậm để vượt qua càng xa. Tuy vậy, ngay cả những rào thấp cũng cần một khoảng cách nhất định để “tấn công” qua nó. Lựa chọn khoảng cách tốt nhất từ điểm đặt chân giậm đến rào tạo điều kiện cho người chạy thực hiện “tấn công” mà không bị nhảy lên cao. Khi tấn công rào đúng, đỉnh của quỹ đạo trọng tâm cơ thể nằm ở phía trước rào - nghĩa là việc vượt qua rào xảy ra khi trọng tâm đang di chuyển xuống, điều đó giúp cơ thể chuyển nhanh qua rào và tạo điều kiện thuận lợi cho những bước sau. Nếu người chạy thực hiện tấn công rào từ khoảng cách gần thì việc chuyển qua

rào xảy ra khi trọng tâm bay lên, điều đó làm trở ngại cho việc chuyển qua rào. Trong trường hợp này khi qua khỏi rào, người chạy ở trong điều kiện không thuận lợi cho việc tiếp tục chạy nhanh giữa rào. Đối với nam học sinh chạy rào thấp (76,2cm), khoảng cách tối ưu từ vị trí đặt chân giậm để tấn công đến rào dao động trong khoảng 180 - 200 cm, đối với nữ học sinh: 170 - 180cm.

Xuất phát: Trong chạy vượt rào người ta áp dụng xuất phát thấp. Khoảng cách từ chỗ xuất phát đến rào đầu tiên thường phải chạy 8 bước và chỉ những



Hình 18

học sinh cao lớn mới có thể chạy đoạn này 7 bước. Chạy lao sau xuất phát trong chạy rào không kết thúc khi vượt qua rào đầu tiên, vì trên đoạn ngắn như vậy không thể đạt được tốc độ cao nhất. Thông thường tốc độ cao nhất đạt được khi đến rào thứ ba và nhiệm vụ tiếp theo là giữ tốc độ đã đạt được cho đến cuối cự ly.

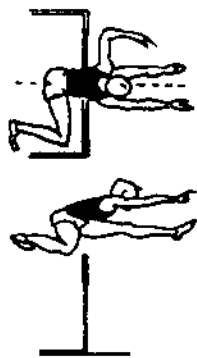
Khi giảng dạy giáo viên cần động viên các em học sinh cố gắng đạt được tốc độ lớn khi vượt qua rào đầu tiên. Trong tập luyện có thể có học sinh chạy qua khoảng cách từ xuất phát đến rào đầu tiên với 7 bước nhưng tốt nhất nên để các em chạy 8 bước với bước chạy có tần số lớn, mà sức nhanh cần thiết của động tác được đạt tới. Điều đó tạo điều kiện cho việc qua rào đầu tiên nhanh hơn và tiếp tục tăng được tốc độ chạy.

Việc chạy giữa rào đòi hỏi phải có nhịp điệu giữa ba bước chạy và giữa ba bước này với bước thứ tư - bước vượt qua rào.

Bước cuối cùng trước khi thực hiện “tấn công” rào (bước thứ ba) thường hơi ngắn hơn bước trước nó (bước thứ hai). Để chuẩn bị vượt qua rào mà không bị nhảy bật lên, khi kết thúc bước thứ ba thì chân giậm phải đặt xuống đất gần hình chiếu trọng tâm cơ thể hơn so với bước chạy thường. Ngoài ra, nếu

chân giậm đặt quá xa sẽ dẫn đến việc bay lên đột ngột làm giảm tốc độ. Khi gần đến vị trí đặt chân để “tấn công” rào, tư thế của thân phải giữ như khi chạy giữa quãng ở đường thẳng. Nhiệm vụ đặt ra cho học sinh lúc này là phải giảm thời gian thực hiện bước chạy qua rào xuống gần bằng thời gian chạy một bước bình thường.

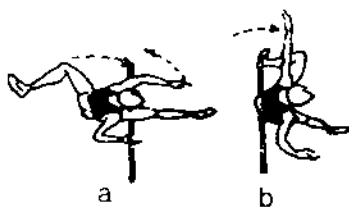
“Tấn công” và chuyển qua rào. Sau khi đặt chân trên vị trí giậm, việc “tấn công” rào được bắt đầu. Lúc này người chạy có tư thế hai tay và hai vai hơi nâng lên. Khi “tấn công” rào, đùi của chân lăng (chân tấn công) được nâng lên cao hơn hông (hình 19). Chân giậm lúc thực hiện tấn công rào đập thẳng, thân người đổ về trước nhiều hơn so với những bước chạy trước đó, đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy. Sau đó, người chạy đưa gối của chân lăng về trước, lên trên. Lúc kết thúc đập sau, cẳng chân được duỗi thẳng về trước. Người chạy cần phải cảm thấy như là mình dùng gót chân cố gắng đẩy một vật nào đó ở trên rào. Người chạy, trong lúc duỗi cẳng chân của chân lăng



Hình 19

(chân tấn công), đồng thời đưa nhanh tay cùng phía chân giậm ra trước và ép sát đến chân lặn (hình 19).

Động tác của tay cũng có tác dụng tạo điều kiện để vượt qua rào. Cùng với chân lặn (chân tấn công) tay bên chân giậm được đưa về trước (hình 20a) còn trong lúc chuyển chân giậm qua rào nó được đưa ngược lại để không vận thân sang ngang (hình 20b). Tay bên chân tấn công được chuyển về trước, khuỷu



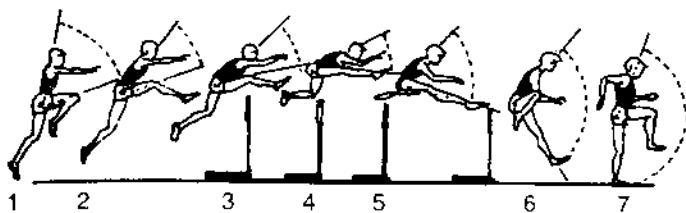
Hình 20

tay gấp. Đối với người mới tập, hoạt động của tay rất quan trọng. Động tác tay đúng tạo điều kiện giữ thăng bằng lúc chuyển qua rào tạo lòng tin trong các động tác tiếp theo.

Việc chuyển thân về trước tạo điều kiện cho đạp sau dưới một góc nhỏ, giúp người chạy tránh được việc chuyển quá nhiều lên cao (hình 21.3). Trong lúc bay đầu hơi cúi xuống, đầu cùng với thân thành một đường thẳng, thân lúc này gấp sát về phía chân lặn (chân tấn công) duỗi thẳng. Rào càng cao, độ gấp của thân về trước thể hiện càng rõ. Thân bắt đầu gấp khi kết thúc giai đoạn chống và gấp nhiều nhất khi

ở trên rào (hình 21.4). Nếu gập thân chỉ thực hiện trong lúc bay trên rào thì không tạo điều kiện tốt để chuyển nhanh qua rào. Nếu gập thân quá sớm làm cho việc nâng chân tấn công bị hạn chế dẫn đến xô phải rào. Ngoài ra biết làm động tác tấn công rào đúng lúc và phù hợp là điều kiện tốt bảo đảm cho việc vượt qua rào nhanh và đúng.

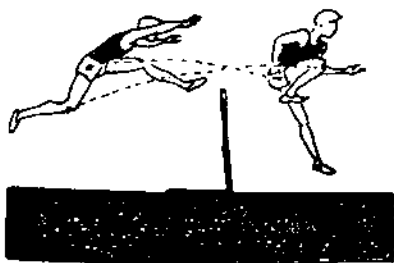
Trong thời gian chuyển chân giậm qua rào động tác co lại của chân này cần nhanh nhưng phải đều, cẳng chân được chuyển về trước trong mặt phẳng ngang. Chuyển động có gia tốc của chân giậm về trước được bắt đầu khi người chạy ở trên rào. Chân giậm được chuyển qua rào ở bên cạnh thân trong tư thế gập và khi đi qua rào đầu gối được nâng lên gần đến vai cùng bên (hình 22), mũi chân gập lại.



Hình 21

Khi đã vượt qua rào, chân lăng (chân tấn công) miết nhanh xuống dưới, ra sau và đặt trên đất bằng phần trước của bàn chân, gót không chạm đất. Chân

lăng khi chạm đất hơi gập lại ở khớp gối, thân hơi gập về trước. Việc đặt chân lăng đúng phụ thuộc vào động tác đồng thời của chân giậm. Chân giậm được chuyển qua rào khi chân lăng đang hạ xuống (hình 23). Cần chú ý để gối chân giậm cao hơn bàn chân nếu không sẽ bị sai bước.



Hình 22

Việc chuyển chân giậm quá sớm hoặc quá muộn qua rào đều ảnh hưởng xấu đến bước chạy tiếp theo, do đó cần chuyển thật đúng lúc.

Chạy giữa các rào: cần phải xác định đúng tần số và nhịp điệu chạy giữa các rào. Bước đầu tiên (sau rào) có tầm quan trọng đặc biệt vì tốc độ chạy đến rào sau phụ thuộc vào cấu trúc và đặc điểm thực hiện bước này. Do vậy, bước chạy đầu tiên thường ngắn hơn các bước sau, tuy nhiên nó phải đủ dài để cho các bước sau không bị vối quá. Hai bước tiếp theo chạy với quá sẽ làm giảm tốc độ và điều này có ảnh hưởng xấu đến việc qua rào sau. Tương quan hợp lý về độ dài của các bước chạy giữa rào là: bước

đầu tiên ngắn nhất, bước thứ hai dài nhất và bước thứ ba ngắn hơn bước thứ hai 10 - 15cm. Tương quan này cần phải giữ trên các đoạn chạy của toàn cự ly. Nếu kéo dài quá mức bước thứ hai, nhất là bước cuối cùng buộc người chạy không “bước” qua rào thì cũng bị nhảy lên làm ảnh hưởng đến tốc độ chạy. Ở đây cần chú ý là tương quan về độ dài các bước và đặc điểm thực hiện chúng trong chạy rào, về nguyên tắc gần giống như khi thực hiện ba bước cuối cùng trong chạy đà nhảy xa.

Trên hình 18 trình bày kỹ thuật vượt rào được nhìn từ các phía khác nhau, giúp ta nắm được các



Hình 23

đặc điểm kỹ thuật khi qua rào. Điều quan trọng là tùy theo mức tăng độ cao của rào, đầu gối của chân giậm khi chuyển qua được nâng lên cao hơn. Khi vượt qua rào thấp, góc tấn công nhỏ hơn.

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Đầu tiên nên cho học sinh làm quen với kỹ thuật chạy vượt qua vật chướng ngại có độ cao khoảng 20

- 40cm. Với độ cao như vậy tạo điều kiện thuận lợi cho việc dạy học sinh cách vượt qua mà không gây ra những khó khăn nào, đó là cơ sở để bắt đầu dạy chạy vượt rào cho các em từ lớp 6. Khoảng cách giữa các vật chướng ngại cần phải phù hợp với các em. Trước khi trực tiếp học chạy vượt chướng ngại vật, học sinh cần phải nắm chắc những khâu chủ yếu của kỹ thuật chạy trên đường thẳng, biết chạy xuất phát cao và xuất phát thấp.

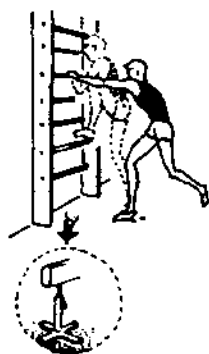
Cần phải phát triển tố chất mềm dẻo ở mức độ cao tạo thuận lợi cho việc nắm vững kỹ thuật vượt qua rào. Muốn vậy, cần sử dụng các nhóm bài tập chuyên môn để phát triển tính đàn hồi của những cơ mặt trước và sau đùi, những bài tập để phát triển độ linh hoạt trong khớp hông (khi ngồi trên sàn trong tư thế vượt qua rào). Những bài tập phát triển tố chất mềm dẻo nếu được thực hiện trong điều kiện tập có dụng cụ như tập với thang thể dục sẽ có lợi hơn. (Bài tập phát triển mềm dẻo cần làm thả lỏng, không căng thẳng). Dĩ nhiên nhờ các bài tập này tố chất mềm dẻo tạo điều kiện thuận lợi cho chạy vượt rào được hình thành. Các bài tập riêng lẻ có thể được sử dụng như những bài tập ở nhà đối với các học sinh yếu.

Kỹ thuật chạy rào phức tạp, đòi hỏi học sinh phải tập đi, tập lại nhiều lần mới có thể nắm được các chi tiết kỹ thuật. Vì vậy, khi số học sinh trong lớp đông, cần tổ chức buổi học và lựa chọn biện pháp phù hợp sao cho tất cả học sinh đều được tập nhiều lần. Dưới đây là những bài tập được áp dụng khi chạy rào.

1. “Tấn công” rào. Học sinh đứng thành một hàng ngang cách tường 1m20. Theo lệnh của giáo viên tất cả đồng thời thực hiện động tác (ban đầu) chuẩn bị qua rào, sau đó tập động tác tấn công rào. Khi thực hiện bài tập này cần chú ý để cho bàn chân của chân tấn công (chân lăng) và sau đó là tay phía chân giậm chạm vào mặt tường. Đồng thời trong lúc duỗi cẳng chân tấn công thân trên và tay cần phải chuyển về trước.

2. Bài tập như trên nhưng không tỳ chân vào tường. Theo lệnh giáo viên, học sinh làm động tác tấn công rào. Khi làm đồng thời với việc duỗi cẳng chân lăng, học sinh cần gập thân, đưa tay về trước chạm mũi chân lăng, sau đó chân lăng được hạ xuống chạm đất bằng mũi chân.

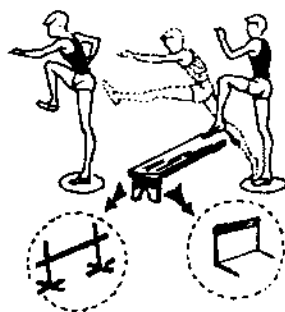
3. Mô phỏng động tác chuyển chân giậm qua rào. Học sinh đứng thành hàng ngang quay mặt vào thang thể dục, cách thang ít nhất 1m (hình 24). Tư thế ban đầu: đứng trên chân lăng hơi gập, hai tay



Hình 24

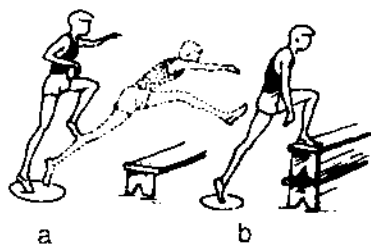
đuổi thẳng vịn vào thang, chân giậm để sau chuẩn bị thực hiện động tác mô phỏng chuyển chân qua rào. Theo lệnh của giáo viên (sau đó học sinh tự làm) học sinh co tay cho ngực chạm thang; đồng thời kéo và nâng chân giậm lên cho gối chạm vai. Cần chú ý khi đưa lên bàn chân co lại (bàn cước) và được đưa sang ngang.

4. Vượt qua vật chướng ngại bằng “bước chạy rào” tại chỗ (hình 25). Đầu tiên học sinh làm quen với bài tập này khi vượt qua vật chướng ngại thấp, sau đó tăng dần độ cao tới mức rào bình thường. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm giảng dạy thì đa số học sinh không nắm được động tác đưa gối của chân giậm để thực hiện bước tiếp theo khi đã qua rào. Với mục đích hoàn thiện kỹ thuật này ta có thể sử



Hình 25

dụng thêm những bài tập khác. Thí dụ: cho học sinh đứng thành hàng ngang cách ghế thể dục 1,3m, phía trước ghế 1,5m ta lại đặt tiếp hai ghế thể dục chồng lên nhau. Theo lệnh



Hình 26

thăng chân giậm đồng thời nâng chân tấn công (hình 26a). Khi hoàn thành động tác tấn công thì lập tức hạ chân lẳng xuống giữa hai hàng ghế và thực hiện việc chuyển chân giậm bằng cách nâng cao gối và đặt bàn chân của chân này lên trên hai ghế thể dục sau (hình 26b). Tùy mức độ tiếp tục bài tập của học sinh mà độ cao của chướng ngại được nâng dần lên.

5. “Tấn công” rào với hai tay nắm trên thành rào. Bài tập này được thực hiện trong lớp 7 qua rào cao 60cm. Trong lớp 8, lớp 9, lớp 10 qua rào cao 76,2cm. Học sinh thực hiện động tác của chân tấn công đồng thời với việc gập thân và nắm hai tay vào thành rào. Sau đó hạ chân tấn công xuống vòng tròn vẽ sau rào và cùng với việc buông tay chuyển nhanh chân giậm về trước (hình 27).



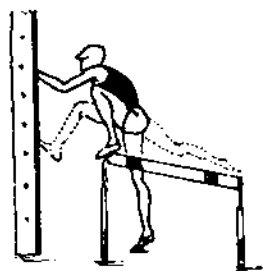
Hình 27

Sau khi đã nắm vững các bài tập trên cần chuyển sang chạy qua rào có lấy đà. Trong lớp 7 những bài tập để hoàn thiện kỹ thuật chạy rào được xếp thành hai nhóm chủ yếu:

- Học chuyển chân giậm qua rào.
- Nắm động tác tấn công của chân lăng.

Những bài tập của nhóm thứ nhất nhằm xác định tư thế đúng của thân khi chuyển qua rào. Khi thực hiện bài tập tỳ mặt trong của bàn chân giậm lên thành rào (rào đặt vuông góc với thang thể dục - hình 28) sau đó, đồng thời với việc co lại, nâng gối lên cao và đưa ra trước chạm đầu gối chân giậm vào thang thể dục, chân lăng kết hợp đạp thẳng trên mũi bàn chân.

Tập tiếp những bài tương tự như bài trên nhưng rào được đặt song song với thang thể dục. Khi thực hiện bài tập

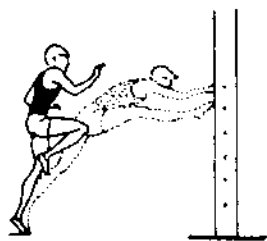


Hình 28

này, điều quan trọng là chuyển động của chân giậm kéo theo chuyển động của hông về trước. Ngoài ra cần tập cả động tác tay (tay cùng bên chân giậm) giữ thẳng bằng trong lúc chuyển qua rào.

Những bài tập của nhóm thứ hai chủ yếu cho học sinh nắm vững động tác của chân tấn công (hình 29)

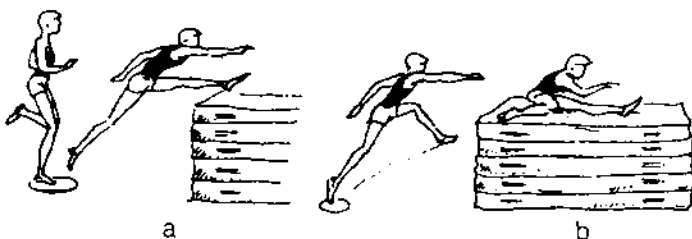
Học sinh đứng trước thang thể dục, cách thang từ 120 - 140cm và tập động tác của chân tấn công. Cần chú ý khi gót chân tấn công chạm thang thì cũng là lúc thân trên gập sát thân và tay đưa về trước. Những bài tập tiếp theo như là những nhiệm vụ thống nhất nhóm thứ nhất và thứ hai lại. Các bài tập này được hoàn thành trong tư thế đứng tại chỗ và di động.



Hình 29

Trong khi thực hiện cần phải tuân thủ trình tự sau đây: 1. Chuyển chân qua rào trong tư thế nắm thang thể dục. 2. Chân giậm cách thang thể dục một vài bước, thực hiện chuyển chân qua rào, bàn chân khi dừng lại đặt trên thang ở phía trước thân người, đầu gối thấp hơn hông.

Khi học sinh đã nắm được kỹ thuật động tác tập tại chỗ ta chuyển các em sang tập di động (đi hai, ba bước làm động tác).

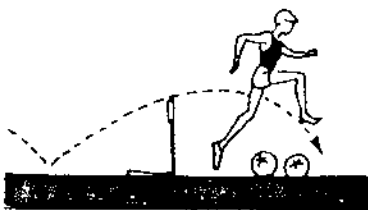


Hình 30

Bài tập theo hình 30 là bài tập rất có hiệu quả khi tập chạy một rào.

Hình 30a trình bày tư thế “tấn công” lên trên đệm - hình 30b tạo điều kiện nắm tư thế đúng trong lúc chuyển qua rào.

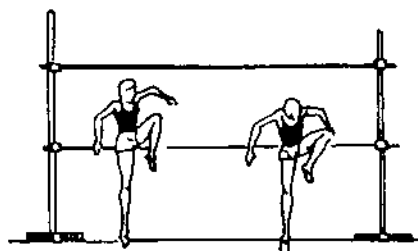
Bài tập tiếp theo, học sinh tập chạy bên cạnh rào vượt qua giữa các rào bằng chạy nâng cao đùi. Ngay sau khi đặt chân giậm lên vị trí để tấn công, học sinh cần phải ở tư thế nâng cao gối chân lăng (cổ chân phải dưới đùi), hai tay được nâng lên và “sẵn sàng” làm động tác tấn công. Khi đầu gối ở độ cao



Hình 31

ngang rào thì dừng lại, duỗi thẳng chân ra trước và chạy qua rào (chú ý không được nhảy qua). Để nắm vững cách chuyển chân giậm và chân lăng có thể sử dụng cả bài tập được trình bày theo hình 31.

Bài tập theo hình 32 trình bày cách tập luyện hoàn thiện kỹ thuật chuyển qua rào. Ở đây hai xà ngang được đặt song song, xà trên bằng độ cao của học sinh, xà dưới bằng độ cao của rào. Cũng có thể thay xà dưới bằng rào và xà trên bằng dây cao su. Khi thực hiện học sinh cố gắng vượt qua rào mà không chạm xà phía trên.



Hình 32

Trong những giờ học đầu, học sinh chỉ cần vượt qua những vật chướng ngại thấp (hoặc rào thấp) để hình thành kỹ năng qua rào. Việc xây dựng kỹ năng quá sớm trên độ cao tiêu chuẩn dễ dẫn tới những sai sót trong kỹ thuật và các em sẽ bị nhảy qua rào. Vì vậy, khi cho học sinh bắt đầu vượt qua một loạt vật chướng ngại vật (rào) nên để rào thấp dưới mức tiêu chuẩn, khoảng cách giữa các rào cần hợp lý để học sinh chạy qua dễ dàng (không phải cố kéo dài bước).

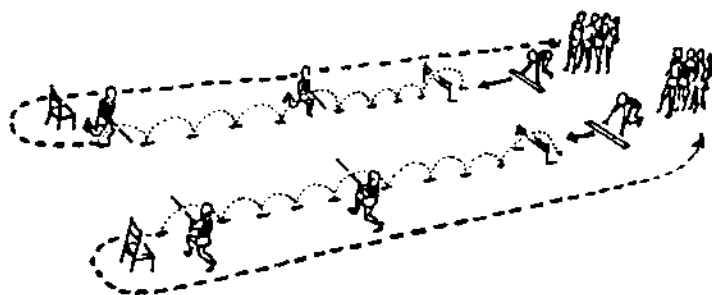
Việc đánh dấu bằng phấn, vôi trên đường là biện pháp rất tốt để học sinh nắm được nhịp điệu chạy

giữa các rào. Các dấu trên đường được phân phối theo trình tự sau: dấu đầu tiên cách rào 100 - 120cm (dấu này đánh theo hình vòng tròn), dấu thứ hai cách dấu thứ nhất một khoảng bằng độ dài của bước đầu tiên, bước này cần ngắn nhất (dấu thứ hai và các dấu sau cần gạch thành nét). Dấu thứ ba cách dấu thứ hai một khoảng bằng độ dài của bước thứ hai (đây là bước dài nhất trong 3 bước giữa rào). Dấu thứ tư cách dấu thứ ba một khoảng bằng độ dài của bước thứ ba và dấu thứ tư cũng là vị trí đặt chân giậm để tấn công qua rào. Bước thứ ba thường dài hơn bước đầu nhưng phải ngắn hơn bước thứ hai nếu không sẽ khó vượt nhanh được qua rào. Độ dài của các bước phụ thuộc vào khoảng cách giữa các rào. Nếu khoảng cách giữa các rào là 7m thì dấu đầu tiên cách rào từ 100 - 120cm. Dấu thứ hai cách dấu đầu tiên (bước thứ nhất) 120 - 130cm. Dấu thứ ba (bước hai) cách dấu trước 150 - 160cm. Khoảng cách từ chỗ đặt chân giậm để tấn công đến rào 150 - 170cm.

Sau khi nắm được kỹ thuật chạy qua rào có độ cao thấp, cần cho học sinh tập với rào có độ cao quy định. Chính lúc này một vài học sinh bắt đầu thấy sợ trước rào cao nên thường nhảy qua. Trong trường hợp này, hình thức chạy tiếp sức qua rào sẽ là một biện pháp tốt để tăng lòng tin và sự dũng cảm. Khi

thi đấu đồng đội, học sinh sẽ cố gắng vượt qua rào nhanh hơn và tự tin hơn.

Hình 33 trình bày cách tổ chức thi chạy tiếp sức qua rào. Những người tham gia được chia thành 2 - 3 đội, người đầu tiên thực hiện trong tư thế xuất phát thấp.



Hình 33

Việc làm quen với các chi tiết kỹ thuật khi vượt qua rào sẽ tốt hơn nếu giờ học được tiến hành trong phòng tập, vì ở đó có tác dụng cụ hỗ trợ tạo điều kiện hình thành khái niệm và kỹ năng ban đầu đúng. Sau đó có thể tiến hành giờ học trên sân tập hay sân vận động.

Chạy qua hào, rãnh, chạy qua hai vật thấp được đặt cách nhau không xa là những bài tập bổ trợ đơn giản trong điều kiện tự nhiên. Sau đó có thể cho

chạy qua hàng rào, bụi cây và cuối cùng tập vượt qua rào.

Tùy theo mức độ nắm vững kỹ thuật trong những lớp lớn ta dần dần tăng độ cao, số lượng rào và khoảng cách giữa các rào...

Từ lớp 5 đến lớp 6, nhiệm vụ chủ yếu của học sinh không phải là nắm chắc những thành phần kỹ thuật mà chỉ cần nắm được các nhiệm vụ sau:

1. Chạy theo các vạch phấn được đánh dấu trên đường;
2. Tấn công rào bằng cách duỗi gối chân lăng và đồng thời đưa tay bên chân giậm ra trước sau đó hạ chân lăng xuống;
3. Giữ độ gập của thân trước khi rơi xuống và thực hiện chuyển nhanh, tích cực chân lăng sau rào;
4. Chạy giữa rào gót chân không chạm xuống đất.

Bài tập chủ yếu trong lớp 6 và 7 là vượt qua từ 1 - 2 - 3 rào thấp, khoảng cách giữa rào là 3 - 5 bước chạy.

Từ lớp 8 nên bắt đầu cho tiến hành những giờ học theo chủ điểm: đầu tiên cho học sinh chạy qua một sau đó tăng lên 2 - 3 rào. Thứ tự từ 1 đến 3 rào còn được lặp lại ở những lớp sau cùng với việc tăng độ cao của rào. Chạy qua được 4 rào là kỹ thuật tốt,

chúng tỏ các em có thể chạy được những cự ly dài hơn trong điều kiện thi đấu.

Khi học chạy qua một rào cần chú ý đặc biệt đến kỹ thuật qua rào. Khi qua nhiều rào cần chú ý nắm được nhịp điệu chạy giữa các rào.

3- CHẠY TIẾP SỨC

Chạy tiếp sức là môn chạy đồng đội, cự ly chạy được chia thành những đoạn nhất định và mỗi thành viên của đội tiếp sức phải chạy hết đoạn của mình để chuyển gậy tiếp sức sang người sau. Căn cứ vào độ dài của đoạn chạy tiếp sức người ta chia thành tiếp sức cự ly ngắn, cự ly trung bình và tiếp sức hỗn hợp.

Thi đấu chạy tiếp sức có thể tiến hành trong các giờ thể dục thể thao từ lớp 1. Thành phần của đợt chạy có thể là từng nhóm học sinh nam, nữ hoặc cả nam và nữ.

Trong điều kiện ở trường phổ thông ta thường gặp những dạng tiếp sức sau:

1. Tiếp sức ngược chiều nhau (thường được sử dụng nhiều trong các giờ học)
2. Tiếp sức nối tiếp nhau theo vòng sân vận động.

3. Tiếp sức vòng tròn trên đường phố hay trên sân (xuất phát và về đích cùng một chỗ).

4. Tiếp sức kiểu “những ngôi sao” (vị trí xuất phát khác nhau, nhưng về đích cùng một chỗ).

Các dạng tiếp sức trên được áp dụng trong tất cả các lớp.

Lớp 4 độ dài đoạn chạy từ 10 - 15m.

Lớp 5 - 10 độ dài đoạn chạy từ 20 - 300m.

Lớp 11 - 12 độ dài đoạn chạy từ 30 - 800m

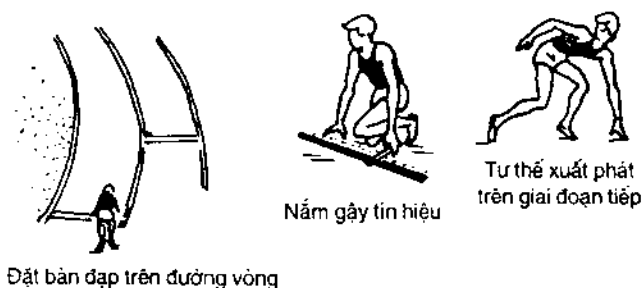
Nhìn chung xuất phát và chạy giữa quãng trong môn tiếp sức tương tự như chạy trên cự ly ngắn và cự ly trung bình (hình 34).

Do phải giữ gậy tiếp sức nên lúc bắt đầu tập học sinh thường bị vướng víu lúc xuất phát, nhưng sau một vài buổi tập học sinh sẽ nhanh chóng khắc phục được cảm giác không quen này. Khi chạy giữa quãng, gậy tiếp sức sẽ không gây trở ngại nếu như ta cầm nó ở một đầu và thực hiện động tác đánh tay đúng.

Trao gậy trong khi chạy với tốc độ cao là khó khăn nhất của chạy tiếp sức. Theo luật thi đấu, việc trao gậy tiếp sức chỉ được làm trong phạm vi quy định - gọi là vùng trao gậy. Trong các cuộc thi đấu chính thức - vùng trao gậy có độ dài 20m (10m đầu nằm ở cuối đoạn tiếp sức trước, 10m sau nằm ở đầu đoạn tiếp theo). Cần phải đánh dấu rõ giới hạn của

vùng trao gậy để người chạy dễ nhận khi tập luyện cũng như thi đấu. Ngoài ra trong sân vận động, lúc trao gậy người chạy còn bị hạn chế bởi chiều rộng của đường chạy. Hai người của cùng một đội tiếp sức khi chạy với tốc độ giới hạn và thực hiện trao gậy cần đạt được những yêu cầu sau:

1. Tiến hành trao gậy mà không bị giảm tốc độ:



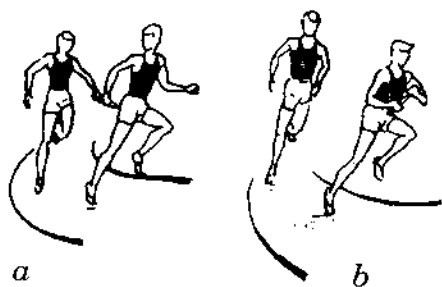
Hình 34

2. Trao xong gậy trước vạch giới hạn cuối cùng của vùng trao.

Tốc độ chạy cao, đòi hỏi cả người trao lẫn người nhận phải phối hợp thật chính xác. Lúc này bất kỳ một thiếu sót nào cũng làm ảnh hưởng tới thành tích hoặc phạm luật thi đấu.

Môn chạy tiếp sức thường được đưa vào giờ học như một trò chơi. Cách trao gậy thay đổi tay là

phương pháp phổ biến và đơn giản nhất. Theo cách trao này, người chạy trước chuyển gậy từ tay trái của mình vào tay phải người nhận (hình 35a). Sau khi cầm gậy, người nhận nhanh chóng chuyển gậy từ tay phải sang tay trái (hình 35b) và rồi lại tiếp tục bằng tay trái chuyển gậy vào tay phải người ở vị trí tiếp theo.



Hình 35

Từ lớp 7 có thể dạy cách trao gậy tiếp sức không đổi tay. Trong kiểu này, người chạy sau khi nhận được gậy ở tay trái sẽ giữ nguyên (không đổi sang tay phải) để

chuyển vào tay phải cho người chạy đoạn sau. Người chạy đoạn sau giữ gậy ở tay phải để chuyển nó vào tay trái người tiếp theo. Phương pháp này có hiệu quả cao hơn nhưng đòi hỏi phải bố trí chính xác và tập luyện công phu.

Khi áp dụng cách trao gậy phổ thông, lúc vào vị trí xuất phát (xuất phát thấp) người đầu tiên (số 1) của đội cầm gậy ở tay trái. Tay cầm gậy tỳ xuống đất

bằng ngón cái và ngón trỏ, các ngón khác nắm một đầu gậy, đầu gậy kia hướng ra trước không chạm đất (hình 34).

Sau khi chạy đến cuối đoạn tiếp sức của mình, người chạy phải ở phía bên phải đường để trao gậy từ tay trái vào tay phải người chạy đoạn sau. Làm như vậy sẽ không bị xô phải nhau khi trao gậy.

Người nhận gậy cần phải chuẩn bị sớm để tiếp gậy. Việc trao gậy tiếp sức cần phải nhanh để không mất tốc độ. Vì vậy, người nhận phải tính toán chính xác thời điểm xuất phát để cho người trao, với tốc độ trong đoạn cuối của cự ly, có thể đuổi kịp mình trong khu vực trao và trao gậy ở khoảng giữa khu vực quy định.

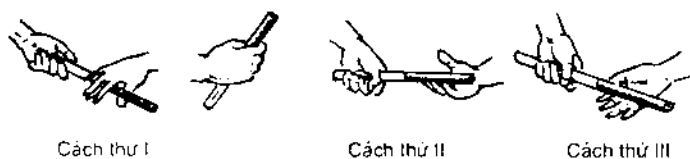
Để thực hiện được điều đó, người nhận cần đánh dấu một vạch cách vị trí xuất phát của mình 4 - 6m. Khi người trao chạy đến vạch này thì người nhận, trong tư thế xuất phát cao (hình 34) bắt đầu chạy ngay và bám sát theo mép trái đường.

Khi cách người nhận 1 - 1,5m người trao hô "hấp" - hiệu lệnh; người nhận khi nghe thấy hiệu lệnh cần nhanh chóng đưa tay ra sau nhận gậy. Đây là thời điểm quan trọng nhất của việc trao nhận.

Lúc này, bàn tay của người nhận phải ở tư thế thuận lợi để người trao đặt gậy tiếp sức vào tay dễ dàng.

Người nhận sau khi nghe thấy tiếng “hấp” hạ tay xuống bàn tay mở theo hình chữ V, 4 ngón nhỏ đưa ra ngoài, ngón cái hướng về phía đùi. Người trao đưa gậy từ dưới ra trước - lên trên và đặt phần gậy mình không cầm vào tay người nhận. Người nhận sau khi cầm gậy vừa chạy vừa nhanh chóng chuyển gậy từ tay phải sang tay trái.

Nếu trong đội gồm 4 học sinh đã có tập luyện thì có thể áp dụng cách trao gậy không đổi tay. Hình 36 trình bày các cách trao - nhận gậy tiếp sức.



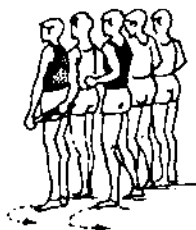
Hình 36

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Đầu tiên cần giới thiệu để học sinh có khái niệm đúng ban đầu về chạy tiếp sức. Nên trình bày rõ những thành phần kỹ thuật chủ yếu như: cách cầm gậy, phương pháp trao và nhận gậy.

Việc giảng dạy cách trao gậy cần phải tổ chức cho cả lớp cùng được tập, muốn vậy cần tổ chức lớp

thành hai hàng ngang cách nhau 1 - 1,5m, người đứng hàng sau hơi lệch sang phải người đứng hàng trước sao cho tay trái người sau (người trao) ở phía sau tay phải người trước (người nhận).



Hình 37

Hàng nhận gậy (hàng đứng trước), theo lệnh của giáo viên, hạ tay phải xuống dưới, ra sau, bàn tay mở theo hình chữ V còn hàng trao làm nhiệm vụ đặt gậy. Hàng đằng trước, sau khi đã nhận gậy cần nhanh chóng chuyển gậy sang tay trái.

Sau đó giáo viên ra lệnh cho cả hai hàng quay đằng sau và học sinh tiếp tục thực hiện bài tập theo trật tự ngược lại (hàng nhận chuyển thành hàng trao và ngược lại).

Sau khi lặp lại một vài lần bài tập trên cần chia học sinh thành nhóm 10 -12 em đứng theo hàng dọc. Em đứng cuối cùng thực hiện trao gậy cho người đứng trên mình và cứ như vậy tiếp tục cho tới người đầu. Khi người đầu nhận gậy, cả hàng quay ngược lại và bài tập lại được thực hiện theo thứ tự từ dưới lên trên.

Sau khi học sinh đã nắm được kỹ thuật trao - nhận gậy tại chỗ cần cho tập di chuyển từ đi bộ rồi đến chạy chậm, chạy với tốc độ vừa phải trao gậy...

Việc giảng dạy chạy tiếp sức như trên được hoàn thành ở lớp 6 - 7.

Ở lớp 9 - 10, ngay sau khi giáo viên thấy học sinh nắm được động tác trao - nhận gậy thì cần chuyển nội dung học vào vùng trao gậy. Học sinh cần làm quen với tư thế chuẩn bị chạy của người nhận gậy (xuất phát 3 điểm chống) và xác định vạch báo hiệu để khi người trao chạy đến thì bắt đầu xuất phát. Việc trao gậy nhất định phải được tiến hành trong khu vực trao, đồng thời khi đến giữa vùng trao, nơi cần trao gậy vào tay người nhận, tốc độ của hai người phải tương đương nhau. Việc giảng dạy cho học sinh nắm chi tiết kỹ thuật trao gậy tiếp sức đầu tiên được thực hiện với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ tới cực đại. Khi tập cần cho học sinh thực hiện một vài lần xuất phát thấp có giữ gậy tiếp sức ở tay phải và tay trái. Lúc xuất phát có thể cho tất cả học sinh của nhóm cùng thực hiện một lúc.

Sau khi thấy tất cả học sinh nắm được kỹ thuật, giáo viên cần tổ chức học gần với điều kiện thi đấu.

Rất có lợi, nếu cho học sinh tập chạy tiếp sức ngược chiều, sau đó là những cuộc thi giữa các đội

trong lớp trên đường thẳng (gồm 3 - 4 đoạn chạy tùy thuộc vào chiều dài sân, có áp dụng luật thi đấu)...

Trong những lần xuất phát đầu tiên, học sinh thường hay phạm sai lầm vì xúc cảm cao. Do muốn thắng đối thủ của mình nên các em hay phạm luật thi đấu. Khi người chạy trước chưa tới vạch thì em nhận gậy đã bắt đầu xuất phát nên khi trao gậy bị phạm luật, trao ở ngoài khu vực quy định. Hoặc là em nhận gậy đứng lại chờ bạn, dẫn đến hiện tượng trao gậy tại chỗ làm mất tốc độ.

Một khuyết điểm khác thường gặp là khi nhận gậy, do muốn chạy thật nhanh nên các em quên chuyển gậy tiếp sức từ tay nọ sang tay kia để trao cho người sau.

Những giờ tập luyện chạy tiếp sức gắn với điều kiện thi đấu tạo điều kiện giúp học sinh hiểu mình hơn, xác định chính xác hành động của mình, giáo dục lòng tự chủ và phát triển khả năng ước lượng cự ly.

4- CHẠY TRÊN ĐỊA HÌNH TỰ NHIÊN (VIỆT DÃ)

Chạy trên địa hình tự nhiên được tiến hành trong những điều kiện tự nhiên: trên rừng, cánh đồng, trên đường nhựa và đường làng. Việt dã là một hình thức rèn luyện sức khỏe tuyệt vời, có ảnh hưởng tốt

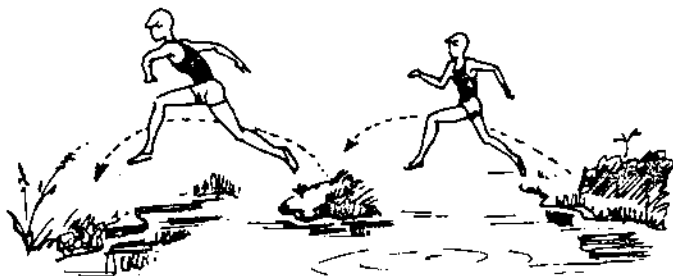
đến toàn bộ cơ thể. Đối với học sinh, tốt nhất là nên chạy với nhịp điệu chậm và vừa phải. Ở trường cấp I chạy việt dã được tiến hành dưới hình thức chạy từng đoạn ngắn luân phiên với đi bộ từ 3 - 6 phút hay là chạy đến khi thấy mệt thì dừng.

Từ lớp 6 có thể cho các em chạy trên các đoạn qui định và sau đó có tính thời gian. Chạy có tính thành tích chỉ nên bắt đầu sau khi học sinh đã qua 5 - 6 giờ huấn luyện. Trong các giờ huấn luyện nên cho học sinh tập chạy với nhịp điệu chậm bắt đầu từ $1/2 - 3/4$ sau đó trên toàn cự ly dự kiến. Cần dạy học sinh cách hồi tỉnh sau khi kết thúc cự ly.

Khi dạy chạy trên địa hình tự nhiên cần chú ý giảng dạy sơ bộ cho các em cách chạy lên dốc, xuống dốc, chạy qua bụi cây nhỏ, vượt qua chướng ngại vật. Để gây hứng thú cho các em khi vượt qua các chướng ngại, tốt nhất nên tổ chức thi đấu tiếp sức theo đội: đội nào sẽ về đích trước tiên.

Thời gian ngoài giờ, đối với học sinh lớp 10 đến lớp 12 có thể cho “chạy theo tuyến” nhằm rèn luyện khả năng định hướng lên địa hình. Hình thức tập luyện này mặc dầu phức tạp nhưng rất hấp dẫn. Tùy thuộc vào đặc điểm của địa hình mà áp dụng những kỹ thuật chạy cùng các phương pháp khắc phục vật chướng ngại khác nhau. Khi chạy trên đất bằng,

động tác cần thoải mái, tiết kiệm. Không nên chạy dật cục, bước quá dài, tay đánh quá rộng. Khi chạy bàn chân cần đặt xuống đất nhẹ nhàng, tiếp xúc đất bằng nửa trên, thân người giữ thẳng, thở đều đặn.



Hình 38

Khi chạy trên đất cứng, chân đặt “phẳng” hơn, bước ngắn hơn. Khi chạy trên cát, trên cỏ, trên nền



Hình 39

đất có nước buộc phải chạy mau hơn bằng các bước ngắn, nâng đùi cao và tiếp xúc đất bằng cả bàn chân. Khi gặp mương, rãnh nhỏ cần nhảy qua

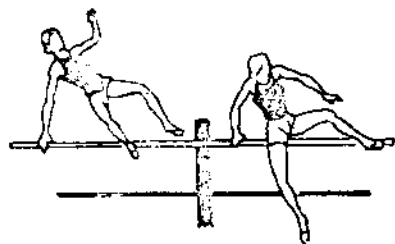
bằng những bước dài (hình 38), gập mương lớn cần áp dụng kỹ thuật nhảy xa rơi xuống bằng hai chân để vượt qua (hình 39). Khi gập các vật chướng ngại thấp nên áp dụng kỹ thuật chạy rào để vượt qua, còn nếu vật chướng ngại cao, khó thì có thể tỳ một chân và một tay lên để vượt qua (hình 40).

C- CÁC MÔN NHẢY

Nhảy cao và nhảy xa là phương pháp tự nhiên và hợp lý để vượt qua vật chướng ngại thẳng đứng và nằm ngang. Những bài tập này có tác dụng tốt để phát triển các nhóm cơ vùng thắt lưng, lưng, chân, tăng cường tốc độ phản xạ thần kinh - cơ.

Tập luyện các môn nhảy giúp học sinh biết cách tập trung sức trong thời gian ngắn, biết định hướng

trong không gian đồng thời phát triển các tố chất vận động như sức nhanh, sức mạnh, tính khéo léo.



Hình 40

Việc gắng sức trong chớp nhoáng (bột phát) là đặc

điểm của các môn nhảy. Ý nghĩa giáo dục của các bài tập nhảy là khắc phục cảm giác sợ hãi, giáo dục tính quyết đoán. Khi phải khắc phục xà ngang hay vượt qua vật chướng ngại nằm ngang (hố cát) khả năng ước lượng bằng mắt và cảm giác cơ được phát triển rất tốt. Nhảy đòi hỏi sự tham gia của nhiều cơ bắp với sự tiêu thụ năng lượng thần kinh đáng kể nên là loại bài tập thể lực có tác động mạnh tới cơ thể học sinh. Vì vậy, khi giảng dạy cần phải tính toán và định lượng nghiêm ngặt số lần làm các động tác trong từng buổi tập. Dạng bài tập thể lực dễ gây xúc cảm như bài tập nhảy chiếm vị trí quan trọng trong các giờ học thể dục thể thao ở trường phổ thông.

Ngay trong những giờ học ở lớp 1 các môn nhảy đã trở thành nội dung vận động chủ yếu nhằm rèn luyện kỹ năng bật lên cao. Kỹ năng này rất cần thiết đối với nhiều bài tập khác. Các bài tập nhảy qua vật chướng ngại và hệ thống các buổi học nhảy có tác dụng phát triển sức bật, ngoài ra còn có tác dụng tới việc phát triển cơ quan tiền đình, sự phối hợp lúc bay. Mặc dầu trong chương trình phổ thông ở 4 lớp đầu không giảng dạy các bài tập nhảy của điền kinh, nhưng cần để trẻ em làm quen với các hình thức nhảy đơn giản phù hợp với các phần khác của chương trình thí dụ như môn thể dục.

Cũng như các môn điền kinh khác, hệ thống giảng dạy nhảy bao gồm những động tác và các bài tập được phức tạp dần dần. Nhảy cao và nhảy xa là hai dạng chủ yếu chiếm vị trí quan trọng trong các bài tập này, còn những dạng khác chỉ có tác dụng giáo dục phổ thông.

Việc giảng dạy các dạng nhảy ở trường phổ thông được tiến hành theo trình tự sau:

Đầu tiên học nhảy lên cao, các dạng nhảy này được bắt đầu dạy ở lớp 1 như: nhảy bật lên, nhảy bật lên độ cao nhất định, nhảy chạm đầu vào vật chuẩn.

Khi học các động tác trên, việc tập trung sức bật lên khỏi điểm chống chưa phải là mục tiêu chủ yếu. Ở đây điều quan trọng là phải dạy các em biết cách rơi xuống đất nhẹ nhàng không bị chấn động nhiều bằng cách lúc rơi xuống chạm đất bằng nửa trước bàn chân sau đó hơi trùng gối để giảm chấn động.

Tiếp theo học nhảy từ trên xuống. Nếu như trong các động tác nhảy lên các em đã phần nào biết cách tập trung sức bật lên thì các bài tập nhảy từ trên xuống đòi hỏi phải rơi xuống đất nhẹ nhàng, gấp chân và thân. Đồng thời với mục đích trên còn có cả những mục đích khác như: biết cách nhảy xuống từ các độ cao khác nhau, giữ được tư thế trong lúc bay, phát triển lòng dũng cảm, khéo léo.

Các bài tập nhảy từ trên xuống gồm các dạng sau: từ tư thế chân và tay cùng chạm đất nhảy xuống; từ tư thế nửa ngồi, từ tư thế treo trên xà, trên dây nhảy xuống, từ tư thế đứng nhảy xuống.

Nhảy xuống từ tư thế đứng thẳng hoặc chạy đà rồi nhảy xuống là dạng khó nhất của loại bài tập này.

Khi tập các bài tập trên, điều quan trọng là nắm được các cách rơi xuống đất khác nhau tùy thuộc vào độ cao, tư thế ban đầu trước khi nhảy xuống. Điều quan trọng nữa là học sinh phải biết cách lựa chọn phương pháp rơi xuống không nguy hiểm tùy thuộc vào những điều kiện trong lần nhảy đó.

Nhóm động tác nhảy vượt qua chướng ngại được dạy sau cùng. Chúng được thực hiện từ vật này tới vật khác, qua vật chướng ngại thẳng đứng hay nằm ngang, tại chỗ hoặc có đà.

Nhóm bài tập này bao gồm các môn nhảy cao, nhảy xa, nhảy ba bước v.v... trong điền kinh.

Việc học nhảy được thực hiện tuần tự tùy theo độ khó của động tác:

1. Nhảy tại chỗ có kết hợp đập mạnh chân.
2. Giậm nhảy bằng hai chân phối hợp với vung tay. Động tác loại này được phức tạp lên bằng cách

tăng độ cao, độ xa của vật chướng ngại hoặc tăng độ cao khi nhảy từ trên xuống.

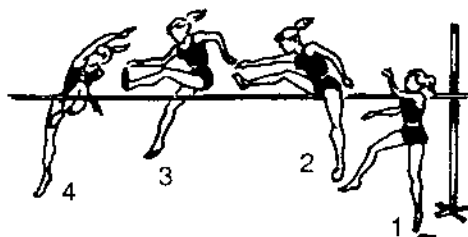
3. Thực hiện nhảy liên tục một vài lần hoặc nhảy có kết hợp 1 - 3 bước đà.

4. Thực hiện một bài tập nhảy qui định có kết hợp với các bài tập khác trong các trò chơi hay nhảy tính thành tích.

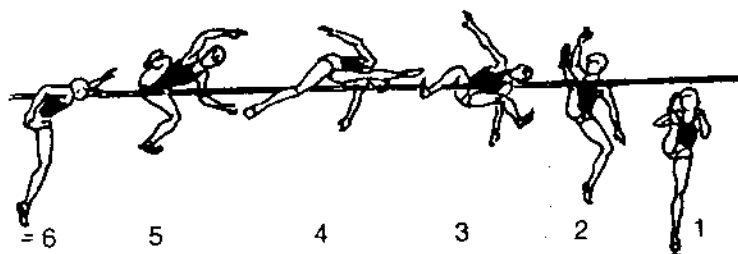
5. Thực hiện nhảy theo luật thi đấu với đà dài, tốc độ cao.

1- NHẢY CAO

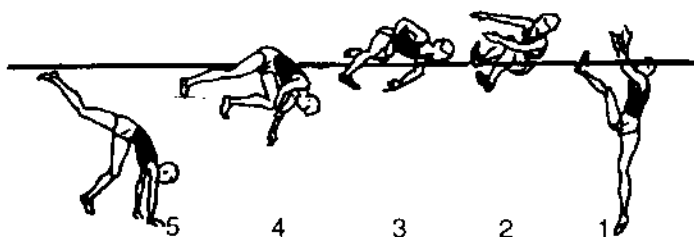
Kỹ thuật nhảy cao được xác định không chỉ bởi tư thế của thân khi chuyển qua xà. Nó bao gồm từ bước đà đầu tiên cho đến động tác cuối cùng của cơ thể khi rơi xuống đất.



Hình 41



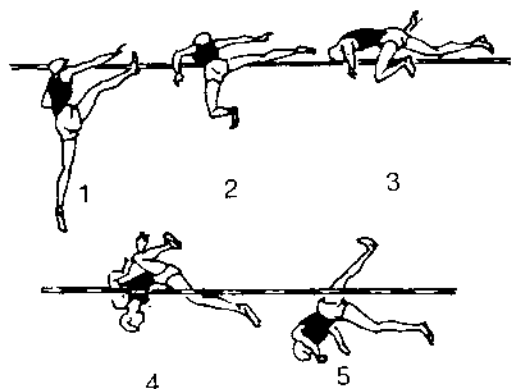
Hình 42



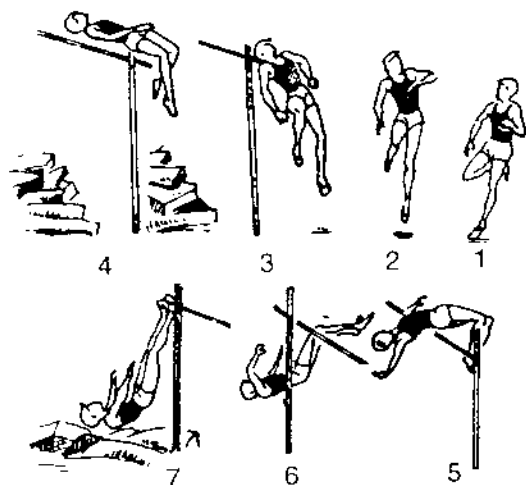
Hình 43

Người ta thường gọi tên kiểu nhảy dựa theo tư thế của thân người khi ở trên xà. Có 5 kiểu nhảy: bước qua (hình 41), làn sóng hay còn gọi là cắt kéo (hình 42), nằm nghiêng (hình 43), úp bụng (hình 44) và kiểu lưng qua xà (hình 45).

Ba kiểu nhảy: bước qua, nằm nghiêng, úp bụng được dạy trong chương trình thể dục thể thao ở trường phổ thông. Còn hai kiểu: làn sóng và lưng



Hình 44



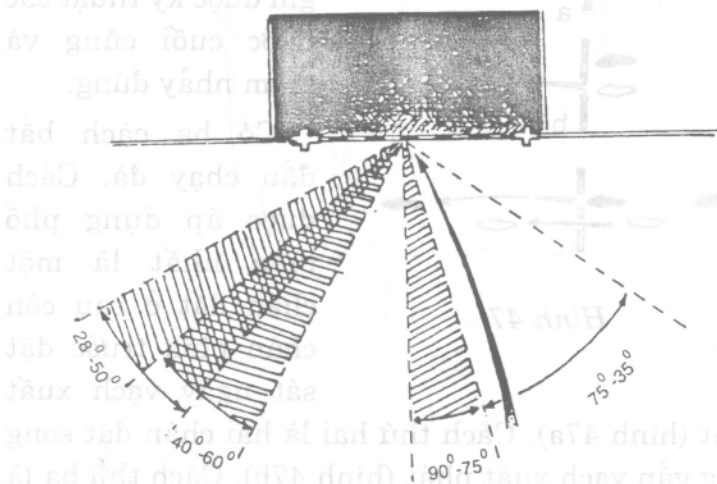
Hình 45

qua xà chỉ dạy trong các lớp năng khiếu, trường thể thao thanh thiếu niên.

Chạy đà:

Đà của các kiểu nhảy cao (trừ kiểu lưng qua xà) nhìn chung tương tự như nhau, chúng chỉ khác nhau ở hướng (góc độ) chạy đà.

Việc sử dụng góc chạy đà nhọn ($15^\circ - 25^\circ$) chung cho tất cả học sinh là nét đặc trưng khi giảng dạy ban đầu. Góc độ chạy đà của từng học sinh chỉ được xác định dứt khoát sau khi đã hình thành những nét cơ bản của kỹ thuật giậm nhảy.



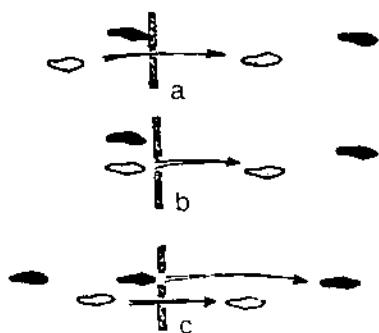
Góc chạy đà

Hình 46

Đà nhảy cao phải thẳng, trừ kiểu lưng qua xà (hình 46) vì vậy sự thay đổi hướng trong những bước

đà cuối cùng trước khi giậm nhảy là không cần thiết. Để giữ hướng chạy đúng cần phải nhìn vào điểm giậm nhảy hay một điểm cố định nào đó ở trên xà.

Độ dài của đà dao động phụ thuộc vào kỹ thuật sử dụng tốc độ khi nhảy. Đối với học sinh phổ thông, đà thường từ 5 đến 8 bước. Đà 3 bước chỉ nên áp dụng trong khi tập luyện.



Hình 47

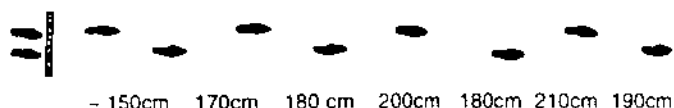
Tăng độ dài đà sẽ có lợi nếu như vẫn giữ được kỹ thuật các bước cuối cùng và giậm nhảy đúng.

Có ba cách bắt đầu chạy đà. Cách được áp dụng phổ biến nhất là một chân đặt ở sau còn chân phía trước đặt sát ngay vạch xuất

phát (hình 47a). Cách thứ hai là hai chân đặt song song gần vạch xuất phát (hình 47b). Cách thứ ba là đi vài bước đến vạch xuất phát (hình 47c).

Ở những bước đầu của đà, chân người nhảy tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, nhưng ở ba bước cuối cùng trước lúc giậm nhảy chân đặt xuống từ gót sau đó lăn nhanh qua cả bàn chân.

Tốc độ chạy đà tăng nhiều ở những bước đầu và sau đó tăng không đáng kể khi người nhảy chạy gần tới điểm giậm. Thực ra việc đạt được tốc độ cần thiết trong phần đầu của đà không khó lắm nhưng điều quan trọng là giữ được tốc độ đó cho đến lúc giậm nhảy.



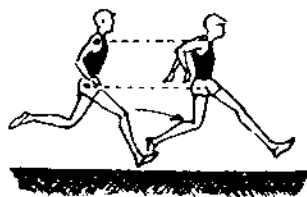
Hình 48

Khi chạy đà không nên “lăng” bàn chân ra trước, làm như vậy sẽ tạo nên lực cản quá lớn lúc đặt chân. Chân cần đặt xuống đất nhẹ nhàng bằng động tác hơi miết ra sau. Hai tay người nhảy hoạt động như khi chạy bình thường, thân hơi đổ về phía trước và chỉ đến bước thứ hai (tính từ vị trí giậm) mới thẳng lại bình thường.

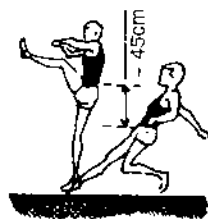
Trong chạy đà nhảy cao, ba bước cuối cùng trước khi giậm nhảy là rất quan trọng. Dưới đây chúng tôi sẽ mô tả chi tiết kỹ thuật thực hiện ba bước đó. Bước thứ ba tính từ vị trí giậm nhảy được thực hiện nhanh hơn bước trước đó, bàn chân đặt xuống đất từ gót, sau đó người nhảy vừa duỗi sớm vừa đưa mạnh chân lăng về trước để thực hiện bước thứ hai. Bước thứ hai dài nhất trong ba bước cuối cùng, đây là đặc điểm của việc chuẩn bị đến giậm nhảy (hình 48),

nhờ đó tạo điều kiện cho việc bắt đầu động tác lăng chân sớm hơn lúc giậm.

Khi kết thúc bước thứ hai, chân lăng được đặt xuống đất bằng động tác miết cổ chân xuống dưới - ra sau. Trong lúc này, việc duy trì tốc độ đã đạt được là rất cần thiết, vì vậy thân cần giữ thẳng, không để vai ra sau trước khi kết thúc thời kỳ chống (hình 49). Chân lăng (lúc đang chống) theo mức độ di chuyển thân về trước được gấp lại ở khớp gối, độ gấp lớn nhất đạt gần 90° .



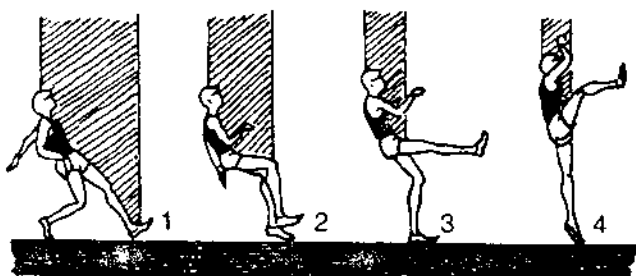
Hình 49



Hình 50

Trong bước cuối cùng, chân giậm và hông cùng bên vượt lên trước để đặt vào điểm giậm (hình 50). Lúc này cần chú ý là không phải thân người nhảy chủ động ngã về sau mà chủ yếu do đưa nhanh hông và chân giậm về trước. Khi đặt, chân giậm hầu như thẳng, bàn chân tiếp xúc đất từ gót, sau đó nhanh chóng chuyển sang cả bàn. Lúc trùng gối để giảm chấn động khi đặt chân và chuẩn bị bật lên, chân

giậm gáp không nhiều. Động tác lăng chân và đánh tay được bắt đầu đồng thời trong bước cuối cùng trước khi giậm nhảy (hình 51). Động tác lăng chân và đánh tay mạnh, đúng lúc chân giậm bắt đầu duỗi ra tạo điều kiện tăng áp lực trên điểm chống, nâng cao hiệu quả giậm nhảy.

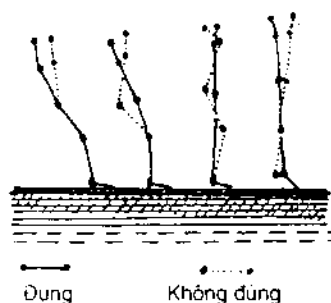


Hình 51

Động tác lăng chân theo hướng dọc xà tạo điều kiện cho người nhảy tránh được việc xoay thân vào xà sớm. Động tác đánh tay khi giậm nhảy được kết thúc khi khuỷu tay ngang vai, động tác đá lăng chân được kết thúc khi bàn chân ngang mặt.

Khi giậm nhảy phần lớn học sinh thường đá lăng cong chân, vì vậy giáo viên cần chú ý hướng dẫn các em lăng thẳng. Làm như vậy sẽ tăng được biên độ động tác và tạo khả năng nâng cao được thành tích.

Kết thúc giậm nhảy, thân gần như ở tư thế thẳng đứng. Nếu như lúc này người nhảy đưa vai về trước



Hình 52

thì sẽ không tránh khỏi hàng loạt sai lầm nghiêm trọng và làm giảm hiệu quả giậm nhảy (hình 52).

Toàn bộ các động tác (của người nhảy) lúc giậm nhảy được thực hiện nhanh hơn các bước trước đó, đặc biệt là động tác đặt chân giậm nhanh và giậm nhảy chớp nhoáng.

Khoảng cách từ vị trí giậm nhảy đến hình chiếu xà ngang phụ thuộc vào góc chạy đà. Góc chạy đà càng nhỏ, điểm giậm càng gần xà và càng có điều kiện thuận lợi để xoay thân (khi nhảy nằm nghiêng và úp bụng) trong lúc bay (hình 46).

NHỮNG ĐỘNG TÁC TRONG LÚC BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG ĐẤT

Kiểu bước qua

Chân lăng khi nâng lên dọc theo xà được duỗi thẳng, chân giậm sau khi rời đất co gối (gấp lại) và kéo đến gần xà.

Hai tay ở trên được hạ xuống dưới - ra trước theo hai phía của xà. Chú ý không nên đưa tay phía chân giậm áp sát thân hoặc ra sau. Làm như vậy dễ gây ra xoay thân và ảnh hưởng xấu tới việc chuyển qua xà.

Khi bắt đầu bay lên thân được giữ thẳng đứng, sau đó theo mức độ đến gần xà của chân lăng, thân cần gập về phía chân lăng. Ngược lại nếu không gập được thân, sẽ ảnh hưởng xấu tới hiệu quả qua xà. Gập thân về trước khi kết thúc giai đoạn bay lên (điểm cao nhất trong quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể) sẽ có hiệu quả nhất.

Khi qua xà, chân lăng hạ mạnh xuống dưới - ra sau; đồng thời thân trên trở lại tư thế thẳng tạo điều kiện cho chân giậm đang co, duỗi thẳng gối chuyển vòng qua xà.

Cần chú ý: gập thân sớm về trước hoặc ngã vai ra sau là những sai lầm thường gặp trong kỹ thuật nhảy. Ngã vai ra sau làm cho người nhảy bị ngã lưng xuống đất.

Khi rơi xuống đất, người nhảy lần lượt hạ xuống bằng chân lăng sau đó là chân giậm.

Kiểu làn sóng (hay còn gọi là “cắt kéo”)

Kiểu nhảy này đòi hỏi chân lăng phải đá thẳng theo hướng chạy đà. Khi đá lăng, người nhảy cố

gắng nâng bàn chân cao hơn xà sau đó lập tức xoay mạnh vào trong và hạ bàn chân xuống dưới - ra sau.

Chân giậm, khi rời đất hơi co lại, bàn chân và gối vừa xoay ra ngoài vừa được nâng lên trên xà.

Đồng thời với hoạt động của hai chân, thân trên xoay sang bên chân giậm và gập về phía chạy đà, hai tay đưa ra sau hoặc ở hai bên.

Lúc này người nhảy như nằm nghiêng vắt qua xà, chân lẳng và thân trên làm thành một đường cong, điểm cao nhất là hông. Sau đó chân giậm nhanh chóng vượt qua và hạ xuống dưới xà, chân lẳng co gối nâng bàn chân lên trên.

Việc hạ chân giậm xuống và chuyển chân lẳng lên trên dường như là “cắt kéo” tạo điều kiện cho người nhảy không chỉ chuyển hông xuống dưới mà còn xoay ngực đến xà.

Tay là bộ phận qua xà cuối cùng, khi thân xoay đến xà, hai tay được nâng lên cùng với động tác uốn thân rời xà.

Khi rơi xuống, chân giậm là bộ phận chạm đất đầu tiên, sau đó là chân lẳng.

Kiểu nằm nghiêng

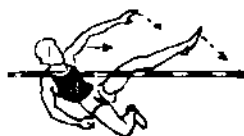
Khi bay lên, do hoạt động tích cực của tay cùng bên và chân lẳng lúc giậm, thân người nhảy hơi xoay

theo trục dọc và nghiêng đến xà.

Theo mức độ nâng lên trong thời gian bay, chân lẳng được duỗi thẳng dọc xà. Chân giậm sau khi rời đất co gối nâng lên, bàn chân giậm thu sát kheo chân lẳng. Đồng thời với hoạt động của chân, hai tay hầu như duỗi thẳng đưa ra trước, người nhảy không xoay mặt vào xà. Khi đến ngang xà, chân lẳng xoay mạnh vào trong và ép xuống, thân trên ngã vai sát xà. Lúc này người nhảy như nằm nghiêng trên xà, chân giậm ở giữa chân lẳng và xà ngang. Sau đó nhanh chóng xoay thân, quay mặt xuống dưới và người nhảy tiếp tục động tác đặt chân giậm và hai tay xuống vị trí rời.

Kiểu úp bụng

Khi mới tập kỹ thuật qua xà kiểu úp bụng cần đặc biệt chú ý đến động tác giậm nhảy đá lẳng thẳng lên cao, tránh khuynh hướng xoay thân úp bụng vào xà quá sớm.



Hình 53

Bản thân động tác “úp bụng” qua xà thực chất không phải là khó lắm. Khi rời đất, hoạt động của chân và tư thế của thân lúc bắt đầu bay lên tương tự như kiểu nằm nghiêng, chỉ có

động tác tay là hơi khác. Tay bên chân lăng đưa nhanh về trước và được hạ xuống phía sau xà, còn tay bên chân giậm thì được áp sát thân (hình 53).

Kết thúc giai đoạn bay lên, người nhảy như ở tư thế nằm sấp trên xà, chân lăng duỗi thẳng xoay mũi chân vào trong, chân giậm co lại, bàn chân ở sát kheo chân lăng, gối hướng xuống đất (hình 54). Sau đó cần nhanh chóng mở hông xoay gối và duỗi chân giậm để lật thân qua xà.



Hình 54

Chân lăng, trước khi chân giậm bắt đầu duỗi thẳng không nên chủ động hạ xuống vị trí rơi vì như vậy sẽ gây khó khăn cho việc xoay chuyển thân qua xà.

Khi chuẩn bị rơi xuống đất cần duỗi thẳng hai tay và hạ chân lăng xuống dưới. Lúc chạm đất cần co tay lại và nhanh chóng chuyển thân sang bên cạnh để giảm chấn động.

Kiểu uốn lưng

Khác với các kiểu nhảy trên, kiểu uốn lưng có đặc điểm là chạy đà theo đường vòng cung.

Về mặt kỹ thuật và nhịp điệu bước chạy đà trong kiểu nhảy lưng qua xà tương tự như trong nhảy xa,

chỉ khác là khi chạy thân người hơi nghiêng về phía trong đường vòng cung và độ nghiêng được duy trì cả trong lúc đặt chân lên vị trí giậm nhảy.

Kết thúc giậm nhảy, thân người được nâng bổng lên, lưng quay về phía xà. Sau khi bay tới điểm cao nhất cần nhanh chóng uốn thân, ngửa đầu ra phía sau xà. Lúc này người nhảy như nằm ngửa vắt ngang xà. Để qua xà thuận lợi cần uốn cong người để hông và đùi ở phía trên còn cẳng chân ở phía dưới. Khi hông đã chuyển qua xà cần nhanh chóng gập chân, duỗi thẳng gối chuyển qua xà. Người nhảy rơi xuống bằng lưng, hai tay dang ngang giữ thẳng bằng. Trong các trường thể thao thanh thiếu niên khi muốn giảng dạy kiểu nhảy này, phải thận trọng và bảo hiểm tốt động tác rơi xuống vì khi rơi người nhảy chạm lưng và gáy xuống trước.

Việc giảng dạy kỹ thuật này chỉ nên tiến hành ở những nơi có điều kiện, có kinh nghiệm.

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Khi giảng dạy kỹ thuật nhảy cao trong trường phổ thông cần phải tuân theo trình tự của chương trình học. Tuy vậy, nếu có điều kiện thuận lợi trong những buổi tập của đội đại biểu, lớp năng khiếu có

thể cho các em làm quen ngay với kiểu nhảy úp bụng từ lớp 7.

Ở những lớp nhỏ, nhiệm vụ giảng dạy chủ yếu là làm cho các em nắm được kỹ thuật chạy đà thẳng, hướng lặn chân khi giậm nhảy đúng, nắm được những động tác cơ bản khi giậm và làm quen với kiểu nhảy đơn giản nhất: kiểu bước qua.

Nhiệm vụ ở lớp 6 cao hơn: các em phải nắm được toàn bộ kỹ thuật chạy đà, tăng số bước chạy đà lên 7 bước và làm quen với các kiểu nhảy khác. Nhiệm vụ chủ yếu trong thời gian này là nắm được nhịp điệu 3 bước cuối cùng phối hợp với giậm nhảy.

Trong lớp 7, lớp 8 và lớp 9 cần hoàn thiện kiểu nhảy bước qua và cho các em làm quen sơ bộ với các thành phần kỹ thuật của kiểu nhảy úp bụng. Lớp 9 - 10, học sinh cần nắm vững kiểu nhảy “nằm nghiêng”. Đối với nữ kỹ thuật nhảy úp bụng và nằm nghiêng tương đối phức tạp, vì vậy, có thể giới thiệu cho các em kiểu lặn sóng dưới hình thức gần với kiểu bước qua nhưng góc chạy đà lớn hơn.

Trong hàng loạt giờ học từ lớp 7 đến lớp 10 giáo viên cần bố trí nội dung các giờ như thế nào để bằng các biện pháp có thể thực hiện được, dần dần học sinh nắm được kiểu nhảy úp bụng.

Việc lựa chọn kiểu nhảy cuối cùng được xác định phần lớn ở học sinh từ lớp 9 đến lớp 10. Tất nhiên, cần hướng dẫn các em lựa chọn kiểu nhảy phù hợp để khi thực hiện học sinh có thể biểu hiện thành tích cao nhất.

Khi học đi học lại những thành phần kỹ thuật của các kiểu nhảy khác nhau trong các giờ tập ở trường, học sinh rèn luyện được tính khéo léo, phát hiện được ở mình những khả năng vận động mới, lựa chọn được kiểu nhảy phù hợp với đặc điểm cá nhân. Nếu như phần lớn nam sinh có khả năng tiếp thu kiểu nhảy úp bụng thì các nữ sinh thích kiểu nhảy làn sóng hay nhảy bước qua hơn. Do đó, không nên ép các em chỉ học kiểu úp bụng. Việc lựa chọn phần nhiều phụ thuộc vào đặc điểm của học sinh khi thực hiện giậm nhảy.

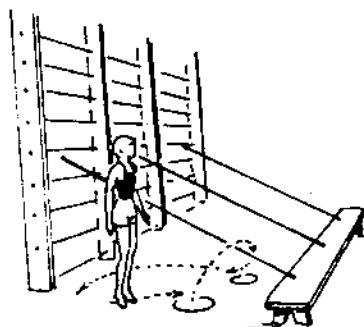
Ở trường phổ thông, đầu tiên dạy kiểu bước qua là phù hợp với tính tuần tự của chương trình.

Trước khi bước vào dạy kỹ thuật nhảy, giáo viên cần chuẩn bị địa điểm tập và chia lớp thành những nhóm đều nhau trên địa điểm tập, xà được để chếch, đầu phía chân giậm cao ngang thắt lưng, đầu kia đặt trên đất.

Nhiệm vụ đầu tiên: Đứng nghiêng (cạnh xà) và chuyển chân lăng thẳng qua xà.

Bài tập 1: (hình 55)

Vị trí giậm nhảy ở sát cạnh xà: sau khi nâng chân lăng thẳng lên trên, học sinh đưa ra trước và đặt chân xuống phía sau xà đồng thời nâng chân giậm lên trên, ra trước chuyển qua xà.

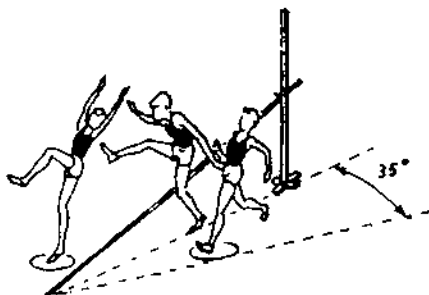


Hình 55

Khi tập cần chú ý động tác nâng và hạ chân lăng. Cần đánh dấu vị trí hạ chân bằng một vòng tròn ở phía trước để tránh hiện tượng bước ngay sang bên cạnh, đó là sai lầm phổ biến mà học sinh hay mắc phải.

Bài tập này có thể được thực hiện qua ghế thể dục.

Nhiệm vụ thứ hai: Học động tác giậm nhảy phối hợp với chạy đà.



Hình 56



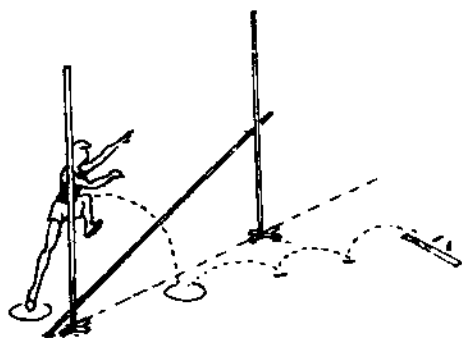
Hình 57

Bài tập 2: Vị trí nhảy được đánh dấu bằng một vòng tròn đặt cách xà 1 - 1/2 bàn chân. Học sinh đi theo đường chạy đà dưới góc 35° bằng những bước ngắn, nhanh và thực hiện giậm nhảy (trong vòng) để vượt qua xà (hình 56).

Bài tập 3: (hình 57). Cũng như bài tập trên nhưng khi giậm nhảy yêu cầu học sinh lăng chân dọc theo xà.

Bài tập 4: Thực hiện chạy đà nhanh, hoàn thành lần nhảy với yêu cầu hạ chân lăng ra phía sau xà theo đường vòng cung đồng thời nâng chân giậm lên.

Những bài tập dưới đây sẽ tạo điều kiện cho học sinh nắm vững nhịp điệu 3 bước cuối cùng.



Hình 58

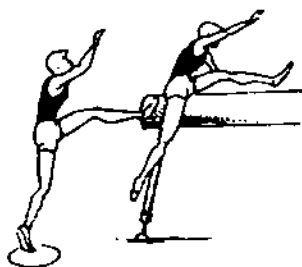
Bài tập 5: Giáo viên đánh dấu các vạch trên đường chạy đà bằng phấn để học sinh theo đó thực hiện 3 bước cuối cùng (hình 58).

Bước đầu khoảng 5 bàn chân, bước thứ

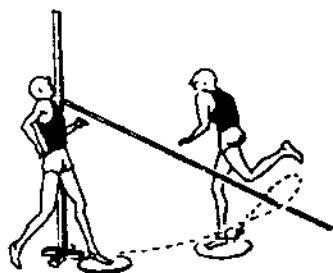
hai 6 - 7 bàn chân, bước thứ ba (bước cuối cùng) 5 bàn chân. Khi thực hiện bài tập này trước hết giáo viên cần trình bày rõ cách thực hiện 3 bước cuối cùng, nhịp điệu (bằng âm thanh) và độ dài của chúng. Sau đó học sinh tự tập.

Bài tập 6: Khi tập 3 bước cuối, giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện bước đầu tiên nhanh, gập thân về trước và kết thúc bước thứ hai, đặt chân trên vị trí được đánh dấu sẵn.

Bài tập 7: Yêu cầu học sinh thực hiện 3 bước cuối cùng trên đường thẳng kẻ sẵn, lúc giậm nhảy không hướng đến xà mà đá lăng dọc theo xà, hai bước cuối cùng nhất thiết phải đặt từ gót và nhanh chóng chuyển lên mũi chân. Bài tập bổ trợ được giới thiệu trên hình 59.

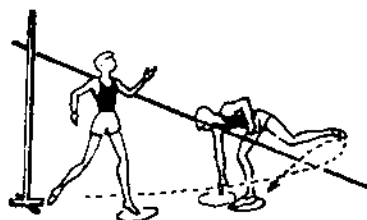


Hình 59

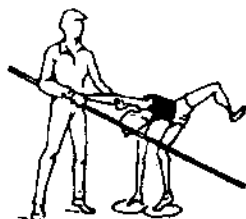


Hình 60

Sau các bài tập trên, phần giảng dạy kỹ thuật cơ bản được kết thúc. Khi học sinh đã nắm được nhịp điệu của các bước chuẩn bị tới giậm nhảy và biết cách phối hợp chạy đà với giậm nhảy thì có thể bắt đầu cho các em học các kiểu qua xà phức tạp hơn.



Hình 61



Hình 62

Khi giảng dạy kiểu úp bụng, có thể tuần tự sử dụng các bài tập sau đây:

Bài tập 1: (hình 60). Xà được đặt nghiêng như khi dạy kiểu bước qua (một đầu cao, một đầu đặt trên đất). Học sinh đứng nghiêng cạnh xà, sau khi đá lăng thẳng lên, tiếp tục hạ và xoay mũi chân lăng vào trong để rơi xuống vị trí được đánh dấu bằng một vòng tròn phía sau xà. Mục đích của bài tập này là hình thành khái niệm về động tác đá lăng và động tác tiếp theo của chân lăng trên xà.

Bài tập 2: (hình 61). Giáo viên đánh dấu dọc theo xà, gần vị trí rơi của chân lăng một vòng tròn thứ hai rồi yêu cầu học sinh sau khi chuyển chân lăng qua xà rơi vào vòng thứ nhất còn tay cùng bên cố gắng chạm vào vòng thứ hai (chú ý chân lăng chạm đất trước). Khi thực hiện bài tập này, giáo viên cần đứng ở bên rơi, đối diện với vị trí giậm nhảy để giúp đỡ học sinh làm động tác tiếp tục qua xà (hình 62).

Bài tập 2: Nhằm mục đích giúp học sinh nắm được động tác của tay khi bay lên, tạo điều kiện hoàn thiện động tác khi qua xà và nắm được cách rơi xuống đất đúng. Khi thực hiện bài tập này cần chú ý nhắc nhở học sinh không chạm đất bằng tay bên chân giậm vì dễ gây ra chấn thương nguy hiểm.



Hình 63

Bài tập 3: Cũng tương tự như bài tập trên nhưng thực hiện sau khi đi bộ vài bước theo đường chạy đã kẻ sẵn, góc chạy đà khoảng 30° .

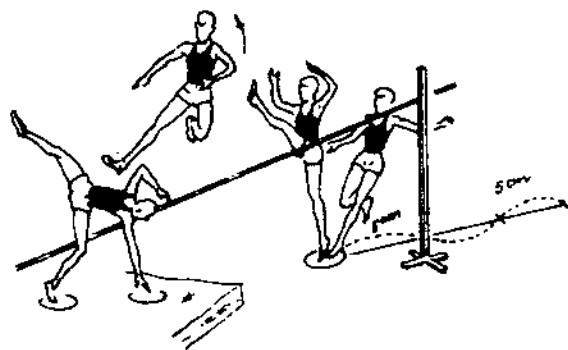
Để nắm được các động tác lúc bay lên và qua xà cần áp dụng các bài tập sau:

Bài tập 4: (hình 63). Thực hiện tại chỗ: học sinh đứng trên chân lăng, chân giậm co gối và đặt bàn chân giậm sát khoeo chân lăng. Sau đó đồng thời với

việc gập thân, hạ tay bên chân lăng chạm mũi chân lăng (chân lăng đang chống đất) tay bên chân giậm gập lại đưa lên cao, học sinh làm động tác mở hông, nâng gối chân giậm.

Bài tập 5: Chạy đà với những bước không dài nhưng nhanh, học sinh giậm nhảy bật lên, rơi xuống đất bằng chân lăng và tay cùng bên vào vòng tròn vẽ sẵn ở dưới, mắt nhìn vào vị trí rơi của chân.

Làm lại những động tác đã nắm nhưng nhất thiết phải thực hiện chính xác nhịp điệu 3 bước cuối cùng theo các vạch phấn đã kẻ sẵn trên đường chạy đà (hình 64).



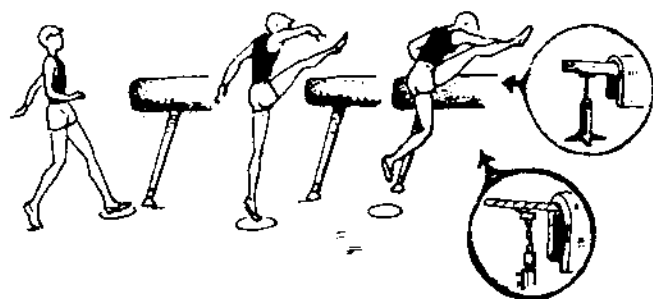
Hình 64

Sau đó tiếp tục chạy đà dài với số bước nhiều hơn theo các vạch phấn được đánh dấu trên đường. Sau

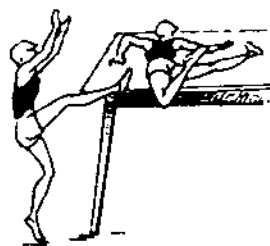
khi đã quen đà, bỏ những vạch đánh dấu các em vẫn chạy như trên, nhưng chú ý thực hiện tốt kỹ thuật 3 bước cuối cùng.

Khi chạy đà, những bước đầu tiên cần ngắn và nhanh, điều đó làm dễ dàng cho việc thực hiện các bước cuối dài hơn.

Để hoàn thiện các chi tiết kỹ thuật qua xà, có thể áp dụng các biện pháp được trình bày trên hình 65 - 69.



Hình 65



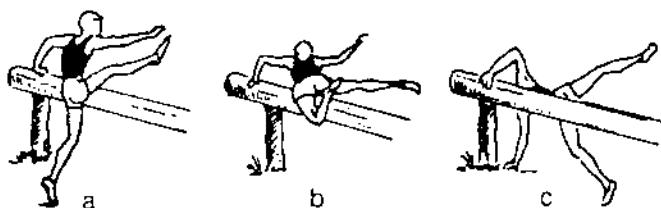
Hình 66

Khi bắt đầu dạy kiểu nằm nghiêng, không nên tập qua xà tại chỗ; cần chú ý rơi xuống đất bằng chân giậm.



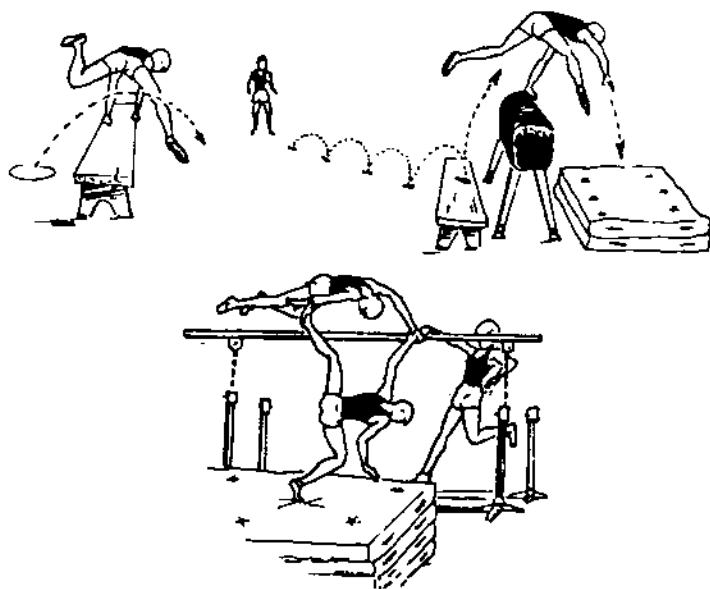
Hình 67

Khi giảng dạy kiểu nằm nghiêng cần áp dụng tuần tự các bài tập sau đây:



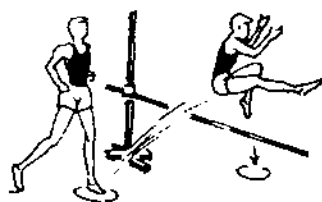
Hình 68

Bài tập 1: (hình 70). Thực hiện chạy đà bằng những bước ngắn và nhanh, học sinh thực hiện giậm nhảy trên vòng tròn qui định. Khi bay lên cần thu nhanh chân giậm lại (co gối) và rơi xuống đất duỗi thẳng ra chạm đất. Chú ý không xoay thân và sau khi đá lăng chân lăng vẫn giữ thẳng phía trước.



Hình 69

Mục đích của bài tập này là để cho học sinh nắm được động tác đá lăng dọc xà và thu gối chân giậm lên cao theo hướng chạy đà.



Hình 70



Hình 71

Bài tập 2: (hình 71). Sau khi lặp lại bài tập trước, học sinh hạ chân giậm xuống dưới đồng thời xoay mũi chân ra phía ngoài để xoay thân.

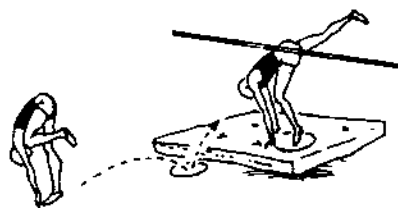
Bài tập 3: Đánh dấu (bằng phấn) vị trí đặt tay ở ngay trước vị trí rơi của chân giậm. Học sinh sau khi tự mô phỏng tư thế rơi xuống tiếp tục chạy đà giậm nhảy qua xà rơi xuống đất trên chân giậm và hai tay (hình 72). Vị trí rơi của tay và chân cần phải gần xà.

Bài tập 4: Thực hiện nhảy qua xà có chạy đà 3 bước theo vạch dấu trên đường.

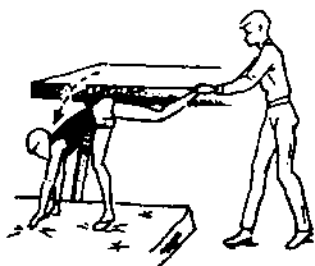
Sau khi học các bài tập trên, học sinh hoàn thiện kỹ thuật các kiểu nhảy bằng cách trực tiếp

nhảy qua xà có độ cao vừa phải. Nhiệm vụ trước tiên là làm tốt nhịp điệu các bước cuối cùng và giậm nhảy lên cao hơn. Những động tác qua xà chỉ cần hoàn thiện ở mức độ vừa phải còn tất cả nên tập trung cho chạy đà, giậm nhảy.

Đồng thời với việc hoàn thiện động tác nhảy cần áp dụng cả các bài tập hoàn thiện những chi tiết kỹ



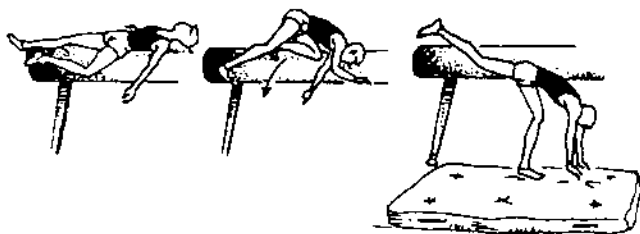
Hình 72



Hình 73

thuật (hình 73 - 74). Những bài tập này có thể đưa vào những lớp lớn cũng như trong những buổi tập của đội đại biểu, lớp năng khiếu.

Tất cả những bài tập để giảng dạy có thể chia thành từng nhóm cho phù hợp với kỹ thuật đang học nhằm giúp học sinh nắm được động tác lạng của chân và tay, giậm nhảy, giậm nhảy phối hợp với các bước cuối cùng của chạy đà, động tác trên không v.v...



Hình 74

Khi thực hiện, có thể làm tăng độ khó của các bài tập này bằng cách kết hợp các động tác lại thành

một bài liên hợp. Đầu tiên tập tại chỗ, sau đó tập di chuyển theo vạch và không theo vạch kẻ sẵn trên nền. Những bài tập bổ trợ dùng cho các nhóm đã nêu trên được trình bày trong hình 75 - 80.

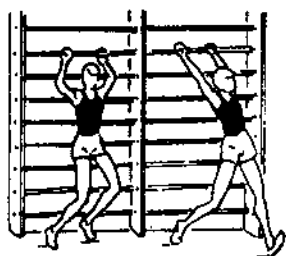
Trong giảng dạy cả năm học, giáo viên cần chú ý đúng mức tới việc cho học sinh thường xuyên tập giậm nhảy có kết hợp 3 bước chạy đà. Những bài tập này cần được tập luyện theo từng phần. Liên tục tập giậm nhảy với cự ly chạy đà là 20 - 40m sẽ giúp học sinh mô phỏng động tác giậm nhảy cao, nắm được kỹ thuật chạy đà giậm nhảy, nhằm rèn luyện kỹ thuật và thể lực giúp học sinh sau này học các kiểu nhảy khác có kết quả hơn.

Điều cần thiết phải nhấn mạnh là cần áp dụng theo chu kỳ năm những bài tập cho phép tạo cơ sở để phát triển nhanh, có kết quả kỹ năng trong nhảy.

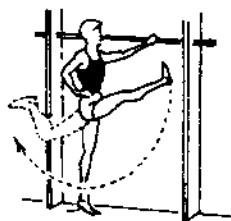
Chỉ dẫn: Việc giảng dạy ban đầu sẽ có lợi nếu giờ học được tiến hành trong phòng. Nhưng sau đó khi tiếp tục tập luyện để hoàn thiện một kiểu nhảy thì tiến hành ngoài sân sẽ có lợi hơn.

Ban đầu, khi giảng dạy nhảy cao có thể sử dụng các biện pháp sau:

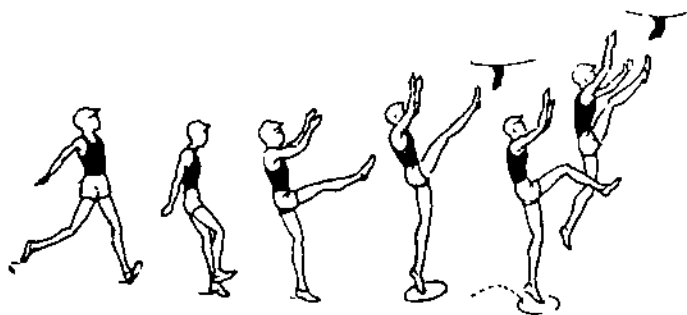
- a) Nhảy qua dây cao su căng giữa phòng (dùng phấn đánh dấu vị trí giậm nhảy và đường chạy đà);
- b) Nhảy qua ghế thể dục lật ngược;



Hình 75

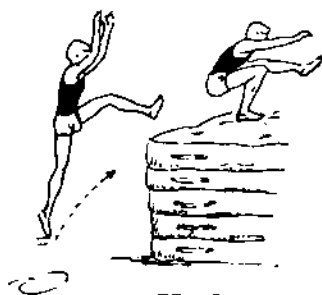


Hình 76

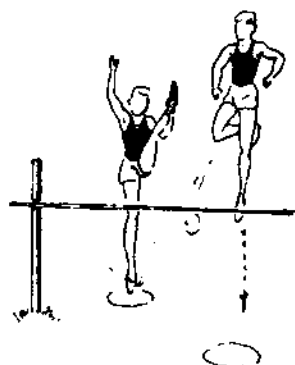


Hình 77

Hình 78



Hình 79



Hình 80

c) Nhảy qua dây, một đầu dây buộc vào thang thể dục, đầu kia một học sinh cầm hờ. Muốn cho nhiều học sinh thực hiện cùng một lúc nên sử dụng 15 - 20 giây;

d) Nhảy qua xà đặt chéo (một đầu chạm đất, một đầu đặt trên thang thể dục). Cách tổ chức giậm nhảy như vậy tạo điều kiện tăng số lượng lần nhảy bù lại những quãng dừng thường xảy ra trong thời kỳ giảng dạy ban đầu.

Khi dạy học sinh nhảy qua xà, giáo viên cần quan tâm đến một vài vị trí. Nếu sân nhảy không phải là hố cát mà là đệm, thì đệm đó cần chống cái nọ lên cái kia sao cho những chỗ nối giữa hai đệm được phủ kín. Nếu có thể cần đặt thêm đệm trên đường kéo dài của đà.

Trên sân tập, kích thước bình thường của hố nhảy không đáp ứng được với việc giảng dạy nhiều học sinh một lúc, do đó hố nhảy cần được mở rộng cả hai phía bên và chuẩn bị tốt vị trí giậm nhảy. Cát, nơi người rơi xuống phải được xới thường xuyên và sau mỗi loạt nhảy phải được vun cao lên.

Nếu giáo viên thấy kỹ thuật rơi xuống của học sinh không đúng cần chỉ ngay cho học sinh biết, giảm độ cao xà, độ dài xà để hạn chế chấn thương.

Nhảy cao là một khâu trong toàn bộ các biện pháp giáo dục thể chất cho học sinh. Mỗi một khâu như vậy nhằm giải quyết một nhiệm vụ nhất định đồng thời bổ sung cho các khâu khác. Vì vậy, khi giảng dạy nhảy cao cần quán triệt thường xuyên việc rèn luyện sức bật. Sức bật tốt là cơ sở cần thiết để thực hiện những bài tập điền kinh ở trường phổ thông.

Biết chạy đà nhanh, biết chuyển từ tốc độ nằm ngang sang tốc độ thẳng đứng đúng đúng là nhân tố quan trọng để đạt thành tích tốt trong nhảy cao. Đây là mục đích của việc giảng dạy môn nhảy. Muốn đạt được mục đích trên cần thực hiện tốt kỹ thuật ba bước cuối cùng và phối hợp nó với giậm nhảy. Biết hoàn thành ba bước cuối cùng đúng phụ thuộc không chỉ vào phương pháp tập, mà cả vào việc thường xuyên chuẩn bị hoàn thiện thể lực, nâng cao sức bật chuyên môn.

Việc lựa chọn cho học sinh một kiểu nhảy tốt hơn, việc hướng dẫn cho học sinh kiểu nhảy thích hợp sẽ có thể không đạt được kết quả nếu như chạy đà và giậm nhảy không thực hiện tốt, học sinh không đạt được độ cao đủ để vượt qua xà.

Nhảy cao làm một môn đòi hỏi sự căng thẳng thần kinh khá lớn và sự ổn định của trạng thái tâm lý. Vì vậy, khi dạy không nên quên tính tuần tự của

các bài tập. Thí dụ: sau khi nắm được các động tác qua xà đặt nghiêng cần làm nhiệm vụ phức tạp lên bằng cách đặt xà nằm ngang. Xà ngang cần đặt trên độ cao vừa mức để học sinh khi giậm nhảy hết sức có thể vượt qua nó dễ dàng. Nếu nâng xà lên độ cao khó vượt thì lập tức động tác của học sinh sẽ mất tự nhiên và kỹ thuật chạy đà giậm nhảy trở nên không chính xác.

Tuy vậy, sau giai đoạn học sinh đã nắm kỹ thuật, đôi khi có thể cho học sinh nhảy với độ cao cao hơn độ cao qui định, nhưng những lần nhảy này thời gian phải ngắn, đó là biện pháp để hoàn thiện các chi tiết kỹ thuật vừa học.

Không hiếm học sinh, sau khi đã nhảy qua độ cao qui định, tự động nâng xà khi không được phép của giáo viên. Làm như vậy thường dẫn tới những sai lầm nghiêm trọng và đôi khi xảy ra chấn thương.

2- NHẢY XÀ

Nhảy xà có đà, tuy bề ngoài dường như đơn giản nhưng là một bài tập điển hình tương đối phức tạp về mặt kỹ thuật.

Kỹ thuật chủ yếu khi thực hiện nhảy xà là giậm nhảy có hiệu quả khi đang chạy đà có tốc độ lớn. Đà

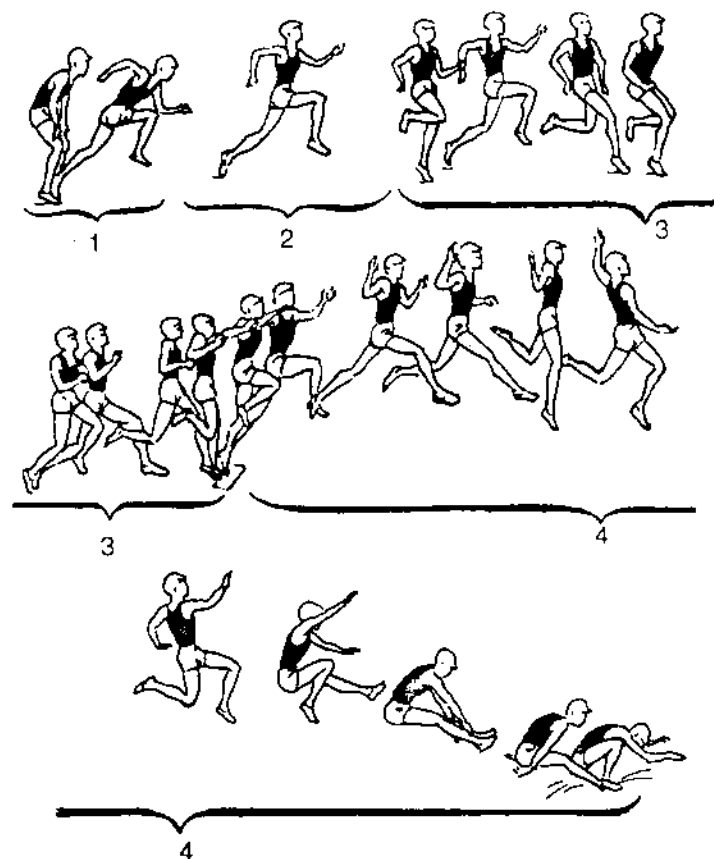
và giậm nhảy là hai thành phần chủ yếu quyết định đến hiệu quả của lần nhảy. Vì vậy, khi giảng dạy cần chú ý đặc biệt đến hai thành phần này.

Kỹ thuật nhảy xa được chia thành 4 giai đoạn: chạy đà, giậm nhảy, bay trên không, rơi xuống đất (hình 81). Các giai đoạn này đều có liên quan và ảnh hưởng tới nhau.

Chạy đà giúp vận động viên tạo được tốc độ ngang cần thiết. Tốc độ đà càng cao, người nhảy càng có khả năng bay xa. Độ dài đà phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân của người tập. Những học sinh không biết tăng tốc độ nhanh, đà sẽ hơi dài hơn so với những em có khả năng bắt được tốc độ cao sớm. Ở những học sinh lớn, đường chạy đà thường là 25 - 30m và ở những học sinh nhỏ là 16 - 22m.

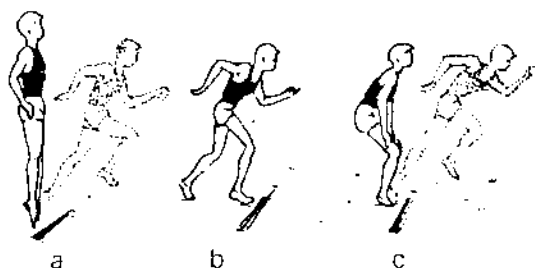
Khi thực hiện chạy đà trong nhảy xa, điều quan trọng là phải bắt đầu đúng quy cách. Biện pháp bắt đầu chạy hợp lý nhất là hai chân đặt song song ngay sát vạch xuất phát (hình 82c). Khi bắt đầu chạy đà không nên đổi chân hay nhảy bật lên vì điều đó làm mất độ chính xác của đà dẫn đến giậm nhảy quá hoặc chưa tới ván.

Chạy đà không gò bó, dần dần tốc độ sẽ thuận lợi hơn vì trong trường hợp này sự sai lệch so với độ dài bước bình thường ít hơn. Đến bước cuối cùng trước



Hình 81

khi giậm nhảy, thân người cần phải ở tư thế thẳng đứng (hình 81₃), lúc này không được gập nhiều ở khớp hông hay đổ thân ra sau, đầu cần giữ thẳng, mắt không nhìn xuống chân hay vị trí giậm nhảy.



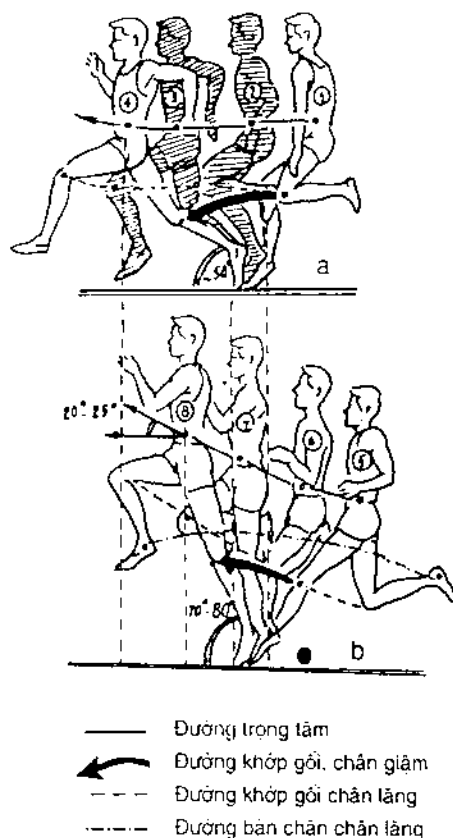
Hình 82

Chú ý, khi bắt đầu học chạy đà, người nhảy có thể kiểm tra độ chính xác khi đến vị trí giậm nhảy bằng mắt. Tuy vậy, ngay ở trường hợp này cần theo dõi, nhắc nhở để học sinh không phạm sai lầm trong tư thế, không mất nhịp điệu chạy đà.

Cần dạy học sinh cách tăng dần tốc độ đà để các em không cảm thấy gò bó. Đà đủ nhanh đến đâu nhưng nếu các em không biết thực hiện đúng các bước cuối cùng thì cũng chẳng có ích lợi ngay cả khi giậm nhảy đúng ván.

Để giậm nhảy có hiệu lực khi chạy đà với tốc độ cao trong các bước cuối cùng cần tuân theo các điều kiện sau:

a) Thân người khi đặt chân vào ván giậm nhảy cần phải ở tư thế thẳng đứng (hình 83).



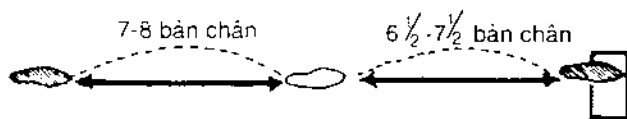
Hình 83

b) Những bước cuối cùng cần phải được thực hiện (hình 84) không được ngả thân trên ra sau. Trong bước cuối cùng, chân giậm và hông cùng bên hơi vượt thân để đặt bàn chân vào ván giậm nhảy (hình 81₃).

Bước cuối cùng được thực hiện nhanh hơn bước trước đó và nếu so về độ dài thì nó ngắn hơn. Khi đặt chân trên ván, chân giậm được duỗi thẳng và chạm đất bằng cả bàn.

Giậm nhảy được thực hiện trong thời gian rất ngắn, đây là phần khó khăn chủ yếu. Nếu lúc giậm, người nhảy ở lâu trong tư thế chống thì tốc độ bay ra giảm do đó thành tích cũng giảm đi. Trong lúc giậm, người nhảy cần cố gắng giữ chuyển động tiến về trước, đặt chân đúng ván, bật lên với góc gần thẳng đứng ($70 - 80^\circ$). Giậm nhảy cần phối hợp đồng thời với động tác lăng chân và đánh tay. Cổ chân của chân lăng không được lăng ra trước quá sớm. Đầu giữ thẳng, không được ngửa ra sau hay cúi về trước.

Người nhảy cần chú ý tới kỹ thuật từ đà chuyển sang giậm nhảy liên tục, không bị dừng. Đây là phần khó khăn, quan trọng nhất trong nhảy xa, nó



Hình 84

biểu hiện chất lượng chạy đà tốt để giậm nhảy và hoàn thiện toàn bộ lần nhảy (hình 83).

Trên hình 84 - chân lăng khi thực hiện bước thứ hai (tính từ ván) được hạ trên đất, bằng động tác hơi miết ra sau, bàn chân tiếp xúc với đất bằng mép ngoài của nửa trước, cẳng chân vuông góc với đất. Các động tác như vậy tạo điều kiện chuyển nhanh, liên tục người nhảy về phía trước đồng thời bảo đảm giảm trọng tâm trước khi giậm nhảy (Hình 83₁).

Trong lúc đặt chân trên đất (kết thúc bước thứ hai) vai hơi ở trước hông, sau đó gối lập tức chuyển nhanh xuống dưới, ra trước (hình 83₁₋₃). Nhờ vậy, khi chân được chuyển đến tư thế được chỉ rõ trên hình người nhảy kết thúc đạp sau dưới góc nhỏ và do đó truyền cho thân gia tốc ngang cần thiết.

Trên hình 83₃₋₄ ta thấy trong lúc đạp sau bàn chân và khớp hông đùi của chân chống được duỗi ra tích cực.

Trong lúc chân lăng đặt trên điểm chống, chân giậm được thu lại và sau đó nâng đùi chuyển gối nhanh về trước (hình 83₁₋₃) rồi đặt xuống tiếp xúc với đất bằng cả bàn, chân hầu như thẳng.

Hình 83b mô tả kỹ thuật giậm nhảy, ở đây ta thấy: khi chân giậm đặt trên ván, chân lăng bắt đầu tích cực chuyển về trước (hình 83₅). Khác với tư thế trước (hình 83a), ở đây người nhảy cố gắng vượt về trước nhanh hơn, có ý tránh việc nâng lên trên,

những động tác của người nhảy nhằm tạo nên tốc độ bay lớn nhất và góc bay hợp lý.

Việc sắp xếp hai hình liền nhau tạo điều kiện cho ta so sánh vị trí của trọng tâm lúc kết thúc thời gian chống trong cả hai trường hợp.

Lúc kết thúc giậm nhảy trong nhảy xa, trọng tâm cơ thể ở trước điểm chống 30 - 40cm.

Để giậm nhảy có hiệu quả, cần đặt chân tích cực trên ván. Khi qua phương thẳng đứng, cùng với việc duỗi thẳng, nhanh, mạnh của chân giậm, chân lăng tích cực lăng dúi ra trước - lên trên. Khi lăng căng chân cần thu sát dùi. Lúc giậm, tay người nhảy đánh tích cực tạo điều kiện nâng người lên cao hơn. Khi lăng, tay bên chân giậm đánh ra trước lên trên, tay bên chân lăng đánh sang ngang và hơi ra sau.

Kết thúc giậm nhảy, trọng tâm cơ thể ở vị trí cao sẽ có lợi cho thành tích, vì vậy, cần nâng chân lăng và tay, duỗi thẳng hoàn toàn chân giậm và phần thân trên.

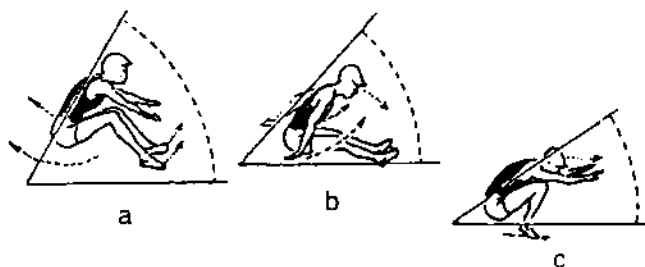
Góc giậm nhảy được giới thiệu trên hình vẽ là 76° , góc bay là 22° , đây là những góc phù hợp với nhảy xa.

Giai đoạn bay được bắt đầu từ lúc chân giậm rời đất. Tư thế của người nhảy trong lúc bay xác định kiểu nhảy: 1 - Ngồi, 2 - Uốn thân, 3 - Cắt kéo.

Ở các lớp nhỏ (tiểu học) trong các giờ thể dục thể thao chỉ dạy kiểu ngồi; tuy vậy, trong các lớp lớn hơn và trong các giờ tập của lớp năng khiếu việc dạy cho các em kỹ thuật kiểu cất kéo là rất có lợi vì kiểu này có nhiều ưu thế so với các kiểu khác (hình 81). Điều quan trọng cần nhấn mạnh là với bất kỳ kiểu nào, người nhảy khi kết thúc giai đoạn bay phải chiếm tư thế thuận lợi nhất để rơi xuống đất nhằm tăng độ xa của lần nhảy.

Kiểu ngồi

Đây là kiểu nhảy đơn giản nhất mà những người mới tập cần nắm và cũng là kiểu chủ yếu mà học sinh phổ thông cần tập.



Hình 85

Sau khi kết thúc giậm nhảy, lúc đầu chân giậm theo quán tính tiếp tục chuyển ra sau còn đùi chân

lăng và cổ chân thả lỏng ở dưới tiếp tục chuyển ra trước.

Sau đó, người nhảy bắt đầu kéo gối chân giậm ra trước đến gần chân lăng. Thân người nhảy lúc bắt đầu bay hơi ngửa ra sau, đến lúc nâng chân giậm lên vai bắt đầu chuyển ra trước (hình 85a).

Khi chân giậm chuyển kịp chân lăng hai chân thu gối sát ngực, cổ chân hơi nâng lên trên. Trước khi chạm đất, chân duỗi thẳng, thân hơi gập về trước. Tay trong lúc bay được nâng lên trên sau đó hạ xuống dưới, ra sau (hình 85b).

Khi gót chạm đất người nhảy lại tích cực chuyển tay về trước, gập gối để tránh đổ ra sau (hình 85c).

Kiểu uốn thân

Sau khi kết thúc giậm nhảy, người nhảy bay ra trong tư thế bước bộ và từ tư thế này bắt đầu thực hiện động tác của chân. Khi đó chân giậm ở phía sau hơi co lại, chân lăng duỗi gối hạ xuống dưới ra sau theo đường vòng cung. Khi chân lăng ở tư thế thấp nhất, người nhảy dang hai tay sang ngang và đẩy hông ra trước. Do động tác uốn thân làm các cơ thành bụng bị kéo căng tạo điều kiện cho nó co lại tích cực khi gập thân về trước. Sau đó việc thực hiện gập thân trước khi rơi xuống đất được bắt đầu.

Người nhảy kéo gối sát ngực, cổ chân thả lỏng ở dưới. Đầu tiên hai tay đưa ra trước còn trong lúc nâng gối lên trên thì bắt đầu chuyển ra sau, thân gấp về trước.

Khi gót chạm đất, người nhảy tiếp tục gấp thân, trùng gối và đưa hai tay ra trước.

Kiểu cắt kéo đơn

Sau khi giậm nhảy, người nhảy như tiếp tục bước chạy ở trên không. Chân lăng đuổi gối chuyển xuống dưới, ra sau, khi qua phương thẳng đứng cẳng chân được thu lại (hình 81₄). Chân giậm sau khi rời đất ban đầu theo quán tính chuyển ra sau, tiếp đến gấp gối đưa nhanh về trước lên trên.

Thân người trong thời gian bay hơi ngả ra sau và chỉ gấp về trước lúc thu chân chuẩn bị rơi xuống đất. Khi bay hai tay chuyển động đuổi nhau ngược chiều với chân và vẽ thành vòng cung.

Mục đích chủ yếu của giai đoạn bay là giữ thẳng bằng và chuẩn bị hợp lý để thực hiện rơi xuống đất với xa chân về trước do đó các động tác trên không có ý nghĩa đáng kể.

Cần phải thấy rằng, động tác của chân giậm trong tất cả các kiểu nhảy hầu như tương tự nhau trừ kiểu cắt kéo kép.

Khi kết thúc bay, cần giữ ở tư thế gần thẳng đứng và cố gắng nâng bàn chân lên trên.

Khi gót chạm đất, hai chân hơi tách và co lại ở khớp gối, thân trên gập về trước để người khỏi đổ ra sau.

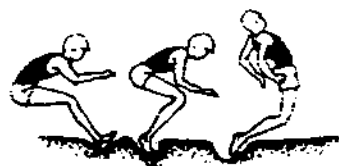
Trong lúc bay, không nên gập thân quá sớm về trước vì điều này làm hạn chế việc nâng chân và người nhảy sẽ chạm đất gần hơn làm ảnh hưởng tới thành tích.

Thực hiện rơi xuống đất đúng có thể tăng thêm cho lần nhảy 10 - 20cm. Có hai cách rơi xuống đất được trình bày trên hình 86 - 87.

Đối với học sinh phổ thông, cách rơi tốt nhất được trình bày trên hình 87 vì nó hợp lý và đơn giản.



Hình 86



Hình 87

Phụ thuộc vào kiểu nhảy, lúc kết thúc giai đoạn bay, người nhảy bắt đầu nâng gối chân lạng đến chân giậm để rơi xuống đất (kiểu cắt kéo đơn). Khi nhảy cắt kéo kép thì ngược lại. Chân giậm được nâng lên ngang với chân lạng trước khi chạm đất.

Trong kiểu nhảy ngời và uốn thân, cả hai cổ chân cùng bắt đầu chuyển lên trên. Chuyển động này cần phải thực hiện trước lúc chạm đất. Lúc chạm đất, hai chân tách rộng bằng vai, người nhảy chạm đất bằng gót, sau đó bắt đầu gập thân, cúi đầu đưa vai về trước - xuống dưới.

Trong lúc rơi xuống đất, dưới áp lực của cơ thể đang chuyển về trước, khớp gối cần chủ động co lại. Việc chuyển đầu và vai về trước (giữa hai chân tách) hay là chéch sang ngang giúp người nhảy tránh khỏi việc đổ thân ra sau điểm rơi làm ảnh hưởng đến độ xa.

Cần chú ý, đưa tay về trước hay chuyển quá sớm ra sau đều làm ảnh hưởng tới kỹ thuật khi rơi xuống và hạn chế thành tích lần nhảy.

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Từ lớp 1 đến lớp 5 việc dạy nhảy xa có đã được tiến hành dưới hình thức làm quen với môn học. Yêu cầu cơ bản nhất trong giảng dạy nhảy xa ở lớp 1 đến lớp 5 là học sinh biết cách dùng đà vượt qua chướng ngại nằm ngang, đồng thời dần dần dạy trẻ em chạy đà, giậm nhảy bằng một chân và rơi xuống đất bằng hai chân. Trong thời gian này không yêu cầu các em phải đạt thành tích cao nhất.

Nhiệm vụ đặt ra từ lớp 6 đến lớp 10 là nắm được cấu trúc, nhịp điệu đặc điểm và thực hiện động tác đúng. Trong thời kỳ này các em cần nắm được các thành phần kỹ thuật chủ yếu. Việc nghiên cứu (học) các thành phần kỹ thuật chủ yếu cần đi đôi với kỹ thuật hoàn chỉnh của kiểu nhảy.

Cần dạy học sinh lớp 6 đặt chân giậm đúng trên ván, lặn chân, đánh tay kết hợp với giậm nhảy trong kiểu ngồi, dạy chạy đà bằng những bước đều.

Học sinh lớp 7 đến lớp 9 cần nắm được cấu trúc và nhịp điệu các bước đà cuối cùng trước khi giậm nhảy. Biết cách chạy đà tự nhiên (thoải mái) không căng thẳng, gò bó.

Trong lớp 10 cần xác định đà chính xác, biết cách sử dụng đà có tốc độ phù hợp và giậm nhảy không bị dừng.

Ở các lớp lớn hơn cần tiếp tục hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật của kiểu nhảy ngồi và bắt đầu làm quen với các kiểu hợp lý hơn.

Việc lựa chọn kiểu nhảy phải dựa trên cơ sở giữ được thăng bằng trong lúc bay và với xa chân về trước lúc rơi xuống đất.

Độ xa của lần nhảy trước hết phụ thuộc không phải vào động tác khi bay mà chủ yếu vào chạy đà và giậm nhảy. Đà và giậm nhảy là tiền đề, là căn cứ để lựa chọn động tác trong lúc bay.

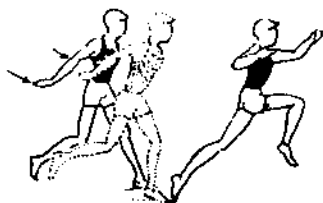
Kiểu nhảy tốt nhất là kiểu phát huy được tốc độ chạy đà, giậm nhảy tích cực và phối hợp tự nhiên của động tác trong lúc bay để tạo điều kiện thực hiện chuẩn bị rơi xuống đất có lợi nhất (kiểu cắt kéo).

Việc lựa chọn kiểu nhảy nên giới thiệu từ lớp 9 căn cứ vào khả năng cụ thể từng học sinh.

Các nhiệm vụ giảng dạy kỹ thuật nhảy xa được giải quyết bằng những bài tập dưới đây:

1. Mô phỏng cách đặt chân lên vị trí giậm nhảy. Học sinh xếp thành hai hàng ngang đứng dọc tường phòng tập. Các em hàng đầu để chân lăng phía trước, chân giậm phía sau, mũi chân chạm đất. Các em hàng sau giữ hai tay em hàng trước.

Học sinh hàng trước giữ thân thẳng, gối chân trước (chân lăng) hơi chùng xuống sau đó đồng thời với việc đạp chân lăng, các em đưa nhanh chân giậm ra trước và đặt trên “ván” bằng cả bàn. Các em hàng sau giữ tay em đứng trước giúp em này giữ tư thế của thân đứng.



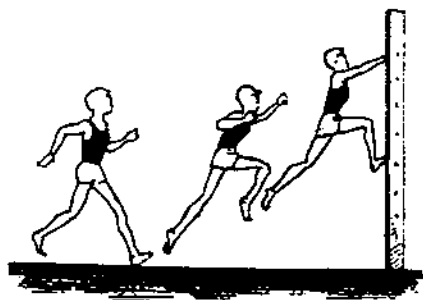
Hình 88

2. Mô phỏng cách đặt chân trên vị trí giậm nhảy phối hợp với lăng chân và đánh tay (hình 88). Bài tập này cũng tương tự như bài tập trước nhưng thêm các động tác của chân lăng và tay.

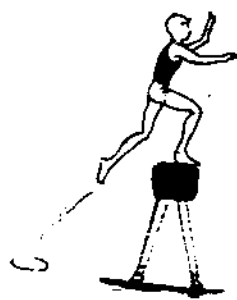
Lúc chân đặt vào vị trí giậm nhảy, chân lăng bắt đầu chuyển đùi về trước - lên trên, căng chân thu lại, gót sát mông. Tuy vậy, không được đưa chân quá sớm về trước. Đồng thời với việc lăng chân, hai tay được nâng ra trước, lên trên, tay bên chân giậm được nâng cao hơn để giữ thăng bằng.

3. Giậm nhảy bật lên bám hai tay, tỳ chân lăng lên thang thể dục (hình 89).

Thường khi mới tập, người nhảy đưa chân quá thấp khi đặt vào vị trí giậm nên tạo ra lực cản mạnh lúc giậm nhảy (đặt chân).



Hình 89

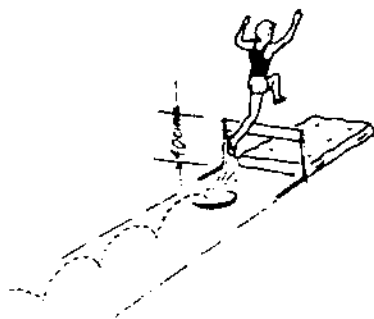


Hình 90

Để tránh điều này, trước điểm giậm cần đặt một vật chướng ngại thấp và việc giậm nhảy được thực hiện ở sau chướng ngại. Cần kết hợp nhảy lên thang thể dục với 1 - 2 - 3 bước chạy đà.

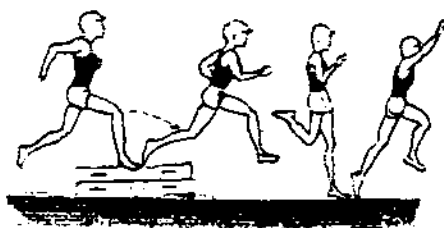
4. Giậm nhảy lên “cừ” thể dục (hình 90). Độ cao của “cừ” được nâng dần, sau đó “cừ” được đặt xa vị trí giậm để buộc lúc giậm nhảy học sinh lảo đảo chân không chỉ lên trên mà còn ra trước nhằm rơi xuống cừ bằng chân lảo đảo trong tư thế “bước bộ”.

5. Vượt qua vật chướng ngại. Bài tập này được thực hiện với 3 - 5 bước đà. Bước cuối cùng thực hiện giậm nhảy qua rào và rơi xuống đệm (hình 91). Trong bài tập này vật chướng ngại (rào) buộc học sinh phải giậm và lảo đảo chân mạnh, chân giậm sau khi duỗi thẳng phải thu lại khi qua rào, sau đó nâng chân lảo đảo để rơi xuống đất bằng hai chân.



Hình 91

6. Nhảy có chạy qua giữa đệm (hình 92). Bài tập này được thực hiện với 5 - 7 bước đà, giáo viên cần yêu cầu học sinh khi kết thúc bước thứ hai (tính từ

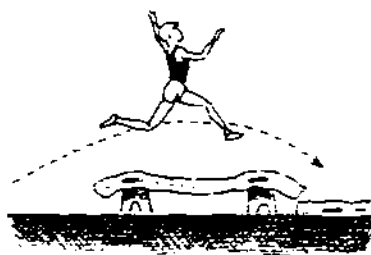


Hình 92

ván) chân lăng phải rơi vào giữa đệm. Sau đó theo mức độ chuyển thân, chân lăng được gấp lại và đẩy thân về trước dưới góc nhỏ hơn.

Bài tập này tạo điều kiện cho học sinh nắm được động tác của chân lăng khi kết thúc bước thứ hai (tính từ ván) và đưa chân giậm đúng lúc.

Sau khi học sinh đã nắm được các bài tập giậm nhảy nhằm đạt độ cao cần thiết lúc bay ra có thể chuyển đến các bài tập phối hợp giữa chạy đà và giậm nhảy nhằm đưa trọng tâm cơ thể không chỉ lên cao mà còn ra xa về trước.



Hình 93

1. Chạy đà giậm nhảy vượt qua hai ghế thể dục đặt cách nhau trên có phủ đệm (hình 93). Bài tập này được thực hiện với 5 - 7 bước đà.

2. Giậm nhảy trên

“bục” cao (hình 94). Học sinh chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy lên mặt ghế thể dục có phủ đệm (thay cho bục). Bài tập dạng này nhằm giúp học sinh kiểm tra sự chính xác của các động tác trên không.

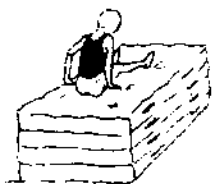


Hình 94

3. Học cách rơi xuống đất trong tư thế “ngồi” (hình 95). Học sinh chạy đà 3 - 5 bước, giậm nhảy sau đó nâng hai chân đưa ra trước và rơi xuống đệm trong tư thế được chỉ rõ trên hình.

4. Thực hiện chạy đà 7 - 9 bước nhảy qua vật chướng ngại được đặt gần vị trí rơi (hình 96)

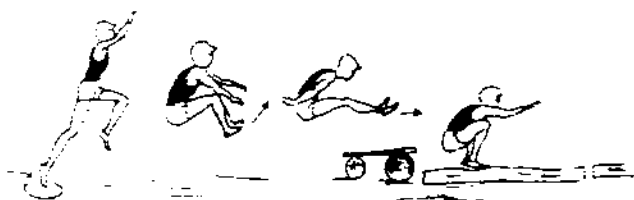
5. Bài tập tương tự như trên (hình 97) nhưng cách vị trí giậm khoảng 1m đặt một xà ngang có độ cao 35 - 50cm, đệm để ở phía sau xà. Khi thực hiện bài tập, đệm và xà được kéo dần ra xa trong giới hạn cho phép, buộc học sinh không chỉ bật lên cao mà cả hướng ra trước. Bài tập này được thực hiện với đà 5 - 7 - 9 bước.



Hình 95

6. Nhảy qua hai xà (hình 98). Bài tập này tương tự bài 4 và 5

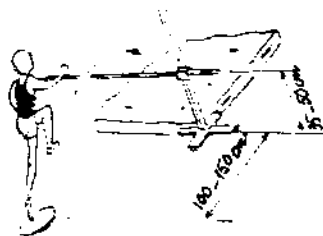
nhưng xà thứ hai đặt cách xà đầu 70 - 100cm sẽ buộc học sinh thực hiện giậm nhảy mạnh hơn và nâng cao chân hơn trước khi rơi xuống đất.



Hình 96

Trong bài tập này, xà thứ hai có thể cao hơn xà trước 20 - 30cm. Sự chênh lệch độ cao giữa hai xà như vậy buộc học sinh trước khi rơi xuống phải nâng bàn chân ra trước lên trên.

Các lần nhảy được thực hiện với đà từ 5 đến 15 bước. Tùy theo độ dài của đà mà tăng khoảng cách và độ cao giữa hai xà ngang.

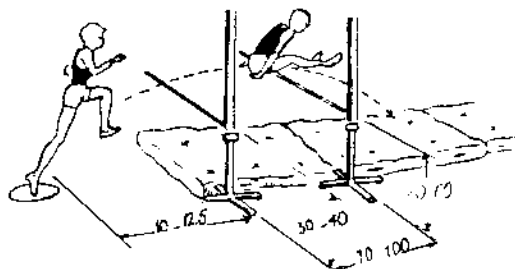


Hình 97

Khi thực hiện những bài tập đã nêu trên, giáo viên chưa nên nhắc học sinh giậm

nhảy đúng ván giậm vì điều đó làm học sinh không tập trung vào động tác chủ yếu. Tốt nhất, nên đánh dấu vị trí giậm nhảy bằng một vòng tròn, có đường kính 40 - 50cm. Trong trường hợp này học sinh dễ dàng đặt chân đúng vào vòng và thực hiện bài tập thoải mái, tin tưởng hơn.

Bắt đầu vào lớp 7, sẽ có lợi nếu sử dụng những bài tập mô phỏng cách đặt chân trên vị trí giậm và thực hiện ba bước đà cuối cùng.



Hình 98

Để nắm nhanh các thành phần kỹ thuật này, trên sân tập cần xác định độ dài cho từng bước.

Khi thực hiện bài tập này cần phân học sinh thành từng tổ đồng đều nhau về chiều cao và thể lực. Bước đầu tiên (tính từ ván) cần ngắn hơn bước thứ hai 10 - 15cm, bước thứ hai có độ dài 5-5 1/2 bàn chân, bước thứ ba bình thường.



Hình 99

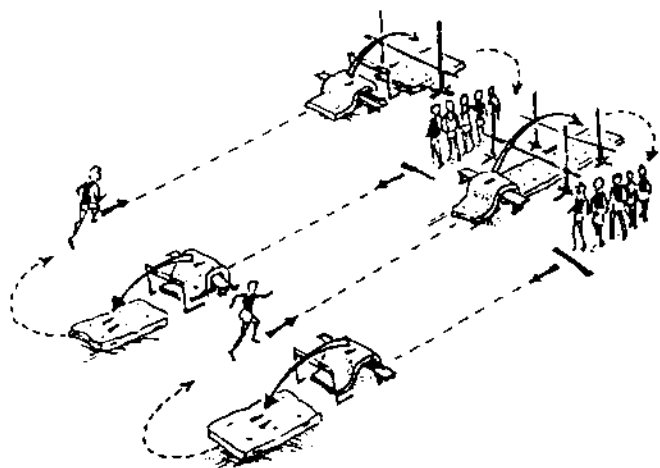
Cách chia trên thực hiện khi chạy 3 bước đà, còn khi chạy đà dài hơn (5 - 7 bước) thì độ dài của bước 1 - 2 hơi tăng lên còn các bước khác bình thường. Tiếp theo, giữa các vạch có thể đặt bóng nhồi (hình 99).

Tốc độ bước sau mỗi lần thực hiện lặp lại được tăng dần và độ dài của chúng thì giữ đúng nhịp điệu của các bước đà. Sau 2 - 3 giờ học, giáo viên cần thu bóng lại và tiến hành giờ tập trong điều kiện bình thường. Đây là nội dung giảng dạy chủ yếu vì nó tạo nên cơ sở xây dựng nhịp điệu của các bước đà cuối cùng.

Cần lưu ý, khi lặp lại chủ đề “nhảy xa” trong những năm học sau, vẫn cần sử dụng lại các biện pháp trên nhằm giúp học sinh nắm cấu trúc, nhịp điệu và đặc điểm các bước đà cuối cùng khi phối hợp với giậm nhảy.

Cần nhấn mạnh thêm là: khi tiến hành giờ học không nên quên áp dụng các hình thức trò chơi. Thí dụ: tổ chức tiếp sức theo dạng “ai chạy nhanh hơn”

(hình 100) hoặc chia học sinh thành 3 - 4 đội, theo lệnh của giáo viên bắt đầu nhảy xa (chạy đà qua bóng và đặt chân vào vạch kẻ sẵn) rơi xuống khu vực qui định phù hợp với khả năng bình thường của học sinh. Người chạy sau bắt đầu xuất phát khi người trước ở bên kia hố giờ tay. Tham gia tiếp sức như vậy tạo điều kiện cho học sinh nắm chắc phần kết thúc đà và toàn bộ kỹ thuật nhảy.



Hình 100

Trong các dạng trò chơi khác nhau, khoảng cách để nhảy (hố cát) được đánh dấu bằng ba vạch, mỗi vạch được quyết định tương đương với từng điểm.

Học sinh vượt được qua vạch nào được tính điểm đó. Việc tính điểm sẽ kích thích học sinh thực hiện lần nhảy xa hơn và nâng cao hứng thú đối với giờ tập.

Hiện nay ở các lớp lớn cũng như ở các giờ tập của lớp năng khiếu, người ta rất chú trọng tới việc giảng dạy để các em nắm được các kiểu nhảy xa khác nhau, vì vậy, dưới đây chúng tôi xin trình bày phương pháp giảng dạy các kiểu nhảy này.

Việc dạy kỹ thuật kiểu ngồi được tiến hành ngay trong quá trình học kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.

Trừ những buổi đầu tiên, khi tập mô phỏng chạy đà chuyển đến giậm và giậm nhảy không bật lên, còn thì khi tiếp tục dạy các bước đà cuối cùng và giậm nhảy có bay lên, giáo viên cần hướng dẫn để các em nắm được cách bay trên không và khi đó nên chuyển một cách tự nhiên sang bài học kiểu ngồi.

Khi tiến hành các giờ học liên kết các thành phần kỹ thuật lại, cần thực hiện các bài tập phức tạp như: nhảy qua hai xà, v.v...

Loại bài tập trên đòi hỏi học sinh phải chạy đà nhanh hơn, giậm nhảy mạnh hơn, bay trên không đúng và kịp thời đưa chân lúc rơi xuống đất.

Khi thay đổi khoảng cách từ vị trí giậm nhảy đến xà đầu tiên và xà thứ hai, giáo viên buộc học sinh

phải nhảy cao hơn, xa hơn, thu chân giậm đến chân lăng đúng lúc và nâng cao bàn chân trước lúc chạm đất.

Tập nhảy qua hai xà giúp học sinh nắm được các thành phần kỹ thuật nhanh hơn và là một biện pháp tốt để rèn luyện lòng dũng cảm.

Dạy cho học sinh kỹ thuật kiểu nhảy “cắt kéo” sẽ có lợi nếu thành tích của học sinh khi bước vào học khá cao (tương đương đẳng cấp vận động viên thiếu niên).

Do động tác của chân giậm khi thực hiện các kiểu nhảy “ngồi” và “ưỡn thân” không khác nhiều so với hoạt động của chân giậm khi thực hiện kiểu “cắt kéo đơn” (kiểu cắt kéo kép trong trường hợp phổ thông không học vì muốn áp dụng có hiệu quả phải nhảy xa trên 7m) nên khi giảng dạy kiểu này cần nhắc học sinh chú ý đến động tác của đùi và cổ chân của chân lăng lúc giậm nhảy và bay. Muốn vậy, giáo viên cần làm mẫu kiểu nhảy và nhắc học sinh chú ý vào động tác của chân lăng.

Sau đó yêu cầu học sinh đứng nghiêng cạnh thang thể dục trong tư thế chân giậm đặt trước, chân lăng đặt sau, thân trên thẳng, tay phía chân lăng nắm thang chuẩn bị mô phỏng động tác trên không.

Sau khi ở tư thế “bước bộ” tại chỗ (chân giậm duỗi thẳng, chân lăng đưa ra trước, đùi song song với mặt đất, tay bên chân giậm đưa ra trước - lên trên, tay bên chân lăng bám thang), học sinh duỗi chân lăng bước về trước đồng thời hạ tay bên chân giậm xuống dưới - ra sau.



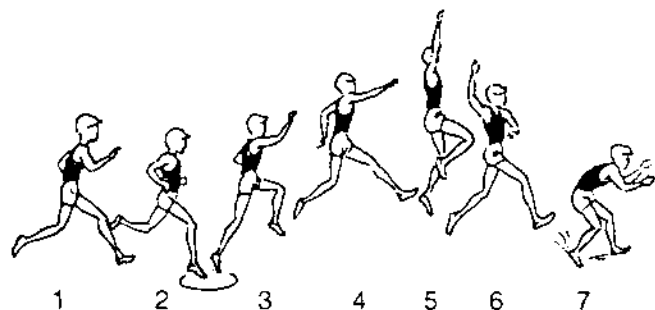
Hình 101

Sau khi thấy học sinh hiểu được kỹ thuật động tác, giáo viên có thể cho các em rời khỏi thang thể dục làm lại bài tập có kết hợp với 1 - 2 - 3 bước đà và hơi bật nhẹ lên, tiếp theo tập với 3 - 5 bước đà và rơi xuống đất bằng chân lăng.

Khi thực hiện bài tập này, cần chú ý là chân giậm chỉ co lại và đưa về trước khi chân lăng đã duỗi thẳng và bắt đầu rơi xuống.

Nắm được bài tập này, học sinh sẽ dễ dàng chuyển đến bài tập sau gần giống với kỹ thuật trên không trọn vẹn của kiểu nhảy. Học sinh chạy đà 5 - 7 bước, giậm nhảy vào bục cao và thực hiện động tác trên không như hình 101. Sau khi lăng, chân tiếp

tục chuyển về trước đồng thời tiếp tục đuổi gối và hạ xuống dưới - ra sau.



Hình 102

Điều quan trọng là chân lăng khi ở vị trí thấp nhất phải đuổi hết. Sau khi chân lăng qua phương thẳng đứng mới bắt đầu đưa nhanh chân giậm ra trước (hình 102) tiếp đó chân lăng ở phía sau đưa về trước để kết hợp với chân giậm cùng rơi xuống đất.

Tiếp đó cho chạy đà 9 - 11 bước, giậm nhảy trên đất thực hiện bài tập.

Sau khi học sinh nắm được bài tập trên có thể cho chuyển sang thực hiện toàn bộ kỹ thuật cắt kéo đơn. Khi thực hiện kỹ thuật nhảy xa cắt kéo đơn, trước tiên nên yêu cầu học sinh chạy đà ngắn giậm nhảy, làm động tác trên không rơi xuống hố cát thấp để tăng thời gian giúp học sinh tập trung chú ý vào việc

thực hiện động tác trên không đúng. Lúc này có thể sử dụng bàn nhún bật lên cao cho các em dễ thực hiện động tác nhưng sau đó việc tập luyện trong điều kiện bình thường vẫn là chủ yếu.

Việc giảng dạy kiểu uốn thân được bắt đầu từ “bước bộ”, sau đó yêu cầu học sinh hạ chân lẳng xuống dưới, đẩy hông ra trước, đầu giữ thẳng hay hơi cúi xuống.

Sau khi giữ tư thế bay cần thiết, cần tích cực nâng hai chân ra trước - lên trên. Rơi xuống đất được thực hiện như đã mô tả ở phần trên.

Khi học kiểu “uốn thân”, đa số các em hay bị ngã đầu ra sau khi chạy tới ván hoặc lúc giậm nhảy. Điều đó làm các em “uốn thân” quá sớm, ảnh hưởng xấu tới thành tích. Vì vậy, giáo viên cần chú ý nhắc nhở học sinh điều này để khắc phục thiếu sót trên.

Để đạt được độ chính xác khi chạy đà, việc thực hiện đúng tư thế ban đầu và lúc xuất phát có ý nghĩa quan trọng. Vì vậy, trong lúc giảng dạy chạy đà, giáo viên cần giành thời gian cần thiết để xác định tư thế ban đầu cố định cho mỗi học sinh trước khi chạy đà.

Trên hình 82 trình bày các tư thế ban đầu khác nhau trước khi chạy đà (hình 82a). Sau khi để hai mũi chân sát vạch xuất phát, học sinh kiễng gót và thực hiện bước đà đầu tiên bằng chân thuận.

Hình 82b trình bày tư thế chuẩn bị chạy đà “chân trước, chân sau”. Chân trước đặt mũi sát vạch xuất phát của đà, chân sau chạm đất bằng mũi, cách chân trước một khoảng cố định. Cách này tạo điều kiện cho người nhảy thực hiện những bước đầu tiên ổn định.

Trên hình 82c trình bày một tư thế ban đầu ít áp dụng nhưng có nhiều thuận lợi hơn với tư thế chuẩn bị trên. Trong tư thế này, người nhảy để hai chân song song, mũi chân sát vạch xuất phát, sau đó gập thân về trước và hạ tay xuống dưới hoặc hơi trùng chân, hai tay tỳ gối để chuẩn bị.

Lúc xuất phát, người nhảy từ từ đổ thân về trước, lúc mất thăng bằng (trọng tâm ra ngoài chân đế) thì đập mạnh chân lao ra. Bắt đầu chạy đà lúc thân đổ ra trước là lúc tạo điều kiện cho người nhảy bảo đảm độ dài bước ổn định trong khoảng tăng tốc độ.

Tập chạy theo các mốc được đánh dấu trước hay qua vật chướng ngại không cao cũng là một trong các phương pháp xây dựng độ dài bước ổn định.

Nhảy xa có chạy đà trên đường dốc là bài tập giúp cho việc hình thành động tác chạy đà tự nhiên, không căng thẳng lúc tăng tốc độ và thực hiện được giậm nhảy.

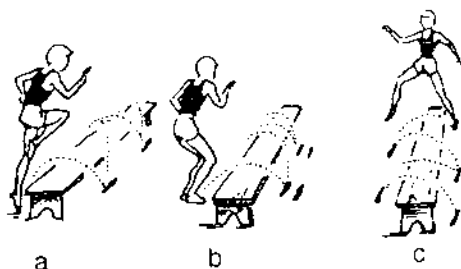
Chỉ dẫn:

Ở điều kiện trong phòng, do dễ bố trí, sắp xếp các dụng cụ tập luyện nên có nhiều thuận lợi lúc giảng dạy ban đầu.

Khi giảng dạy các chi tiết kỹ thuật nhảy xa trong phòng, người ta thường chia học sinh thành nhóm (2 - 4) phù hợp với số lượng dụng cụ sẵn có. Nếu số dụng cụ không đủ, thì tốt nhất nên cho một nhóm thực hiện bài tập chủ yếu còn các nhóm kia tập các động tác tương tự với bài tập chính.

Những lần nhảy với đà dài khi hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật nên thực hiện ở ngoài sân tập.

Hố nhảy càng rộng, số lượng học sinh cùng thực hiện lần nhảy càng nhiều. Khi dạy, không nên giới hạn vị trí giậm chỉ là ván. Hơn nữa, việc giậm nhảy trên ván không nên cho học sinh tập thường xuyên vì nó dễ làm đau cổ chân giậm và ảnh hưởng đến đà. Tốt hơn cả là nên cho học sinh giậm nhảy trên đất. Khu vực giậm nhảy



Hình 103

được đánh dấu bằng hai đường kẻ song song cách nhau 40 - 50cm.

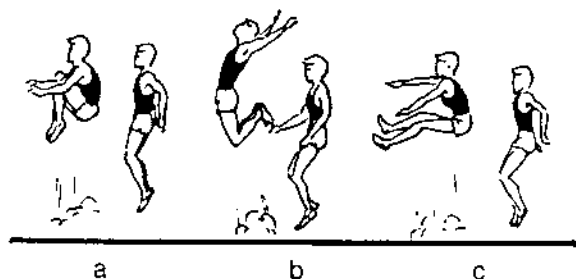
Trong trường hợp này, nhiều em có thể thực hiện đồng thời, điều đó làm mật độ giờ tập tăng lên.

Khi dạy nhảy xa, nên chia học sinh thành hai tổ nam và nữ, mỗi tổ lại lần lượt phân công các học sinh điều chỉnh dụng cụ hay sỏi cát ở vị trí rơi.

Khi thực hiện giờ học, những học sinh có kỹ thuật tốt, có uy tín thường được chỉ định làm nhóm trưởng. Việc chỉ định học sinh phụ trách nhóm cũng rất quan trọng đối với việc tổ chức giờ học. Tuy vậy, trong nhiều trường hợp, khi muốn giáo dục ở trẻ em kỹ năng hướng dẫn nhằm nâng cao tính tự giác đối với giờ học, cần thay đổi em phụ trách nhóm bằng các học sinh khác.

Các dạng nhảy bổ trợ

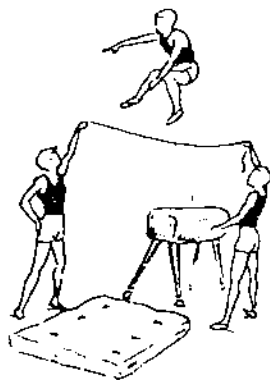
Nhảy qua ghế thể dục bằng các hình thức khác nhau (hình 103), nhảy bật tại chỗ (hình 104), nhảy bật về trước, nhảy từ trên dụng cụ xuống thấp (hình 105), nhảy lên dụng cụ, nhảy có mang dụng cụ hoặc nhảy có sử dụng điểm tỳ di động hay bất động (hình 106) đều là các dạng nhảy mang tính chất bổ trợ cần đưa vào chương trình giảng dạy trên, nếu không, sẽ không đầy đủ.



Hình 104

Khi thực hiện các dạng nhảy bổ trợ, nhiệm vụ đặt ra là dạy trẻ em tư thế ban đầu đúng và biết cách rơi xuống đất nhẹ nhàng. Kỹ thuật của các dạng nhảy này thay đổi tùy thuộc vào độ cao.

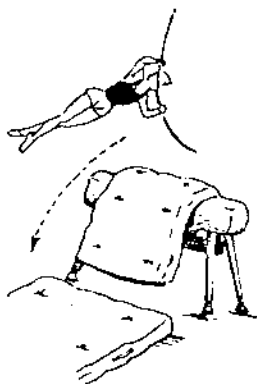
Khi tập nhảy lên dụng cụ, cần dạy học sinh lựa chọn vị trí giậm và biết cách chống tùy thuộc vào độ



Hình 105

cao của vật chướng ngại cần khắc phục. Cần dạy các bài tập với dây nhảy cho cả lớp chứ không phải chỉ cho học sinh nữ. Trong giờ học việc áp dụng những bài tập với dây nhảy dưới hình thức trò chơi rất có kết quả.

Khi thực hiện cần



Hình 106

chia lớp thành nhóm 6 - 8 em; mỗi nhóm 1 dây. Từng nhóm đứng thành vòng tròn, mặt quay vào giữa. Một học sinh đứng giữa quay dây sát đất, các em khác đứng trong vòng cần bật lên khi dây qua dưới chân, sao cho không chạm. Đây là nội dung đơn giản

nhất, sau đó tập chạy thẳng hay xiên qua dây do hai người quay.

Nhiệm vụ tiếp theo được phức tạp hơn bằng cách yêu cầu học sinh thực hiện một vài lần nhảy giữa dây đang quay đó mới chạy ra.

Cuối cùng, từng học sinh tập nhảy dây đơn.

Các bài tập với dây nhảy có tác dụng củng cố cơ chân tốt nên thường được lặp lại trong các giờ học và trong giờ thể dục buổi sáng. Những bài tập này có thể thực hiện trong điều kiện phức tạp hơn nữa khi vừa nhảy vừa xoay.

Khi tập dây đơn, cần dạy các em cách xác định độ dài cần thiết của dây nhảy bằng cách sau khi đặt

bàn chân lên giữa dây (chân thẳng) nâng hai tay cầm hai đầu dây lên ngang ngực.

Để làm cho học sinh biết cách bật lên đúng lúc, khi bắt đầu tập nên cho học sinh nhảy với dây có độ dài lớn hơn bình thường. Tiếng đập của dây trên nền như tín hiệu giúp học sinh bật lên kịp thời.

Cần dạy học sinh quay dây liên tục qua dưới chân mà không bị vướng, sau đó nhịp điệu và độ khó của bài tập được tăng lên dần.

Khi nhảy qua vật chướng ngại, cần dạy học sinh xác định điểm giậm và trong lúc bay lựa chọn vị trí để chống (tỳ tay hay chân lên vật để vượt qua).

Những dạng nhảy bổ trợ tuy có khác so với các bài tập điền kinh nhưng là những nội dung bổ sung rất tốt cho chương trình, làm giờ học phong phú, hấp dẫn hơn.

D- CÁC MÔN NÉM, ĐẨY

Các môn ném, đẩy là những bài tập điền kinh đòi hỏi sự gắng sức rất lớn trong thời gian ngắn. Người ta thường gọi đó là những gắng sức bột phát.

Những bài tập ném, đẩy có tác dụng phát triển các tố chất vận động như: sức mạnh, sức nhanh, tính khéo léo và có ảnh hưởng rất tốt tới việc phát triển cân đối cơ thể của học sinh.

Hoạt động tích cực của tất cả những nhóm cơ chủ yếu ở chân, thân và vai là đặc điểm của các môn ném đẩy. Các bài tập ném, đẩy thường được thực hiện nhanh, mạnh với biên độ lớn, đòi hỏi độ chính xác và sự phối hợp cao.

Khi ném, đẩy cần phải tuân theo một số nguyên tắc chung như: tạo ra tốc độ chuyển động tối ưu trong đà bằng cách chạy, trượt đà, quay vòng, kéo dài đoạn đường tác dụng lực vào dụng cụ khi ra sức cuối cùng và ném (phóng) dụng cụ bay theo quỹ đạo có lợi nhất.

Trong điền kinh có ba dạng ném chính: với dụng cụ nhẹ như bóng con, lựu đạn, lao được ném với đà thẳng bằng cách ném từ sau đầu ra trước - lên trên. Những dụng cụ nặng hơn như các loại đĩa có trọng lượng khác nhau được ném bằng cách quay vòng quanh trục dọc thân người để tạo đà. Và cuối cùng, những dụng cụ nặng như tạ có trọng lượng khác nhau thì đẩy.

Từ quan điểm phát triển khả năng phối hợp các động tác và kiện toàn cơ thể thì việc ném những dụng cụ nhẹ, nhỏ (bóng quần vợt...) mang lại ích lợi đặc biệt cho học sinh các lớp nhỏ (tiểu học).

Hiện nay môn này được đưa vào chương trình thi đấu của học sinh. Ném bóng nhỏ và lựu đạn là

những dạng ném chủ yếu được dạy trong trường phổ thông.

Khi giảng dạy ném trong trường phổ thông cần tuân theo trình tự sau:

Đầu tiên, các bài tập được thực hiện với ruột bóng chuyên. Thể tích lớn và trọng lượng nhẹ của ruột bóng làm học sinh dễ nắm được các động tác ném và bắt bóng. Sau đó sử dụng bóng chuyên và các loại bóng thể thao (bóng đá, bóng rổ...). Sau khi có khái niệm về các động tác ném bóng lớn bằng hai tay, học sinh chuyển sang nhiệm vụ mới - tập với bóng nhỏ (quần vợt). Bài tập này được phức tạp lên bằng cách yêu cầu học sinh lần lượt ném bằng hai tay và đòi hỏi độ chính xác khi thực hiện ném và bắt.

Nhóm bài tập sau được thực hiện với bóng nhỏ. Khi thực hiện các bài tập này, ngoài nhiệm vụ giáo dục (nắm hàng loạt động tác trong môn ném dẫu) còn phát triển các nhóm cơ chủ yếu trong động tác ném. Việc tăng trọng lượng của bóng từ 1 đến 3 - 4kg, việc phối hợp các động tác của tay với các động tác của chân, việc xác định tư thế ban đầu làm phức tạp thêm nội dung tập luyện.

Ném bóng nhỏ trúng đích hay ném tính độ xa là bài tập phức tạp nhất. Đầu tiên nên cho học sinh

ném trúng đích, sau đó theo mức độ nắm vững bài tập này cần cho học sinh bắt đầu ném xa hết sức. Việc ném bóng nhỏ (bóng quần vợt) là dạng ném một tay đầu tiên có tính thành tích. Ở các lớp lớn, dạng ném này được thay bằng ném lao và ném lựu đạn (lao có thể thay bằng lao tre, lựu đạn thay bằng lựu đạn gỗ).

Đẩy tạ khác với ném bóng. Đẩy tạ được dạy từ lớp 7. Đầu tiên nên dạy đẩy các dụng cụ khác nhau như: bóng nhồi, sau đó mới đẩy tạ có trọng lượng phù hợp với lứa tuổi học sinh.

Trong quá trình giảng dạy, đẩy tạ chiếm vị trí quan trọng thứ hai sau ném các dụng cụ nhẹ. Trong các giờ học ở những lớp nhỏ, các dạng ném có tư thế chuẩn bị khác nhau phần lớn được thực hiện bằng hai tay.

Giảng dạy đẩy tạ tại chỗ được bắt đầu từ lớp 9. Về mặt hình thức, đẩy tạ là một dạng ném độc đáo (đặc biệt). Dụng cụ sau khi trượt đà được chuyển ra trước và được đẩy khỏi thân bằng một tay.

Ném đĩa là dạng ném đặc biệt trong đó tốc độ có được bằng cách quay thân quanh trục dọc. Việc giảng dạy môn này thường được bắt đầu từ việc ném các dụng cụ khác như: bóng có dây cầm, vòng, gậy. Có thể thay đĩa bằng một dụng cụ bất kỳ, dễ nắm.

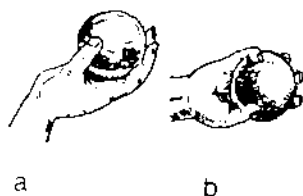
Khi được huấn luyện thể lực và kỹ năng vận động tốt, bắt đầu từ lớp 10, trong các giờ ngoại khoá, học sinh có thể tập ném bằng đĩa cao su.

Ném đĩa được dạy trong trường phổ thông ở lớp năng khiếu và ở những lớp lớn. Dạng ném này có giá trị như một bài tập phát triển khả năng phối hợp động tác và cảm giác thăng bằng khi thực hiện các động tác xoay với dụng cụ.

Tập luyện ném đĩa có tác dụng rèn luyện cơ quan tiền đình, biết định hướng và thực hiện các động tác khi xoay do đó nó là một biện pháp phát triển thể lực chung tốt.

Đồng thời với việc ném các dụng cụ diễn kinh trong trường phổ thông nên áp dụng rộng rãi việc ném các dụng cụ và các vật với tính chất hỗ trợ (bóng nhồi, bóng hơi, bao cát, đá v.v...).

1- NÉM BÓNG NHỎ (LỤU ĐẠN, LAO)



Hình 107

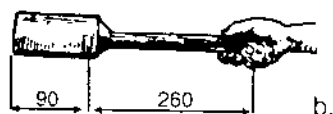
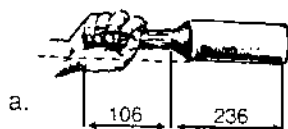
Bóng quần vợt được áp dụng để ném trong phòng tập.

Bóng nhỏ được sử dụng khi ném ngoài sân tập.

Khi ném, bóng (bóng nhỏ hay bóng đặc) được giữ bằng các ngón của tay ném, ba

ngón giữa ở phía sau (hình 107a) còn ngón cái, ngón út giữ hai bên (hình 107b), lựu đạn được giữ ở chuôi, các ngón tay nắm chuôi trừ ngón út để ở dưới (hình 108a). Lựu đạn đặc biệt có chuôi cầm dài 260mm (hình 108b) rất thuận lợi cho giảng dạy ban đầu.

Lao là một dụng cụ điền kinh bằng trúc, gỗ hay



Hình 108

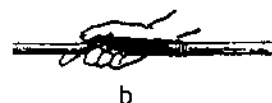
kim loại có hình dáng khí động học, mũi lao thường được bọc kim loại.

Khi cầm, lao được đặt trên đường chéo bàn tay. Có hai cách giữ lao (hình 109). Cách thứ nhất lao được giữ chủ yếu bằng ngón cái và

ngón trỏ (hình 109a), cách thứ hai bằng ngón cái và ngón giữa (hình 109b).

Ném bóng chiếm vị trí đặc biệt trong những năm đầu ở trường phổ thông. Kỹ thuật ném bóng tương đối đơn giản.

Kỹ thuật ném lựu đạn, lao và ném bóng có nhiều điểm giống nhau cho nên dưới đây



Hình 109

chúng tôi sẽ trình bày kỹ thuật chung đồng thời nêu lên những đặc điểm riêng phù hợp với hình thái đặc biệt của dụng cụ.

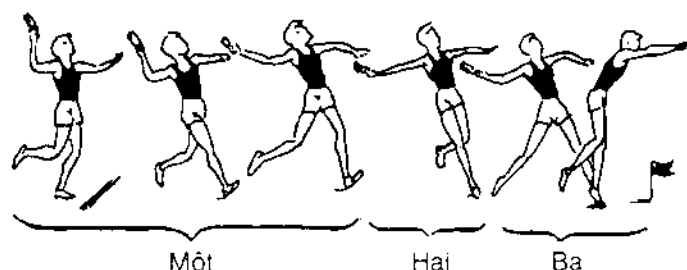
Kỹ thuật ném lựu đạn, lao, bóng nhỏ có thể chia làm ba giai đoạn: 1 - Chạy đà (giai đoạn chuẩn bị); 2 - Ném (giai đoạn cơ bản); 3 - Hãm lại sau khi ném (giai đoạn kết thúc).

Đà trong ném được thực hiện bằng các bước chạy bình thường trừ những bước cuối cùng khi phải đưa dụng cụ ra sau để chuẩn bị ném. Việc thực hiện đúng kỹ thuật chạy các bước cuối cùng tạo điều kiện cho học sinh không mất tốc độ lúc chuyển vào tư thế chuẩn bị ném (tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng).

Tuỳ theo mức độ hoàn thiện kỹ thuật, độ dài đà của học sinh lớp 9 và 10 khoảng từ 10 - 15m. Các vận động viên ném lao lớn tuổi, đà thường dài trên 20cm. Đối với những học sinh chưa thực hiện thuần thục các bước cuối thì nên tăng độ dài đà và chủ yếu nên tập với đà 3 bước. Chạy đà tốt có tác dụng cả đối với ném bóng và lựu đạn, mục đích của chạy đà là tăng tốc độ bay ra của dụng cụ và tạo tư thế tốt để ném dụng cụ ra xa hơn. Vạch kiểm tra được đánh dấu trước vạch giới hạn ném 5 bước.

Chạy đà được bắt đầu bằng những bước chạy nhẹ nhàng, có đàn tính. Dụng cụ được giữ bằng tay

thuận (thường là tay phải) ở trước vai, bàn tay ngang đầu (hình 110).



Hình 110

Để giữ cử động bước chéo của chân và tay trong chạy đà thì khi chân phải bước về trước tay cầm dụng cụ (tay phải) hơi đưa ra sau và ngược lại, đây là đặc điểm tiêu biểu của đà khi ném bóng, ném lao.

Sau khi chân trái chạm vạch kiểm tra (nếu ném bằng tay phải), học sinh cần tăng tốc độ và bắt đầu thực hiện các bước chuẩn bị ném đồng thời tích cực đưa dụng cụ từ trước ra sau. Có hai cách: cách thứ nhất là đưa thẳng ra sau vai đồng thời xoay mình nghiêng về phía hướng ném. Cách thứ hai là chuyển tay có dụng cụ ra trước - xuống dưới - về sau. Cách đưa dụng cụ thẳng ra sau vai thuận lợi cho việc giữ hướng thẳng; còn cách thứ hai cho phép người ném kiểm tra tốt động tác của tay.



Hình 111

Trong giai đoạn chuẩn bị ném, bước trước bước cuối cùng (còn gọi là bước chéo) là quan trọng nhất. Để thực hiện bước này, người ném cần đạp mạnh chân trái đồng thời đưa chân phải duỗi thẳng từ sau ra trước để thực hiện bước chéo. Khi chạm đất bàn chân phải hơi xoay ra ngoài tạo với hướng ném một góc từ 25° - 40° (hình 111). Kết thúc bước chéo, chân và hông vượt lên trước vai và dụng cụ tạo điều kiện thuận lợi cho người ném chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng để ném dụng cụ đi.

Việc nắm tốt nhịp điệu ba bước cuối cùng là rất quan trọng. Nắm đúng nhịp điệu tạo điều kiện cho học sinh chuyển liên tục từ đà đến ra sức cuối cùng. Trong lúc ra sức cuối cùng các cơ chân, thân và tay được sử dụng một cách tuần tự để tác động vào dụng cụ.

Những học sinh lớp 9 - 10 nên sử dụng đà trên 5 bước, tốc độ khi đến gần vạch kiểm tra khoảng 4 - 5m/giây.

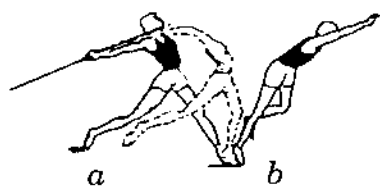
Những bước ở sau vạch kiểm tra, không chỉ khác các bước trước về hình thức mà cả ở đặc điểm thực hiện. Ở bước đầu tiên chân trái duỗi thẳng khi đặt xuống đất. Khi hoàn thành bước thứ hai, đồng thời với việc giữ dụng cụ, tay được duỗi thẳng hoàn toàn,

vai đưa về phía dụng cụ và người ném chuyển hông ra trước.

Việc xoay thân nghiêng đến hướng ném quá nhiều làm giảm tốc độ đà. Khi đặt chân, trong bước trước bước cuối cùng điều quan trọng là không xoay mũi bàn chân ra ngoài quá nhiều. Thường góc xoay của nó dao động trong khoảng $25 - 40^{\circ}$. Cách đặt chân như vậy làm dễ dàng cho việc “vượt lên trước” của vai.

Trong tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng (tư thế của người ném trước khi ném dụng cụ đi), học sinh chống trên đất bằng chân phải, chân trái duỗi thẳng đưa ra trước (hình 112a), mũi chân phải xoay ra ngoài, thân ngả ra sau và xoay sang phải, tay cầm dụng cụ duỗi thẳng đưa ra sau, tay trái để trước ngực.

Sau đó chân phải tiếp tục đạp mạnh, xoay hông về hướng ném và vượt lên trước vai. Khi hông thẳng với hướng ném, tay phải hơi gấp ở khuỷu nhanh chóng xoay lên, lòng bàn tay ngửa, ngực xoay về



Hình 112

hướng ném. Lúc này người ném ở tư thế hình cánh cung sẵn sàng ném dụng cụ đi. Khi trọng tâm tiếp tục di chuyển về trước tới chân trái, hai chân đạp thẳng đồng thời

tích cực hất vai, duỗi mạnh tay, gấp cổ tay và các ngón tay ném lao đi theo hướng ra trước - lên trên (hình 112b).

Bóng hay lựu đạn được đưa từ tư thế trên vai theo đường thẳng ra sau đồng thời với việc xoay vai.

Khi đưa lao hay lựu đạn ra sau, cần kiểm tra tư thế của trục dụng cụ. Trục dụng cụ cần trùng với trục của cẳng tay, mũi lao ở phía trước mặt.

Để tư thế ném được đúng, điều quan trọng là phải giữ lựu đạn và lao dọc theo trục dọc của cánh tay và không gấp tay ở khuỷu trước khi xoay vai về hướng ném. Việc kiểm tra xem tay lúc này có thẳng không là một chi tiết kỹ thuật rất quan trọng.

Trong lúc ném dụng cụ đi, cần tránh việc nghiêng mình sang bên cạnh, gập thân ra trước - xuống dưới, trùng chân trái vì đó đều là những sai lầm làm ảnh hưởng tới thành tích ném.

Khi dụng cụ đã rời khỏi tay, do cơ thể vẫn còn quán tính di chuyển về trước, người ném cần thực hiện đổi chân, để giảm tốc độ và giữ thăng bằng.

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Việc giảng dạy ném bóng có nhiều điểm chung với giảng dạy ném lựu đạn và lao. Việc giảng dạy các dạng ném này được bắt đầu từ ném bóng quần vợt

(lớp 1 - 3) sau đó có thể sử dụng bóng cao su nhỏ hoặc bóng đặc.

Lựu đạn dùng để giảng dạy ban đầu nên có chuỗi dài để ném và xoay được nhiều khi bay.

Trong các lớp lớn, sau khi nắm vững kỹ thuật ném lựu đạn học sinh có thể bắt đầu làm quen với kỹ thuật phóng lao.

Việc giảng dạy ném bóng được thực hiện theo trình tự sau:

1. Học cách cầm bóng. Giáo viên làm mẫu cách cầm bóng đúng; sau đó yêu cầu học sinh thực hiện, còn mình đi kiểm tra.

2. Tập động tác của cổ tay và bàn tay. Học sinh cầm bóng ở trước vai, khoảng ngang đầu, sau đó yêu cầu ném bóng xuống nên cách chỗ đứng khoảng 1m. Khi ném cần đặt bóng ở phần trên các ngón tay. Khi ném hai chân tách rộng bằng vai, hai chân song song. Sau khi ném bóng xuống nên cần bắt lấy và đứng vào hàng. Lúc củng cố bài có thể cho thi đấu xem ai ném bóng nảy lên cao hơn.

3. Duỗi căng tay ném bóng. Học sinh đứng quay mặt vào bức tường phẳng, tay cầm bóng nâng lên, khuỷu tay ngang đầu. Sau đó duỗi căng tay ném bóng chạm tường ở độ cao 2m đến 2,5m. Khi kết

thúc ném tay cần duỗi thẳng, giữ nguyên ở trên để kiểm tra rồi mới hạ xuống.

Cũng như bài tập trên nhưng yêu cầu học sinh trước khi ném hơi ngả vai ra sau và khi ném có dùng sức gấp về trước.

Khi thực hiện bài tập này, cần bố trí học sinh đứng cách tường một khoảng hợp lý, sao cho khi bóng chạm tường nảy lại vừa đúng chỗ các em đứng.

Bài tập tiếp theo được làm phức tạp hơn bằng cách yêu cầu học sinh đứng chân trước, chân sau. Khi ném dùng sức của cả tay và lúc kết thúc trọng tâm được dồn lên chân chống trước (chân trái). Đầu tiên bài tập được thực hiện theo lệnh của giáo viên, sau đó học sinh tự tập.

Để nắm được toàn bộ động tác của tay, có thể áp dụng các bài tập sau:

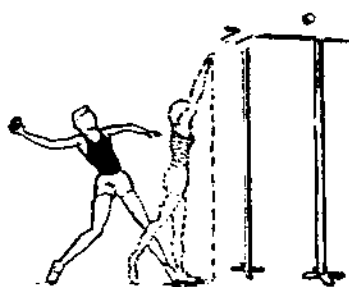
a) Đứng hai chân song song, ném bóng kết hợp với đưa vai phải về trước - xuống dưới. Bóng được ném ra trước, chạm đất cách chỗ đứng 0,7 - 1m và yêu cầu nảy lên chính xác.

b) Đứng chân trước, chân sau (chân trái trước nếu ném bằng tay phải), tay cầm bóng duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau. Thực hiện ném bóng từ sau ra trước, qua vai xuống dưới, cố gắng để bóng rơi trúng đường kẻ phía trước, cách chỗ đứng 3 bước.

Để kiểm tra vị trí của toàn thân đối với dụng cụ ở phía sau, cần yêu cầu học sinh nâng và hạ chân trái một vài lần.

Có thể tiến hành bài tập này dưới hình thức trò chơi, yêu cầu học sinh ném bóng xuống vị trí ở dưới đất cách tường 3- 3,5m sao cho bóng nảy lên bật vào tường rồi lại nảy bật trở về vị trí đứng ném.

Để làm tốt động tác của tay có thể sử dụng bài tập trên nhưng yêu cầu phải ném bóng qua xà ngang. Việc tăng độ cao của xà ngang cũng như việc kéo dần xà lại vị trí đứng, buộc các em phải chuyển tay lên trên (hình 113).



Hình 113

Ném bóng vào tường để bóng bật lại mạnh và xa là một dạng bài tập giúp cho việc hình thành động tác của vai và tay.

Khi thực hiện bài tập này cần yêu cầu học sinh đứng cách tường khá xa để ném bóng.

Sau khi ném bóng không được thay đổi vị trí. Nếu thấy bóng đập vào tường rồi nảy sang bên cạnh thì có nghĩa là động tác của tay bị lệch. Nếu bóng nảy

không tới vị trí đúng có nghĩa là dùng sức chưa hết. Ném bóng không đủ độ cao bóng rơi đến chân; cần ném bóng cao hơn.

Tất cả những điều trên buộc học sinh thực hiện đúng các thành phần kỹ thuật của động tác khi ném.

Để phát triển sức mạnh khi ném, từ lớp 1 đến lớp 4 có thể áp dụng bài tập ném trúng đích, còn từ lớp 5 có thể tổ chức dưới hình thức ném tính độ xa.

Khi dạy ném trúng đích cần bố trí các “bia” ở trên tường hay trên thang thể dục.

Ném bóng vào bia ở khoảng cách không đáng kể và bắt bóng không đòi hỏi nhiều về sức mạnh nên không bộc lộ rõ khả năng sức mạnh của các em. Nhưng nếu bia được đặt ở khoảng cách nhất định thì không những phải ném đúng mà đòi hỏi cả sức mạnh nữa.

Từ lớp 5 học sinh đã nắm được các khâu chủ yếu của động tác và kỹ năng đã tương đối đồng đều thì việc ném xa trở nên thích hợp hơn.

Bia cần đặt ở khoảng cách phù hợp với sức của học sinh trung bình của lớp. Độ cao của bia thường từ 2- 2,5m. Không nên quên hình thức và cách trang trí trên bia. Bia được trình bày đẹp, hấp dẫn sẽ nâng cao xúc cảm của học sinh tập luyện, tạo ra cho học

sinh lòng ham thích ném trúng đích và ném hết sức mình.



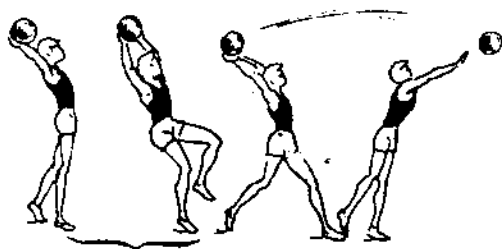
Hình 114

Khi dạy ném lựu đạn và lao cần tuân theo trình tự giảng dạy đã trình bày ở trên, nhưng không ném vào tường mà vào vị trí quy định trên mặt đất. Việc ném qua xà ngang đặt cao buộc học sinh khi ném phải phóng dụng cụ dưới một góc bất buộc.

Khi chuyển sang học kỹ thuật ném có đà, tốt nhất nên bắt đầu từ học ném có hai bước đà (hình 114). Từ tư thế ban đầu quay mặt về hướng ném khi giáo viên đếm “một”, học sinh đạp chân trái đưa chân phải về trước đồng thời xoay vai và đưa tay cầm dụng cụ duỗi thẳng ra sau, hông được đẩy ra trước vai. Khi giáo viên đếm “hai” học sinh nhanh chóng đưa chân trái ra trước chạm đất bằng gót đồng thời chuyển đúng lúc vai, tay ném về trước. Việc đặt

chân trái trên đất là tín hiệu bắt đầu cho động tác hất ngực ra trước - lên trên, chuyển lườn phải về trước.

Sau khi thực hiện bài tập trên nên áp dụng bài tập bổ trợ được trình bày trên hình 115.



Hình 115

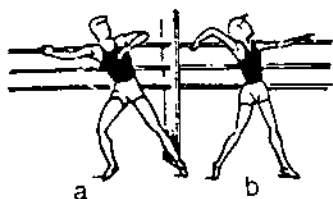
Thực hiện ném với ba bước đà là bài tập chủ yếu, vì ở đó biểu hiện những đặc điểm của phần kết thúc đà. Khi thực hiện bài tập này, đà được bắt đầu từ việc bước chân trái về trước đồng thời bắt đầu đưa tay cầm dụng cụ ra sau vai, đến khi tay duỗi thẳng hết. Lúc bắt đầu thực hiện bước thứ hai, vai phải xoay ra sau trục hông.

Sau khi thực hiện bài tập theo từng phần có dừng lại để giải thích và kiểm tra, cần thực hiện toàn bộ bài tập với nhịp điệu hơi chậm.

Thực hiện ném theo tín hiệu 1 - 2 - 3. Khi thực hiện bước đầu tiên trong 3 bước cuối cùng, người ném chuyển chân trái về trước bằng động tác nhảy. Việc tăng tốc độ hai bước tiếp theo như khi ném với hai bước đà ở trên.

Ném với năm bước đà là bài tập giúp cho học sinh nắm được cách đưa dụng cụ ra sau và vượt lên phía trước của chân và hông so với trục vai trong đà tròn vện. Khi thực hiện bài tập này, đầu tiên yêu cầu làm chậm, có dừng sau từng bước để sửa kỹ thuật và chỉ trên bước thứ ba mới bắt đầu xoay vai đưa tay cầm dụng cụ ra sau. Tiếp đó yêu cầu chạy theo nhịp điệu. Nhịp điệu bước được điều chỉnh qua lời hô: hai - ba; một - hai - ba (hình 110).

Sau đó chuyển sang học chạy đà 7 - 9 - 11 bước ném dụng cụ đi.



Hình 116

Ném có đà dưới 5 bước được dạy ở lớp 6 và 8 còn đà dài thường bắt đầu dạy từ lớp 9 - 10.

Có thể thực hiện bài tập ném dưới hình thức trò chơi trong hành lang rộng 2 - 3m. Những giờ học ném trúng đích nên

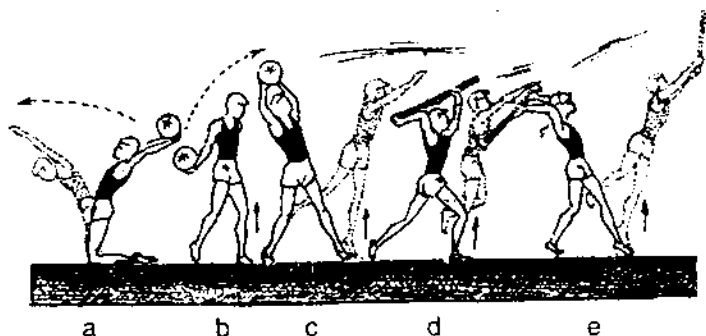
có thi đua tập thể, điều đó rất hấp dẫn đối với học sinh.

Trong các bài tập được giới thiệu trên hình 116, học sinh nắm vào giồng ngang của thang thể dục tập mô phỏng cách chuyển đến tư thế ban đầu trước khi ném (tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng). Trên hình 117 trình bày bài tập với bóng nhồi hoặc thanh gỗ dài tạo điều kiện giúp học sinh nắm được cách ra sức cuối cùng khi ném. Trên hình 118 trình bày các bài tập chuẩn bị khi ném lao.

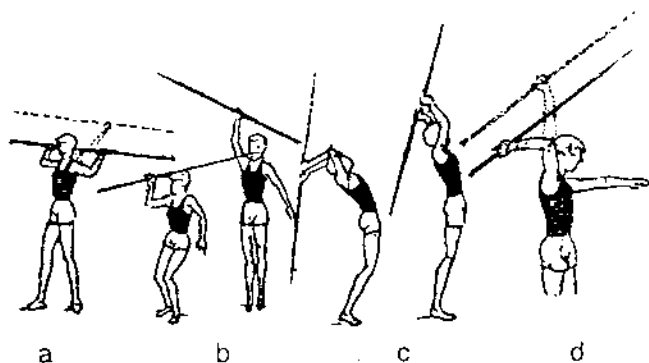
Chỉ dẫn:

Khi ném, mỗi học sinh cần có một quả bóng. Trong điều kiện phòng tập nhỏ có thể chia lớp thành hai nhóm. Trên sàn tập nên xếp từng đôi đứng cách nhau một khoảng hợp lý sao cho người này ném vừa tới chỗ người kia đứng. Giáo viên chỉ nên dừng tập khi cần sửa chữa sai lầm hay giải thích nhiệm vụ mới.

Ném lựu đạn và lao cần được tiến hành theo một phía. Tuyệt đối không được cho tiến hành ném hai chiều vì rất dễ xảy ra chấn thương. Khi ném, học sinh cần đứng theo hàng ngang. Sau khi ném cần lùi lại một vài bước để hàng sau tiến lên ném tiếp. Khi toàn lớp ném hết một lượt giáo viên mới cho lệnh lên lấy dụng cụ về.



Hình 117



Hình 118

Việc giảng dạy ban đầu không nên giới hạn hoạt động của học sinh trong khuôn khổ nghiêm ngặt của đà, điều này làm mất tự nhiên khi thực hiện động tác ném.

Cần nói cho học sinh rõ về trọng lượng của dụng cụ, về tầm quan trọng của cách cầm dụng cụ và lao.

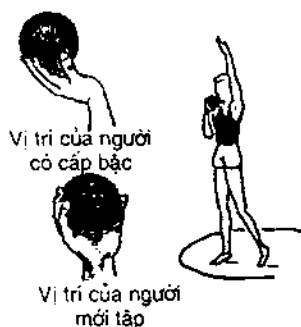
Học sinh cần được làm quen với luật thi đấu. Cần nhấn mạnh vai trò của hướng ném đặc biệt khi ném lao. Sau khi đã làm quen với ném bóng và ném các đoạn gậy dài ở lớp 6, bước vào lớp 8 có thể bắt đầu dạy ném lao tại chỗ và có kết hợp với 3 bước đà.

2- ĐẨY TẠ

Tạ và cách giữ tạ

Tạ là một dụng cụ bằng kim loại có dạng hình cầu. Tạ có nhiều loại trọng lượng khác nhau để phù hợp với lứa tuổi, giới tính của người tập.

Trong thi đấu thể thao, thường thấy ở vòng đẩy tạ có lát xi măng. Còn trong giờ học hay các buổi tập của đội đại biểu, đẩy tạ được thực hiện trên nền đất cứng hay đất có phủ than xỉ. Vòng đẩy tạ tiêu chuẩn (dùng trong thi đấu) có đường kính 2,135m và có một bục gỗ hình vòng cung chắn phía trước.



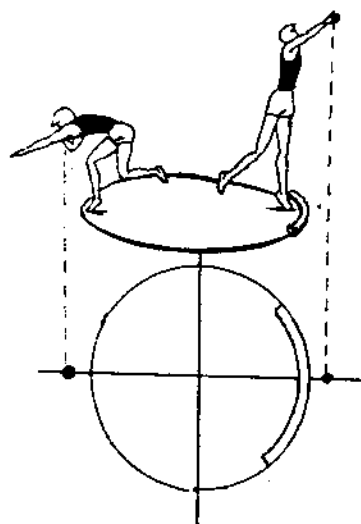
Hình 119

Khi đẩy, tạ được đặt chủ yếu trên ba ngón 2 -

3 -4 (ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn), ngón út và ngón cái giữ ở hai bên cạnh. Khi mới học, do chưa quen và ngón tay còn yếu, có thể đặt tạ vào giữa lòng bàn tay (hình 119).

Tư thế trước khi bắt đầu trượt đà

Khi chuẩn bị, người ném cần đứng sát vào mép sau của vòng. Trước khi trượt đà cần gập thân về trước tạo điều kiện cho người ném giữ tạ ở ngoài giới hạn của vòng làm tăng khoảng cách tác động lực vào dụng cụ (hình 120).



Hình 120



Hình 121



Hình 122

Tương ứng với hai kiểu đẩy tạ có hai tư thế chuẩn bị trước khi bắt đầu trượt đà. Tư thế chuẩn bị của kiểu vai hướng ném (hình 121) và của kiểu lưng hướng ném (hình 122).

Ở kiểu vai hướng ném, dụng cụ được tỳ sát cổ, còn trong kiểu lưng hướng ném, dụng cụ để sát dưới cằm.

Trong kiểu lưng hướng ném, chân phải (chân trụ) trùng gối nhiều hơn so với kiểu vai hướng ném. Mức độ trùng gối của chân phải phụ thuộc vào sức mạnh và kỹ năng đạp nhanh, mạnh của chân này lúc trượt đà. Khi bắt đầu tập, những học sinh yếu cần gập chân phải ít hơn.

Ở tư thế chuẩn bị, chân trái (chân lăng) không phải chống đỡ trọng lượng cơ thể. Trong kiểu vai hướng ném chân trái được đặt cạnh chân phải, mũi chân chạm đất. Trong kiểu lưng hướng ném, chân trái được đặt ở phía sau (hướng ném).

Trượt đà

Trước khi trượt đà, người đẩy tạ cần làm động tác lăng chuẩn bị (còn gọi là lăng lần thứ nhất) để tạo điều kiện thuận lợi cho việc chuyển thân về trước. Lăng chuẩn bị được thực hiện dọc



Hình 123

theo đường trung tâm của vòng đẩy, đường này thường được kẻ sẵn nhằm giúp học sinh giữ hướng chuyển động đúng.

Khi lăng để trượt đà tốt hơn cả là thực hiện động tác lăng đùi để kéo hông về trước chứ không đưa lên cao.

Sau khi đạp chân phải (chân trụ) và lăng mạnh chân trái, cơ thể người đẩy chuyển ngang về trước. Những đặc điểm của động tác này được trình bày trên hình 123. Chân phải (chân trụ) sau khi đạp hết cần nhanh chóng thu lại, bàn chân khi thu đi là sát mặt đất.

Việc biết cách chuyển hông ra xa điểm chống của chân trụ làm cơ thể mất thăng bằng lúc bắt đầu trượt đà sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho chân trụ duỗi thẳng, giúp người đẩy tăng được tốc độ lúc trượt đà.

Động tác của chân lăng khi trượt cũng rất quan trọng, nó tạo điều kiện để chuyển hông ra trước.

Trong thời gian trượt đà, thân trên, vai, tay cần giữ ở tư thế nhất định. Khi kết thúc trượt đà chúng phải ở tư thế như hình 124.

Tư thế ban đầu trước khi ra sức cuối cùng (đẩy tạ đi) và ra sức cuối cùng

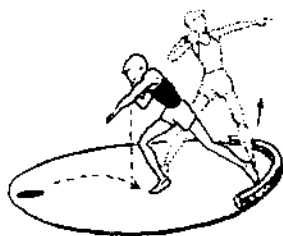
Kết thúc trượt đà, bàn chân phải là bộ phận chạm đất đầu tiên. Lúc chạm đất, mũi chân hơi xoay sang trái. Tư thế của mũi chân như vậy rất quan trọng,

nó tạo điều kiện cho người đẩy đạp chân, đẩy hông khi thực hiện ra sức cuối cùng.

Đồng thời với việc đặt xuống đất của chân phải, chân trái sau khi lẳng gấn như duỗi thẳng cũng được hạ nhanh trên đất. Điều khó nhất ở đây là lúc rơi xuống, hông phải vượt ra trước vai mà không giảm tốc độ chuyển động về trước - lên trên của cơ thể.

Rơi xuống đất là tín hiệu để chân phải bắt đầu thực hiện động tác đạp mạnh (hình 124) đẩy hông lên trên - ra trước, gót xoay ra ngoài.

Chuyển động về trước, lên trên của toàn thân đầu tiên làm chân trái gấp lại, sau đó khi trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái nó được bắt đầu duỗi mạnh lên. Việc duỗi của chân trái được bắt đầu khi cẳng chân trái vuông góc với mặt đất (hình 125).



Hình 124



Hình 125

Khi ra sức cuối cùng, tất cả các cơ đều tham gia vào động tác xoay thân, đặc biệt là những nhóm cơ chéo. Theo mức độ xoay của thân người ném, tay cầm dụng cụ đưa cùi tay ra ngoài, cánh tay gần như vuông góc với thân, sau đó hất ngực, duỗi mạnh tay đẩy tạ đi xa.

Thành tích đẩy có thể tốt nếu người đẩy làm động tác duỗi cổ tay và miết các ngón tay ra ngoài trước khi tạ rời khỏi tay. Khi bắt đầu xoay thân tay trái chuyển cùi tay xuống dưới - ra sau và cố định ở tư thế này tạo điều kiện cho tay phải thực hiện ra sức cuối cùng đúng; lúc này vai phải của người đẩy nâng cao hơn vai trái. Lúc ra sức cuối cùng cần nhìn thẳng về hướng ném, không nghiêng đầu và thân sang bên cạnh.

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Ngay từ lớp đầu tiên, có thể cho học sinh làm quen với các thành phần riêng của kỹ thuật đẩy. Các học sinh nhỏ nên cho đẩy bóng nhồi từ tư thế ban đầu và không áp dụng trượt đà.

Cũng như khi giảng dạy các môn ném khác, toàn bộ quá trình giảng dạy đẩy tạ bao gồm hai giai đoạn: học đẩy tại chỗ và học đẩy có đà.

Đẩy tạ tại chỗ: Việc dạy đẩy tạ tại chỗ cần thực hiện theo thứ tự sau:

1. Học cách cầm tạ trên các ngón tay: giáo viên làm mẫu động tác giữ tạ, sau đó yêu cầu học sinh thực hiện theo.

Khi dạy cách đặt tạ vào hõm vai trước hết cần yêu cầu học sinh nâng tay thẳng lên cao, các ngón tay đỡ phía dưới tạ. Sau đó hạ tay từ từ xuống và xoay lòng bàn tay đặt tạ vào cổ (các giờ học, tạ thường được thay bằng bóng nhồi. Khi đẩy bóng nhồi, dùng tay bên chân lằng để giữ bóng).

2. Đẩy tạ phía trước mặt: đứng dạng chân rộng bằng vai, mắt nhìn về hướng ném. Đầu tiên chỉ dùng sức của tay thuận để đẩy tạ, sau đó có kết hợp với việc đạp thẳng của chân.

3. Đẩy tạ từ tư thế chân trái trước, chân phải sau, thân giữ thẳng. Học sinh ngã người ra sau, sau đó nhanh chóng đẩy tạ rời vai. Khi đẩy khuỷu tay được xoay ra ngoài. Tư thế của tay như vậy tạo điều kiện cho người đẩy tác dụng tích cực vào tạ (đầu tiên dưới khớp khuỷu, sau đó là cổ tay và cuối cùng là các ngón tay).

Khi tập, lúc đẩy cần tránh việc đưa vai trái ra sau.

4. Bài tập tương tự như bài trước nhưng nghiêng lườn về phía hướng ném. Khi thực hiện cần tuân theo những yêu cầu sau:

Khi kết thúc, cần đạp hết chân trái (chân lăng), nâng trọng tâm lên cao. Tay trái, trong cả hai bài tập hướng về trước.

5. Đẩy tạ, bóng nhồi qua xà cao 2m đặt cách vị trí đứng 2,5 - 3m. Bài tập này nhằm xây dựng hướng đẩy chính xác khi duỗi chân, thân và tay cầm dụng cụ.

Một trong những bài tập giúp cho học sinh khi tập đẩy tạ lưng hướng ném là: học sinh đưa chân trái ra sau, dồn trọng tâm lên chân phải (chân trụ) hơi gấp. Sau đó đạp chân phải, xoay thân đẩy tạ đi.

Đây là một bài tập tốt để xây dựng cảm giác duỗi chân và nhảy đổi chân sau khi đẩy.

Việc đẩy tạ từ tư thế ban đầu quỳ trên hai gối, ngồi hay đứng trên chân phải còn chân trái đặt ở trên bục cao tạo điều kiện hình thành các khâu kỹ thuật khó tiếp thu trong bài tập hoàn chỉnh.

Khi đẩy tạ tại chỗ, cần nắm được hướng đẩy ra trước - lên trên. Cần phải vươn cao khi tạ rời tay và đổi chân đứng lúc nhằm giảm quán tính để không bị bước ra khỏi vòng ném.

Đẩy tạ có trượt đà. Khi giảng dạy đẩy tạ có đà cho nhiều học sinh một lúc có một khó khăn là phần lớn các em không phối hợp được các động tác. Khi trượt đà tốc độ tăng lên nhưng thực tế trước khi đẩy tạ lại bị dừng làm tốc độ giảm tới không. Nhiều học sinh không nắm ngay được động tác trượt đà vì vậy cần sử dụng các hình thức tập bổ trợ để học sinh dần dần nắm được động tác trượt đà có phối hợp với ra sức cuối cùng.

Dưới đây là những bài tập thường được áp dụng ở trường phổ thông:

Học sinh lớp 6 - 8 có thể áp dụng bài tập: tư thế ban đầu đứng hai chân song song, lườn trái xoay về hướng ném. Học sinh đưa chân trái sang ngang sau đó thu về phía chân phải. Khi chân trái thu về, chân phải hơi gấp lại, sau đó cùng với chân trái lại lập tức đưa sang ngang và học sinh nhanh chóng trượt bằng chân phải về tư thế ban đầu trước khi đẩy tạ đi. Điều quan trọng trong bài tập này là sau khi trượt, trọng tâm nằm trên chân phải (chân trụ).

Khi dạy đẩy tạ có trượt đà ở lớp 9 và lớp 10 nên áp dụng các bài tập sau:

a) Học sinh trượt đà trên đường thẳng bằng chân phải. Khi chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, chân trái chỉ hơi chạm đất bằng mũi để tránh cho cơ thể bị mất thăng bằng.

b) Học sinh đứng ở tư thế chuẩn bị trượt đà trước xà cao ngang đầu, sau đó thực hiện trượt đà ở dưới xà và cố gắng không để đầu chạm vào xà ngang.

Để nắm được chuyển động trong khi trượt kiểu lưng hướng ném cần áp dụng các bài tập sau:

Học sinh đứng quay mặt vào thang thể dục, tay trái cầm lấy gióng ngang của thang ở mức ngang ngực. Sau đó trùng gối thực hiện trượt đà bằng chân phải, kết hợp với động tác lặn của chân trái. Khi làm, chú ý đưa hông về trước.

Có thể đạt được kết quả tốt nếu như người tập dùng tay trái nắm lấy một đầu dây chun (thay thang thể dục) còn đầu dây kia buộc vào một móc cố định.

Sau khi dạy đẩy tạ vai hướng ném, có thể cho học sinh tập đẩy tạ tại chỗ kiểu lưng hướng ném. Ở lớp 8, giáo viên nên xác định và phân loại những học sinh thực hiện tốt kiểu vai hướng ném hoặc lưng hướng ném.

Đối với học sinh, tốt hơn cả là nên áp dụng kiểu đẩy “nửa lưng” (giữa lưng và vai hướng ném) vì kiểu này tương đối phù hợp, tạo điều kiện cho người đẩy tăng quãng đường tác dụng lực vào dụng cụ và tăng tốc độ di chuyển.

Động tác đạp của chân phải và động tác lăng của chân trái làm tăng tốc độ trượt đà. Khi kết thúc trượt đà việc rơi xuống đất gần như đồng thời của chân trái sau chân phải là chỉ tiết quan trọng để thực hiện tốt bài tập. Vì vậy, giáo viên cần theo dõi, nhắc nhở điều này nhiều lần khi học sinh thực hiện bài tập từng phần hay toàn bộ.

Sai lầm chủ yếu mà nhiều học sinh hay phạm phải là đạp chân phải không hết và chuyển thân sớm về trước. Đây là hậu quả của việc xoay thân sớm, duỗi chân không hết và mất thăng bằng khi trượt đà.

Khi học trượt đà, cần kiểm tra động tác của hông, cần trượt đà liên tục, trọng tâm cần dồn trên chân phải và cuối cùng cần giữ vị trí đúng của vai và trực xoay đi qua mũi chân trái và vai trái.

Chỉ dẫn:

Với các dụng cụ nhẹ có thể đẩy đứng đối diện nhau (người nọ đẩy sang cho người kia) nhưng

những dụng cụ nặng cần thực hiện đẩy theo một chiều.

Ở lớp 9 và 10, có thể dùng tạ để tập đẩy đối diện nhau, nhưng khi đó hai hàng ngang phải đứng sau hai vạch giới hạn, giữa hai vạch phải cách nhau khá xa để điểm rơi xa nhất của tạ chưa tới được vạch giới hạn của hàng bên kia. Trên hai vạch giới hạn nên cắm cờ làm dấu. Trong điều kiện trời lạnh, tốt nhất nên cho học sinh tập đẩy cùng chiều và khi đẩy xong các em chạy lên nhặt tạ sẽ làm nóng người.

Nếu địa điểm tập ở cạnh đường nhựa, có thể vẽ vòng trên đường để đẩy tạ.

Giờ học đẩy tạ chính thức được đưa vào chương trình thể dục thể thao ở trường phổ thông từ lớp 8. Tuy nhiên, có những phần kỹ thuật đẩy tạ thường được dạy sớm hơn. Những phần này được coi như những biện pháp phát triển thể lực chung.

Ở lớp 3 và 4, cho học sinh đẩy tạ một tay, mặt quay về hướng đẩy.

Ở lớp 5 và 6, cho học sinh đứng nghiêng người về hướng đẩy.

Ở lớp 7 và 8 có thể bắt đầu làm quen với đẩy tạ nửa lưng và lưng hướng ném.

Các bài tập không nên đơn điệu theo một dạng vì vậy sẽ có lợi nếu trong khi tập luân phiên giữa đẩy một tay và hai tay. Trong lúc tập cần chú ý sắp xếp để 1/4 giờ đầu lượng vận động chủ yếu tác dụng đều trên hai tay còn trong 1/4 giờ học sau lượng vận động tác động nhiều lên tay đẩy tạ.

Trọng lượng tạ cần phù hợp để học sinh thực hiện động tác với tốc độ cực đại vì vậy, cần có nhiều loại tạ trọng lượng khác nhau.

Khi giảng dạy cần chú ý tổ chức lớp thật chặt chẽ, kỷ luật nghiêm ngặt. Đẩy và nhấc tạ phải theo lệnh của giáo viên.

III. NHỮNG NGUYÊN TẮC LÀM VIỆC CỦA GIÁO VIÊN

A- BẢN THÂN NGƯỜI GIÁO VIÊN LÀ MỘT NHÂN TỐ TỔ CHỨC TRONG QUÁ TRÌNH GIẢNG DẠY

Thái độ của học sinh đối với môn học phụ thuộc nhiều vào bản thân người thầy giáo. Trẻ em sẽ rất vui vẻ học tập nếu như giáo viên biết đem lại cho chúng sức khoẻ và sự hiểu biết.

Tính linh hoạt, cách truyền thụ hấp dẫn, thái độ đứng đắn khi đối xử với các em, biết cách hoà mình khi trao đổi với chúng... tất cả những điều đó sẽ nâng cao uy tín của người thầy. Khi đó giáo viên sẽ trở thành người bạn gần gũi của các em và những yêu cầu của thầy được các em tự giác thực hiện mà không có những phản ứng ngấm ngầm hay bộc lộ.

Người thầy không được để tâm trạng và tình cảm lấn át ý chí. Cần luôn luôn tự chủ, dù mặt mỗi như thế nào đi chăng nữa cũng không nên biểu lộ sự bức tức của mình ra ngoài.

Để chinh phục được lòng kính trọng của trẻ em cần tôn trọng cá nhân chúng thông qua hành vi của mình qua cách trao đổi và thái độ cư xử trên lớp.

Không được định kiến hoặc bàng quan đối với trẻ em, cần coi các em như nhau và tất cả các vấn đề cần giải quyết công bằng, chính những điều trên sẽ thuyết phục học sinh.

Nhiều giáo viên có khuynh hướng luôn luôn tách học sinh ra thành nhóm kém, nhóm khá, thường khen loại này, chê loại kia. Đó là một biện pháp không tốt, ngay cả khi sự phân loại, khen, chê đúng.

Trong những trường hợp như vậy, trẻ em sẽ “quen” với những nhận xét nhưng không làm theo.

Giáo viên không nên để trẻ em “quen” với cách dạy của mình. Đối với trẻ em, mỗi một giờ học cần phải là một khám phá dù là nhỏ nhất. Nếu học sinh lên lớp với một tâm trạng chờ đợi một điều gì mới mẻ, nếu chúng được nghe những câu nói dí dỏm, cảm thấy giọng nói đầy tin cậy của thầy thì kết quả giờ học được bảo đảm.

Trẻ em có tính hiếu động, vì vậy, không nên biến giờ học thành buổi “cầu kinh” với sự im lặng buồn tẻ. Tiếng ồn ào khi tập luyện là cần thiết, hơn nữa đây là giờ thể dục thể thao.

Tuy vậy, khi giáo viên bắt đầu nói, học sinh phải biết im lặng để lắng nghe. Điều này cần thiết dạy cho các em thành thói quen ngay từ những lớp nhỏ.

Không nên tiến hành giờ học theo một hình thức không đổi, đơn điệu. Việc thay đổi giọng nói, mệnh lệnh, việc di chuyển vị trí của giáo viên làm cho buổi học sinh động, hấp dẫn và học sinh dễ tiếp thu.

Khi thực hiện bài tập, không nên dừng quá nhiều. Sau khi yêu cầu nhịp điệu cụ thể, điều quan trọng là cần chú ý đến kỹ thuật thực hiện và chỉ nên sửa chữa, nhận xét trong trường hợp cần thiết.

Hoạt động sư phạm của người thầy trong giờ thể dục thể thao gắn liền với sự tiêu hao năng lượng thần kinh và thể lực, vì vậy, người thầy cần biết cách phân phối đúng sức lực và khả năng của mình trên từng giờ, đặc biệt nếu các giờ liên tiếp nhau.

Trong việc giáo dục thể chất cho trẻ em, người giáo viên thể dục cần được sự giúp đỡ tích cực của chính quyền và tập thể giáo viên trong trường. Việc sửa sang sân bãi, dụng cụ tập luyện, cần kết hợp với chính quyền có thể cả giáo viên dạy thực vật để lập kế hoạch chuẩn bị, kể cả việc trồng cây xanh trên sân tập.

Việc trình bày kế hoạch của giáo viên thể dục thể thao trước chính quyền, trước cha mẹ học sinh cũng là một vấn đề quan trọng trong công tác.

Chỉ có cùng cộng tác với tập thể giáo viên trong trường, với cha mẹ học sinh, giáo viên thể dục mới có thể giải quyết được tương đối đầy đủ những yêu cầu trước mắt và lâu dài.

Giáo viên thể dục thể thao cần giúp đỡ cán bộ lớp lập kế hoạch công tác văn thể, lập đội đại biểu và tổ chức thi đấu giao hữu giữa các lớp.

B- MỐI QUAN HỆ VÀ NHỮNG ĐẶC ĐIỂM KHI TIẾN HÀNH CÁC BÀI HỌC CHỦ ĐIỂM

Hình thức tiến hành các bài học có ý nghĩa lớn đối với việc nắm vững nội dung giảng dạy. Không có lợi nếu giảng dạy một nội dung trong thời gian quá dài và nghiên cứu một nội dung mới trong các tiết học lẻ tẻ.

Để cho học sinh nắm được chương trình thể dục thể thao tốt nhất nên dành một vài giờ liên tục để học một nội dung nhất định. Trong giảng dạy, đồng thời với việc dạy nội dung mới có thể cho học sinh ôn lại cả nội dung cũ nhưng chủ yếu vẫn là dạy những dạng bài tập mới.

Hướng các bài học nhằm giải quyết các nhiệm vụ giảng dạy sau:

a) Làm quen với môn học; b) Học tập; c) củng cố những điều đã học; d) Hoàn thiện và kiểm tra.

Trình tự trên cần được giữ trong từng bài học bao gồm 3 - 4 tiết.

Tiết thứ nhất cần xây dựng khái niệm chung, còn những tiết sau tiến hành nắm những động tác chủ yếu và đánh giá kết quả.

Kinh nghiệm chứng tỏ rằng những bài học theo chủ đề như trên giúp học sinh nắm nội dung mới tốt hơn.

Tính lô gích của các giờ học cần phù hợp với trình tự sư phạm chung và những quy luật tâm sinh lý của việc hình thành kỹ năng vận động.

Trong tiết học mở đầu, học sinh làm quen với hình thái động tác mới, nhận xét những cảm giác xuất hiện, so sánh chúng với những kinh nghiệm vận động đã có trước đây. Kết thúc tiết học cần để học sinh thực hiện một lần hoàn chỉnh toàn bộ động tác bài tập.

Trình tự của các bài tập và những yêu cầu đối với từng bài cần phải tuân theo một hệ thống chặt chẽ và được lặp lại trong những tiết sau không có những thay đổi đáng kể, nhưng mức độ cao hơn.

Tiết thứ hai được đặt cơ sở trên những cảm giác làm quen của học sinh trong tiết đầu. Trong tiết này cần áp dụng những bài tập mới nhằm mở rộng khái niệm thực hiện động tác. Tiết này học sinh có điều kiện thực hiện bài tập phức tạp dần, đòi hỏi học sinh

phải tăng tốc độ động tác hay cho thêm những nhiệm vụ bổ sung tạo điều kiện cho học sinh nắm kỹ thuật động tác tốt hơn.

Hệ thống các tác nhân kích thích có điều kiện và không có điều kiện (nhưng điều kiện thực hiện, mệnh lệnh của giáo viên, trình tự và nội dung bài tập) được lập lại theo một trật tự rõ ràng giúp cho việc tạo nên kỹ năng vận động đúng.

Tiết thứ ba củng cố phần đã học. Mục tiêu của tiết này là hiểu rõ và nắm chính xác toàn bộ động tác trong điều kiện thực hiện bài tập ngày càng phức tạp hơn.

Trong quá trình lặp lại toàn bộ động tác, những chi tiết, những thành phần kỹ thuật nắm chưa tốt sẽ bộc lộ. Sau đó xác định sai lầm tiêu biểu nhất và biện pháp để sửa chữa chúng.

Tiết thứ tư hoàn thiện và kiểm tra. Tiết này cần tạo điều kiện để học sinh biểu hiện khả năng cao nhất. Trong tiết này cần tiến hành kiểm tra chất lượng nắm kỹ năng vận động.

Việc thay đổi khối lượng và cường độ vận động những bài tập là phương pháp điều chỉnh lượng vận động chủ yếu trong tiết học điền kinh. Ngoài ra việc tác động khéo léo đến tình trạng xúc cảm của học

sinh cũng là biện pháp để điều chỉnh lượng vận động.

Những biện pháp thay đổi lượng vận động trong quá trình thực hiện bài tập là rất quan trọng, nó không chỉ ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả giảng dạy, làm học sinh bớt mệt mỏi mà còn nhằm phát triển thể lực chung.

Trong thực tế người ta thường áp dụng các biện pháp lặp lại, thay đổi và khoảng cách.

Thực chất của biện pháp lặp lại là lặp lại các bài tập với những lần nghỉ giữa quãng như nhau.

Biện pháp thay đổi là thực hiện các bài tập có cường độ khác nhau với thời gian nghỉ giữa quãng khác nhau.

Trong biện pháp khoảng cách, khối lượng và cường độ các bài tập thường được giữ nguyên nhưng thời gian nghỉ giữa các lần thay đổi.

Trong thời kỳ giảng dạy ban đầu đối với một môn cụ thể nào đó và nói chung trong những lớp nhỏ biện pháp lặp lại chiếm một vị trí quan trọng. Việc củng cố nội dung học tập, việc hoàn thiện trình độ huấn luyện chức năng có liên quan đến việc áp dụng biện pháp thay đổi, đến việc luân chuyển lượng vận động trong khi thực hiện bài tập.

Biện pháp khoảng cách có nhiệm vụ hoàn thiện hoạt động chức năng của cơ thể khi kết thúc giai đoạn giảng dạy. Tuy nhiên, có thể áp dụng sáng tạo các biện pháp trên trong một chừng mực nhất định ở tất cả các thời kỳ giảng dạy.

C- KHUYNH HƯỚNG CHUNG CỦA CÁC BIỆN PHÁP HUẤN LUYỆN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT TRONG NĂM HỌC

Như ta đã biết, mục đích chủ yếu của giáo dục thể dục trong trường phổ thông là tạo nên thể hệ trẻ khoẻ mạnh, phát triển cân đối.

Tuy vậy, bất kỳ một dạng bài tập thể lực nào ngoài việc mang lại cho học sinh sức khoẻ cũng có thể mang tới những điều không lợi. Cái đó phụ thuộc vào lượng vận động và tình trạng sức khoẻ của học sinh.

Việc áp dụng các bài tập cụ thể cần căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, vào sự phát triển về mặt giải phẫu và sinh lý của cơ thể học sinh. Giáo viên cần lựa chọn khối lượng và mật độ của các bài tập khác nhau trên tiết học cho phù hợp với nhiệm vụ giảng dạy và sự phát triển của học sinh lớp mình.

Ở trường tiểu học, những bài tập với bóng và dây nhảy chiếm vị trí đáng kể trong các tiết học điền

kinh. Những bài tập như vậy trước hết nhằm dạy học sinh nắm được các tư thế ban đầu khác nhau (khi cầm bóng, dây nhảy), biết xác định phương hướng, mặt phẳng và tốc độ của động tác đang thực hiện. Ở những lớp nhỏ, người ta thường sử dụng các bài tập có tác dụng phát triển phần lớn các nhóm cơ.

Bắt đầu từ lớp 4 cần chú ý đến các thành phần kỹ thuật cũng như các bài tập giúp học sinh nắm được tần số, nhịp điệu và các động tác. Ngoài ra cần đưa vào tiết học những bài tập đòi hỏi sự phối hợp và khéo léo nhiều hơn.

Từ lớp 4 các bài tập thực hiện cạnh thang thể dục chiếm vị trí chủ yếu trong các tiết học nhằm giải quyết các nhiệm vụ vận động đa dạng. Từ lớp 6 trong các tiết học có thể đưa vào các bài tập phức tạp hơn về hình thức: tập với ghế thể dục, dây leo, tập hai người.

Khi áp dụng nhóm các bài tập có trọng lượng (8kg) nên dạy học sinh làm quen với cách nâng vật nặng, với các bài tập sức mạnh khác nhau để phát triển các nhóm cơ chủ yếu.

Tuy vậy, không nên quên rằng những bài tập với vật nặng là lượng vận động khá nguy hiểm trên cơ thể còn chưa được củng cố của học sinh. Vì vậy, những bài tập này chỉ nên cho tập từ lớp 10 và cần quan tâm tới từng em một. Khi thực hiện cần yêu

cầu em đứng sau bảo hiểm cho em đang làm động tác ở phía trước mình.

Khi tập các bài tập sức mạnh đối với tay và chân, tốt hơn cả, nên tập ở tư thế nằm vì trong trường hợp này khối lượng không dồn lên cột sống.

Nếu ở những tiết học có khối lượng dồn lên cột sống thì ngay sau khi hoàn thành các bài tập này nên cho các em làm động tác treo trên thang thể dục hay xà để trả lại tư thế bình thường cho cột sống.

Thực hiện các bài tập nhảy muốn có tác dụng tốt, nên luân phiên giữa các lần nhảy với chạy và treo thân trên xà đơn.

Khi áp dụng các bài tập trong những tiết học chủ điểm cần bổ sung các dạng bài tập có tác dụng giáo dục lòng dũng cảm, kiên quyết và sự nhanh trí.

Trong quá trình giảng dạy cần áp dụng nhóm các bài tập sau:

1. Những bài tập chủ yếu nhằm giảng dạy trực tiếp môn đó.

2. Những bài tập dẫn dắt nhằm xây dựng khái niệm ban đầu về các thành phần kỹ thuật tạo điều kiện giúp học sinh tiếp thu kỹ năng vận động ban đầu trong quá trình nắm hoàn chỉnh bài tập.

3. Những bài tập chuẩn bị để củng cố hệ thống cơ bắp và toàn bộ cơ thể.

Những bài tập này nhằm xây dựng cơ sở để nắm kỹ thuật của các môn cụ thể.

Các bài tập chuẩn bị (huấn luyện) được sử dụng thường xuyên trong năm học.

Những bài tập dẫn dắt được sử dụng trong hàng loạt bài theo từng chủ điểm cụ thể, ở trong những tiết học đầu của mỗi môn. Áp dụng các bài tập dẫn dắt tạo điều kiện mở rộng khái niệm về môn học và tích lũy những kinh nghiệm vận động chuyên môn trước khi học môn cụ thể.

Trước hết các bài tập cơ bản là thành phần chủ yếu của một tiết học theo một chủ điểm cụ thể.

Các bài tập nêu trên có thể áp dụng trong những phần của tiết học. Thí dụ: trong phần đầu của tiết học, nó có tác dụng khởi động. Ở phần thứ hai của tiết học có thể sử dụng để giảng dạy. Như vậy, tính mục đích của bài tập phụ thuộc vào phương pháp áp dụng.

Những bài tập thường được xếp lại thành nhóm phù hợp với điều kiện thực hiện: trên đệm, tập có bóng nhồi... tuy vậy cũng có các nhóm bài tập chuyên môn để phát triển sức bật, tính khéo léo, giáo dục lòng dũng cảm.

Vấn đề phức tạp nhất đối với người giáo viên thể dục thể thao là lựa chọn các bài tập cho những lớp

nhỏ. Vấn đề là ở chỗ mức độ phát triển thể lực và trình độ tập luyện của trẻ em khi bước vào lớp 1 rất khác nhau. (Do quan niệm về giáo dục thể chất trong gia đình khác nhau, do những em ở vườn trẻ được chuẩn bị tốt hơn...). Thông thường, tiết học ở lớp 1 chỉ phù hợp với nhóm trẻ không lớn. Vì vậy, cần phải xây dựng nội dung những tiết học như thế nào để phù hợp với tất cả học sinh và thanh toán nhanh những học sinh yếu.

Để thực hiện điều này cần chia lớp thành từng nhóm đồng đều về mặt thể lực và đặt nhiệm vụ phù hợp với khả năng của từng nhóm.

Trong học kỳ đầu và học kỳ thứ hai (mỗi học kỳ 3 tháng) cần chú ý nhiều đến nhóm yếu (tăng số lượng bài tập để phát triển khả năng vận động), cần tiến hành tọa đàm với cha mẹ những học sinh yếu và giao cho các em này những bài tập thực hiện khi ở nhà. Trong thời kỳ này, ở các tiết học nhằm giải quyết những nhiệm vụ giáo dục cụ thể không nên đưa nhiều trò chơi vào nội dung bài. Thực vậy, trò chơi cần phải tạo điều kiện để củng cố những kinh nghiệm vận động đã nắm, hướng dẫn học sinh hoạt động tích cực hơn trong giờ học mà điều này chỉ có thể thực hiện được sau thời kỳ giảng dạy ban đầu.

Mục đích giảng dạy các bài tập điền kinh trong trường tiểu học là xây dựng khái niệm đúng về động

tác. Trong thời kỳ này, đầu tiên, cần sửa chữa những sai lầm mà các em thể hiện khi đi bộ, chạy, nhảy, ném, do đó cần lựa chọn như thế nào để trước hết học sinh nắm được các tư thế ban đầu - tư thế chuyển tiếp của các phần cơ thể trong khi thực hiện đi, chạy, nhảy, ném.

Tính phong phú về nội dung của các phần bài trong cả năm học xác định mục đích của quá trình giảng dạy đối với từng lứa tuổi. Thí dụ: khi thấy chạy là cơ sở để nắm các kỹ năng vận động khác cần dành ưu tiên cho các bài tập chạy. Mặt khác, khi lựa chọn nội dung cho tiết học nhảy, cần sử dụng trước hết không phải là những lần nhảy cao, nhảy xa hoàn chỉnh mà là những bài tập tạo điều kiện cho học sinh nắm được cách bật lên, phát triển sức bật chuyên môn. Việc nắm đồng thời những khâu chủ yếu của kỹ thuật bước chạy và giậm nhảy đúng tạo điều kiện thuận lợi để học sinh nắm kỹ thuật của các môn nhảy. Các môn ném bằng một tay ở trường tiểu học, muốn có tác dụng tốt nên cho tập ném luân phiên nhau bằng hai tay.

Từ lớp 9, nội dung chủ yếu của các tiết học nhằm dạy kỹ thuật của từng môn hoàn chỉnh. Lúc này các em cần cố gắng đạt được hiệu quả vận động cao. Tạo điều kiện để cho các em biểu hiện đầy đủ khả năng của bản thân.

Không nên áp dụng rời rạc các bài tập với những mục đích khác nhau. Cần xác định mục đích của các bài tập đối với từng giờ.

Trong phần nội dung, cần phối hợp hợp lý giữa các bài tập giảng dạy và các bài tập tạo điều kiện phát triển thể lực. Cần phải lựa chọn các bài tập sao cho lượng vận động ảnh hưởng trên hệ thần kinh có dạng hình sóng. Vì vậy, các tiết học có nội dung liên quan tới việc nắm kỹ thuật mới, tới quá trình tích cực của hoạt động thần kinh cần luân phiên với các tiết học nhằm ưu tiên phát triển thể lực và không đòi hỏi sự căng thẳng thần kinh đáng kể.

Việc thay đổi thường xuyên các quy cách, việc tham gia thi đấu thường gây ra sự mệt mỏi thần kinh. Vì vậy, khi lập kế hoạch thi đấu cũng như kiểm tra cần cân nhắc kỹ lưỡng.

Để ưu tiên phát triển một trong những tố chất vận động cũng như phát triển các nhóm cơ yếu sau một chủ đề nhất định, nên đưa vào các bài tập chuyên môn.

Cần lưu ý đưa vào nội dung tiết học các bài tập phát triển tố chất vận động và xây dựng tư thế đúng. Ở lớp 1 thường có các bài tập nhằm ưu tiên phát triển tính mềm dẻo và sức nhanh. Phát triển sức bật, tính khéo léo, tốc độ phản ứng cũng chiếm vị trí đáng kể trong lớp này.

Rõ ràng rằng, tố chất tốc độ và sức bật của nam sinh được nâng cao tương ứng với lứa tuổi thì ở nữ sinh quá trình này xảy ra chậm hơn nhiều. Vì vậy, những bài tập phát triển tốc độ và sức bật phải chiếm vị trí chủ yếu trong nội dung tiết học ở lớp 5 và 6 đặc biệt trong các nhóm nữ sinh.

Như đã nói, việc phát triển sức mạnh đòi hỏi phải đặc biệt thận trọng. Thời gian dành cho việc phát triển trực tiếp tố chất này ở trường tiểu học không nhiều. Sức mạnh trong thời kỳ này chủ yếu được phát triển gián tiếp thông qua các bài tập phát triển sức nhanh, tính khéo léo và các tố chất khác.

Từ lớp 6 có thể sử dụng các bài tập trực tiếp phát triển sức mạnh cục bộ. Trong các giờ học các bài tập có trọng lượng (dụng cụ, lực đối kháng) được thực hiện tại chỗ.

Trong năm học, những bài tập sức mạnh nhằm phát triển các nhóm cơ có ảnh hưởng đến việc hình thành tư thế là rất quan trọng. Cần đặc biệt chú ý đến việc giữ tư thế đúng của thân không chỉ khi đứng mà cả khi di động.

Cùng với các hình thức phát triển cơ giữ tư thế đúng, việc sử dụng các bài tập tĩnh ở chừng mực vừa phải cũng có lợi. Chính việc thiếu khả năng giữ tư thế đúng trong thời gian dài ở trẻ em là một nguyên

nhận gây ra sự sai lệch về tư thế. Những bài tập đối với cơ lưng, hông, bụng trong các tư thế đứng, ngồi, nằm, treo không chỉ trong chế độ đẳng trường mà cả đẳng trương sẽ có tác dụng củng cố tư thế đúng của cơ thể.

Mục đích của giờ học xác định việc lựa chọn nội dung bài tập.

Khi giảng dạy các hình thức đi bộ, chạy, nhảy, ném khác nhau (để đạt được mức độ huấn luyện chung và chuyên môn cần thiết) cần thường xuyên áp dụng các bài tập kích thích hoạt động hô hấp và tim mạch của cơ thể.

Những bài tập chuẩn bị (huấn luyện) nêu ra dưới đây nhằm giải quyết nhiệm vụ huấn luyện thể lực chung. Khi xây dựng bài, giáo viên có thể lựa chọn cho phù hợp với nhiệm vụ cụ thể.

Những bài tập chuẩn bị

Những bài tập được thực hiện trên sàn (trên đệm):

1. Để phát triển những cơ giữ tư thế đúng cần áp dụng các bài tập:

a) Thay đổi tư thế của tay từ sau đầu - lên trên và ngược lại từ trên xuống vai.

b) Đưa vai ra sau - lên trên.

c) Thở vào sâu nâng lồng ngực phối hợp với đưa hai tay ra sau.

d) Gập thân về trước, sau đó nâng lên và ngửa người đột ngột về sau.

e) Đứng (ngồi) trong tư thế lưng cong, tập lặp lại động tác duỗi thẳng lưng với nhịp điệu chậm.

g) Ngồi thẳng lưng làm động tác xoay thân, hai tay dang ngang hay giữ sau đầu.

h) Đi bộ, hai tay giữ bóng nhồi trên đầu.

i) Đứng tựa lưng sát thang thể dục làm động tác ngồi xuống và đứng lên.

2. Ngồi, đặt mông sát trên sàn hai tay chống thẳng phía sau làm các động tác: nâng hai chân lên (cùng lúc hay lần lượt từng chân), quay vòng, cắt kéo, dẹt, khép, gấp, duỗi, giữ trong tư thế tĩnh. Chân càng sát sàn càng khó thực hiện và bài tập càng có hiệu quả hơn.

3. Thực hiện các động tác tay trong các mặt phẳng khác nhau ở các tư thế đứng, ngồi, nằm.

4. Thực hiện các động tác của chân, thân trong các tư thế đứng, ngồi, nằm.

5. Đứng hoặc ngồi làm động tác gập thân về trước, nghiêng sang hai bên nhiều lần với các tư thế ban đầu khác nhau của tay và chân.

6. Xoay khớp vai, xoay thân trong tư thế hai tay chống hông, đặt trên vai, để sau đầu, gập thẳng lên cao.

7. Bước dài một chân về trước, chùng gối dồn trọng tâm lên chân này, làm vài lần nhún, sau đó thay đổi vị trí hai chân bằng cách quay đằng sau hay nhảy đổi chân và tiếp tục nhún.

8. Đứng tách chân làm động tác xoay khớp vai với các tư thế khác nhau của tay.

9. Ngồi, chân duỗi thẳng (tách hoặc chụm) làm động tác gập thân chạm tay vào mũi chân.

10. Ngồi trong tư thế qua rào làm động tác gập về trước, ngực chạm gối sau đó ngửa ra sau.

11. Quỳ thẳng lưng trên hai gối, tay chống hông, làm động tác ngả thân chạm ra sau (thân và đùi trong một mặt phẳng).

12. Quỳ thẳng lưng trên hai gối (bàn chân tách ra hai phía) làm động tác ngửa ra sau và đứng thẳng dậy.

13. Từ tư thế đứng hai chân thẳng, gập thân tay chạm sàn - rồi chuyển tay dần về trước thành tư thế nằm, sau đó chuyển ngược lại. Khi thực hiện yêu cầu chân giữ thẳng.

14. Ngồi quay tay trong mặt phẳng bên, xoay vai, xoay hoặc gập đầu.

15. Nằm ngửa, làm động tác nâng chân thẳng hoặc hơi cong đưa về phía đầu sao cho gối chạm cằm.

16. Từ tư thế nằm ngửa ngồi dậy yêu cầu chân không được nâng lên khỏi nền (hai tay giơ thẳng hoặc để sang ngang).

17. Nằm ngửa, hai tay dang ngang, lòng bàn tay tỳ lên nền: làm động tác nâng chân lên rồi lần lượt hạ sang phải, sang trái ở phía sau đầu.

18. Nằm ngửa làm động tác đá mạnh từng chân thẳng lên trên, chân kia không rời đất.

19. Đứng trên một chân làm động tác nhún và bật thẳng lên.

20. Nằm ngửa. Thực hiện động tác “uốn cầu vồng”. Làm một vài lần theo tín hiệu của giáo viên.

21. Nằm sấp, nắm hai tay vào cổ chân uốn cong người sao cho ngực và gối rời khỏi nền.

22. Nằm sấp hai tay để sau gáy, làm động tác uốn thân.

23. Nằm sấp hai tay để dọc thân làm động tác lăn nghiêng thành nằm ngửa và ngược lại.

24. Thực hiện động tác nằm sấp chống tay.

Những bài tập với ghế thể dục:

1. Đặt một chân lên ghế thể dục và thực hiện gập thân sát gối chân này.

2. Đứng nghiêng và đưa một chân sang ngang đặt lên ghế thể dục, sau đó làm động tác nghiêng người về phía ghế.

3. Học sinh xếp thành hàng dọc, đứng dạng chân bên cạnh ghế thể dục, sau đó đồng thời cả hai hàng làm động tác nâng ghế thể dục lên cao và lần lượt hạ xuống hai bên.

4. Làm động tác xoay thân trong tư thế ngồi trên ghế thể dục.

5. Ngồi trên ghế thể dục, chân duỗi thẳng làm động tác gập thân về trước.

6. Nằm vắt ngang ghế thể dục làm động tác uốn cầu vồng.

7. Ngồi ngang trên ghế thể dục trong tư thế vượt qua rào. -

8. Nằm sấp vắt ngang ghế thể dục, đùi trên tỳ sát mặt ghế, chân móc vào dưới ghế bên cạnh, làm động tác uốn thân nâng vai và đầu lên trên. Khi thực hiện, tư thế tay có thể khác nhau.

9. Ngồi trên ghế thể dục, chân duỗi thẳng để người cùng tập giữ bàn chân sát đất. Sau đó làm động tác nằm ngửa ra sau, ngồi thẳng lại và tiếp tục gập về trước, tay để ở các tư thế khác nhau.

10. Tỳ tay lên cạnh ghế thể dục, làm động tác nằm sấp chống tay.

11. Ngồi trên nền, chân duỗi thẳng, lưng sát ghế thể dục, hai tay co, bàn tay bám mép ghế. Sau đó làm động tác duỗi thẳng thân.

12. Nâng ghế. Nhóm học sinh được chia thành hai tổp nằm ngửa trên nền ở hai bên ghế (thân người vuông góc với ghế), bàn chân tỳ sát ghế. Sau đó theo lệnh của giáo viên tất cả cùng làm động tác hơi nâng ghế khỏi mặt đất.

13. Học sinh đứng thành từng đôi, mặt quay vào nhau trên ghế thể dục, mũi chân để sát mép ghế. Sau khi đặt tay lên vai người cùng tập bắt đầu thực hiện một vài lần kiễng gót.

14. Nhóm học sinh ngồi trên ghế, người nọ sau người kia thực hiện động tác chuyển bóng cho nhau qua đầu hay ở dưới hoặc nghiêng bên cạnh.

Khi áp dụng các bài tập với ghế thể dục cần sắp đặt ghế hợp lý để khi thay đổi vị trí của học sinh hoặc di chuyển ghế có thể nhanh chóng chuyển từ bài tập ở tư thế đứng sang bài tập ở tư thế nằm và ngồi. Những bài tập với ghế thể dục tạo điều kiện giáo dục tính tổ chức kỷ luật và cũng là một biện pháp gây xúc cảm trong tập luyện.

Những bài tập với thang thể dục:

1. Đứng thẳng, lưng sát vào thang, hai tay nắm gióng thang ở ngang đầu. Sau đó duỗi thẳng tay uốn cong thân về trước.

2. Đứng nghiêng cạnh thang, tay phía bên thang nắm gióng ở mức ngang thắt lưng, tay phía ngoài

nắm ngang mức trên đầu. Sau đó duỗi thẳng tay làm động tác nghiêng mình.

3. Đứng thẳng, mặt quay vào thang, hai chân tỳ trên gióng thấp nhất, hai tay bám vào gióng ngang mức thắt lưng. Sau đó đẩy hông xuống dưới, ra sau, người gập nhiều ở khớp hông (tay và chân vẫn giữ thẳng).

4. Đứng quay mặt vào thang, gác một chân lên thang ở mức ngang hông và làm động tác gập thân về phía chân này. Sau đó đổi chân.

5. Đứng quay mặt vào thang, sau khi đặt một chân lên thang ở mức ngang hông, tiến hành đạp thẳng chân chống và co chân đặt trên thang lại để đẩy hông về trước.

6. Đứng quay lưng về phía thang, cúi người về trước nắm hai tay vào gióng thang ở mức ngang đầu gối. Sau đó thực hiện động tác gập thân, nhún cho ngực sát đến gối - chân vẫn giữ thẳng.

7. Ngồi lưng sát thang, hai chân dang rộng bằng vai (chân có thể hơi co hoặc thẳng), hai tay duỗi thẳng bám gióng thang ở trên đầu. Sau đó thực hiện động tác uốn thân chuyển thành tư thế uốn cầu.

8. Đứng thẳng cách thang một bước, lưng hướng vào thang, hai tay để thẳng trên đầu. Sau đó ngửa thân ra sau, hai tay bám thang chuyển thành tư thế uốn cầu rồi lại trở về tư thế ban đầu.

9. Đứng thẳng, lưng sát thang, hai tay để phía trên đầu. Sau đó thực hiện lăng từng chân lên trên, cố gắng để mũi chân chạm tay.

10. Tỳ một chân lên gióng đầu tiên (thấp nhất) của thang, hai tay nắm gióng ở mức ngang thắt lưng sau đó đưa chân còn lại ra phía sau thành tư thế “nửa ngồi” và làm động tác nhún (trên - dưới).

11. Đứng quay mặt sát thang, hai tay nắm gióng thang ở mức ngang thắt lưng. Sau đó vẫn thẳng tay làm động tác ngửa ra sau, chú ý hông không rời khỏi thang.

12. Gác một chân thẳng lên thang thể dục ở mức ngang thắt lưng, mũi chân móc vào gióng của thang. Chân còn lại trùng gối sau đó bật thẳng lên trên.

13. Đứng trên gióng thấp của thang, hai chân dẹt, tay nắm gióng thang ở mức ngang thắt lưng. Sau đó làm động tác ngồi sâu và chú ý không rời hai gối khỏi thang.

14. Đứng hai chân trên gióng thứ 8 - 9 của thang, tay bám thang ở mức ngang thắt lưng, thực hiện động tác ngồi xuống trên một chân, chân kia hạ xuống dưới.

15. Nằm ngửa, đầu sát thang, tay nắm gióng thứ 3 của thang (tính từ sàn lên). Sau đó tập lặp lại tư thế “chuối vai”. Trong tư thế chuối làm động tác dẹt - khép hai chân như “cắt kéo”.

16. Treo người, lưng sát thang và thực hiện động tác nâng hai chân co đến ngực, nâng hai chân nửa gấp đến vị trí tay nắm hoặc nâng chân thẳng đến mức ngang thắt lưng.

17. Treo người trên gióng cao nhất của thang, mặt quay vào thang sau đó làm động tác hạ thân từ trên xuống lần lượt bằng hai tay.

18. Đứng quay mặt vào thang, hai tay giữ gióng thang ở mức ngang mặt sau đó làm động tác lặn từng chân co lên cao sao cho gối chạm vào vị trí của tay giữ.

19. Những bài tập sửa tư thế cơ thể:

a) Treo người, lưng sát thang.

b) Theo lệnh: “nghỉ” học sinh đứng thoải mái, lưng quay về phía thang. Khi giáo viên hô “ng nghiêm” chuyển nhanh vào tư thế đứng thẳng, gót, mông, lưng đều chạm thang.

c) Ngồi xuống và đứng lên sao cho lưng và gáy luôn sát thang thể dục.

Những tư thế ban đầu khác nhau của người tập ở cạnh thang thể dục, tạo điều kiện ảnh hưởng đến sự phát triển các nhóm cơ cụ thể. Những bài tập này rất có lợi đối với việc phát triển thể lực chung của học sinh và có ảnh hưởng tốt đến tư thế.

Những bài tập với bóng nhôi:

1. Cầm bóng trong tay làm động tác gập và xoay thân.

2. Dùng hai tay ném bóng xuống dưới (chân thẳng).

3. Đứng trùng gối làm động tác ném bóng bằng hai tay ra trước. Khi ném cần đạp thẳng chân, kiễng gót.

4. Ngồi khụy gối, bóng để trước ngực, sau đó làm động tác bật lên, duỗi tay, thân và chân đẩy bóng đi.

5. Đứng lưng quay về phía người cùng tập, sau đó dùng hai tay ném bóng qua đầu (ưỡn thân).

6. Đứng dạng chân, lưng quay về phía người cùng tập, làm động tác ném bóng qua háng, ra sau.

7. Đẩy bóng từ trước ngực ra bằng hai tay. Khi thực hiện, lần đầu hai chân chụm, lần sau chân trái được đưa về trước. Khi đẩy tay phối hợp duỗi thẳng mũi chân hất bóng đi xa.

8. Dùng hai tay ném bóng từ sau đầu ra trước. Trước khi ném chân trái hơi bước về trước và sau khi ném trọng tâm dồn lên chân trái lúc này duỗi thẳng.

9. Đứng dạng chân, mặt quay về phía người cùng tập làm động tác đẩy bóng bằng một tay ra khỏi vai.

10. Nằm và ngồi dùng một hoặc hai tay ném bóng đi.

11. Dùng hai bàn chân kẹp bóng, sau đó làm động tác bật lên hất bóng lên cao - ra trước cho người cùng tập.

12. Ngồi trên sàn, duỗi chân đẩy bóng cho người cùng tập.

13. Đứng hay ngồi lưng quay về phía người cùng tập làm động tác xoay chân, chuyển hoặc ném bóng về sau cho bạn.

14. Ném bóng từ sau lưng qua đầu kết hợp với đổ thân về trước.

Để thực hiện tốt bài tập với bóng nhồi theo từng cặp, trong lớp 4 cần dạy trẻ em cách bắt bóng bằng hai tay, cách giữ bóng, cách hoãn xung khi tiếp xúc bóng.

Cần dạy các em cách ném bóng chính xác theo hướng quy định. Trong nhiều bài tập, để thuận lợi cho người bắt, bóng cần được ném cho bay theo quỹ đạo hình vòng cung. Kỹ năng bắt và ném bóng không chính xác, làm bóng rơi ra ngoài nhiều sẽ ảnh hưởng tới nhịp độ tập luyện. Cần qui định: bóng bị rơi xuống nền là một sai lầm để các em chú ý chuyển và bắt chính xác.

Khi thực hiện bài tập với bóng nhồi cần khoảng 25 quả có trọng lượng từ 1 đến 4kg.

Những bài tập với tạ đôi:

1. Đưa tay thẳng ra trước -sang ngang, lên trên - xuống dưới.
2. Đưa hai tay đồng thời hay lần lượt vào các tư thế ban đầu khác nhau.
3. Thay đổi tư thế ban đầu của tay đồng thời với các động tác xoay hoặc gập thân.
4. Thực hiện động tác quay thẳng tay, nâng và hạ tay trong các mặt phẳng khác nhau.
5. Từ tư thế gập, làm động tác duỗi đột ngột đưa tay lên trên.
6. Thực hiện các động tác trên với tư thế ngồi và nằm.

Những bài tập với vật nặng:

1. Nâng vật nặng lên trên ngực sau đó dùng hai tay đẩy lên cao.
2. Nằm trên ghế nghiêng hoặc bằng làm động tác đẩy vật nặng rời ngực bằng hai tay.
3. Lặp lại động tác nâng tạ từ dưới đất lên ngang ngực.
4. Đứng và ngồi giữ vật nặng trên vai làm động tác xoay và gập thân.

5. Mang tạ trên vai thực hiện động tác nhảy đổi chân với biên độ lớn.

6. Ngồi thấp và ngồi khụy gối đứng dậy có trọng lượng (tạ) trên vai.

7. Đi bộ mang trọng lượng trên vai.

8. Cầm vật nặng bằng hai tay đưa thẳng trên đầu, thực hiện đi bộ trên mặt ghế thể dục. Yêu cầu giữ tư thế đúng.

Những bài tập chuẩn bị thể lực chuyên môn

Những bài tập phát triển sức mạnh:

1. Xuất phát rời khỏi tường từ tư thế đứng, ngồi lưng quay về hướng chạy.

2. Xoay về các phía khác nhau theo tín hiệu xác định trước.

3. Chạy chậm, khi nghe tín hiệu thì tăng tốc độ đột ngột.

4. Đứng quay lưng về phía người ném. Khi nghe tín hiệu quay lại bắt bóng (tín hiệu được phát đi ngay sau khi ném bóng).

5. Tăng tốc độ xuất phát theo nhịp vỗ tay của giáo viên.

6. Chạy vượt qua chướng ngại vật (rào) tính thời gian.

7. Từ tư thế đứng, theo tín hiệu bất ngờ của người chỉ huy chạy nhanh ra.

8. Thực hiện các bài tập chạy với nhịp điệu thay đổi.

9. Từng cặp thực hiện chuyển bóng nhồi.

10. Tập chạy chui qua, nhảy qua dây đang quay với tốc độ thay đổi.

11. Ném bóng vào tường sau đó nhanh chóng thực hiện các động tác hoặc xoay thân, hoặc vỗ tay, hoặc nhảy lên bắt lấy bóng.

Để rèn luyện tốc độ phản ứng cần áp dụng các bài tập có sự tham gia của cơ quan phân tích thị giác, hoặc nhảy lên bắt lấy bóng.

Để rèn luyện tốc độ phản ứng cần áp dụng các bài tập có sự tham gia của cơ quan phân tích thị giác, thính giác và vận động.

Những bài tập rèn luyện lòng dũng cảm:

1. Chạy nhanh trên mặt ghế thể dục.

2. Đi nhanh trên thanh gỗ ở dưới ghế thể dục đặt nghiêng.

3. Chạy vượt qua vật chướng ngại nằm trên đường.

4. Nhảy từ vật cao này sang vật cao khác (từ ngựa sang đệm...).

5. Nhảy dây trên ghế, trên cầu thăng bằng.
6. Chạy trên mặt ghế đặt nghiêng sau đó nhảy xuống đệm.
7. Nhảy co chân qua chông đệm cao.
8. Nhảy lên đệm hoặc lên dụng cụ từ vật không cố định (đùng đưa - lắc lư).
9. Nhảy lộn xuôi về trước qua 1 - 2 - 3 bóng, qua 1 - 2 người cùng tập ở trong tư thế quỳ (cả chân và tay đều chạm đất).
10. Chạy đà nhảy lộn xuôi qua xà cao hoặc chông đệm.
11. Chạy đà nhảy lộn xuôi qua chông đệm không chống tay.
12. Nhảy lên đệm, ngựa, bàn thể dục và nằm ở tư thế tương tự như khi qua xà trong các kiểu nhảy cao.
13. Nhảy qua bóng, xà, rào, được đặt cách xa dần, khi sử dụng các bài tập trên cần chú ý bảo hiểm thật cẩn thận.

Những bài tập phát triển sức bật:

1. Nhảy bật tại chỗ bằng các kiểu, vừa nhảy dây vừa di chuyển về trước, nhảy qua bóng, xà, ghế thể dục.

2. Nhảy từ chân này sang chân kia để di chuyển về trước.

3. Nhảy lò cò trên một chân, cố gắng nâng cao gối đến ngang hông.

4. Chạy 3 bước thực hiện giậm nhảy và rơi xuống chân giậm hoặc chân lững. Đối với nhảy cao cần thực hiện lững chân thẳng. Đối với nhảy xa cần lững chân cong.

Những bài tập phát triển khả năng khéo léo:

1. Ngồi bắt chéo chân, hai tay chống hông hoặc để ở sau đầu hay giơ lên cao, làm động tác đứng thẳng dậy (tay giữ nguyên vị trí).

2. Quỳ trên hai gối sau đó vung tay, duỗi chân đứng thẳng dậy.

3. Nằm sấp, hai tay chống thẳng xuống nền sau đó làm động tác nâng mông nhích chân (chân giữ thẳng) đến sát vị trí chống của tay rồi lại trở về vị trí ban đầu.

4. Từng đôi đứng quay mặt vào nhau, từng người giơ chân ra trước - lên cao, mũi chân người này chạm ngực người kia, hai tay giữ chân. Sau đó đồng thời làm động tác ngồi xuống đứng thẳng dậy.

5. Nằm, hai tay để sau lưng, thực hiện động tác đứng thẳng dậy nhanh hơn những người khác.

6. Dùng hai chân nhảy bật qua xà từ sau ra trước và từ trước ra sau.

7. Đứng tay duỗi thẳng, hai bàn tay đan vào nhau ở phía dưới làm động tác bước qua.

8. Đứng, làm động tác đổ thẳng thân ra trước thành tư thế nằm sấp chống tay trên đệm.

9. Đứng, làm động tác ngã ra sau tiếp đó xoay thân úp mặt thu hai chân về trước (giữa hai tay) chuyển thành tư thế ngồi.

11. Đứng, ngồi xuống sau đó làm động tác lộn xuôi hoặc lộn ngược.

12. Nhảy bật bằng hai chân, khi bật lên cố gắng nâng gối chạm bàn tay ở trên mức thắt lưng.

D- LẬP KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

Làm việc mà không có kế hoạch được dự định rõ ràng từ trước là làm việc mù quáng, không có hiệu quả.

Lập kế hoạch giảng dạy là sự phân bố chương trình trong các giờ sao cho phù hợp với nhiệm vụ sư phạm phải giải quyết trong năm. Cần phải biết rõ những giờ trong học kỳ nào sẽ được dành cho việc giảng dạy môn điền kinh này hoặc môn điền kinh khác. Chương trình trước hết giúp giáo viên giải

quyết các nhiệm vụ giáo dục. Điều quan trọng là cần bổ sung những tài liệu của chương trình đồng thời lập kế hoạch phát triển các tổ chức vận động phù hợp với đặc điểm lứa tuổi của học sinh. Khi bắt tay vào xây dựng kế hoạch cụ thể, giáo viên cần sử dụng những bài tập được nêu trong chương trình cũng như những tài liệu và những hướng dẫn cần thiết ở trong các sách khác.

Hiện nay, nhiều giáo viên thể dục thể thao đã có trong tay rất nhiều tài liệu cho phép tiến hành có kết quả các bài học chủ đề. Lúc này điều cực kỳ quan trọng là phải sử dụng đúng những tài liệu đã có để xây dựng thành các tập hợp bài phù hợp với môn học và đối tượng.

Bảng liệt kê các bài tập để giảng dạy tuần tự các môn chạy, nhảy, ném được nêu dưới đây sẽ giúp đỡ giáo viên thực hiện điều này.

Đối với từng chủ đề đều có những bài tập cơ bản, những bài tập dẫn dắt, những bài tập chuẩn bị cũng như những bài tập để hoàn thiện kỹ thuật một môn điền kinh cụ thể.

Trên cơ sở những bài tập đã nêu giáo viên có thể dễ dàng xây dựng tiến trình giảng dạy các môn (các bài chủ điểm) trong năm và phân phối giờ cho chúng trong kế hoạch từng học kỳ.

Những bài tập trong môn đi bộ

Những bài tập chủ yếu:

1. Đi bộ với mục đích nghiên cứu kỹ thuật những giai đoạn chủ yếu.
2. Đi bộ để hoàn thiện kỹ thuật toàn bộ động tác.

Những bài tập dẫn dắt:

1. Mô phỏng cách đặt chân.
2. Tập tư thế đứng.
3. Đi bộ kết hợp với những bước đệm nhanh.
4. Đi bộ trên mũi, gót và toàn bộ bàn chân.
5. Đi bộ phối hợp với đánh tay tích cực.

Những bài tập chuẩn bị:

1. Ngồi xuống, đứng dậy; các động tác lắc chân.
2. Các động tác xoay tay và vai.
3. Những động tác củng cố cơ bụng, cơ vùng thắt lưng (trong tư thế đứng, treo người trên thang thể dục).
4. Kiểm soát chân và các bài tập nhảy bật theo các dạng khác nhau (phối hợp và đánh tay về trước và ra sau).

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

1. Đi lên dốc (lên đồi) xuống dốc và đi trên địa hình tự nhiên (đi việt dã).

2. Đi bộ luân phiên với chạy.
3. Đi bộ qua đoạn đường khá dài (đi hành quân).

Những bài tập chạy trên đường bằng phẳng

Những bài tập chủ yếu:

1. Chạy với mục đích nghiên cứu kỹ thuật của các giai đoạn chủ yếu (chạy tăng dần tốc độ).
2. Chạy để hoàn thiện kỹ thuật toàn bộ động tác.

Những bài tập dẫn dắt:

1. Mô phỏng tại chỗ động tác đặt nửa trước bàn chân trên đất.
2. Chạy chậm trên nửa trước bàn chân.
3. Chạy với nhịp điệu đều.
4. Chạy theo đường thẳng kẻ sẵn trên đất.
5. Nhảy từ chân nọ sang chân kia (trên đất bằng, vượt qua vật).
6. Chạy qua các vật được đặt cách nhau (để xây dựng độ dài bước và tần số bước).
7. Chạy tăng tốc độ.
8. Chạy tăng tốc độ theo tín hiệu (tiếng vỗ tay).
9. Chạy xuống dốc.

10. Đứng trên hai bàn chân đặt song song, làm động tác đổ thân về trước. Khi bắt đầu mất thăng bằng thì thực hiện chạy xuất phát.

11. Đứng thẳng, gập thân về trước làm động tác xuất phát.

12. Chạy với tư thế xuất phát cao.

13. Tập tư thế đứng khi xuất phát thấp.

14. Chạy xuất phát lên dốc.

15. Chạy xuất phát dưới xà đặt nghiêng.

16. Chạy xuất phát theo các vạch đánh dấu trước trên đường.

17. Xuất phát từ tư thế: hai bàn chân được đặt song song, hai tay chống trên đất ở phía trước vai.

18. Mô phỏng động tác đánh tay tại chỗ.

Những bài tập chuẩn bị:

1. Nhảy từ chân nọ sang chân kia (đạp mạnh chân sau).

2. Nhảy dây và vừa nhảy dây vừa chạy.

3. Nhảy bật trên một chân.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

1. Chạy 20 - 60m tốc độ cao có bấm giờ.

2. Chạy qua cự ly theo nhịp điệu qui định trước.

3. Chạy bước nhỏ.

4. Chạy nâng cao đùi.
5. Chạy đá gót chạm hông.
6. Từ tư thế ngồi, nằm sấp, nằm ngửa thực hiện xuất phát theo tín hiệu.

Những bài tập chạy vượt chướng ngại vật

Những bài tập chủ yếu.

1. Vượt rào với mục đích nghiên cứu kỹ thuật các giai đoạn chủ yếu (dần dần tăng tốc độ và độ cao của rào).
2. Chạy để hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật động tác.

Những bài tập dẫn dắt:

- 1- Chạy qua 1 - 3 ghế thể dục (giữa hai ghế chạy 3 bước).
2. Chạy vượt qua hai ghế thể dục đặt cách nhau 50 - 100cm trên có phủ đệm (1 - 3 đệm).
3. Tập động tác “tấn công” của chân lẫm vào tường hoặc vào vật chướng ngại (rào). a) không gấp thân. b) có gấp thân.
4. Mô phỏng cách chuyển chân giậm.
 - a) Không có vật chướng ngại.
 - b) Chuyển qua vật chướng ngại và tiếp tục đặt chân giậm lên vật cao ở trước.

c) Chuyển qua rào và tiếp tục đặt chân giậm trên thang thể dục.

5. Tập vượt qua rào: a) tại chỗ. b) 1 -5 bước đi hoặc chạy.

6. Vượt qua rào có vịn tay.

7. Chạy đà vượt qua rào thấp.

8. Chạy qua các rào (khoảng cách giữa các rào được rút ngắn lại).

9. Xuất phát thấp vượt qua 1 - 2 rào.

Những bài tập chuẩn bị:

1. Đứng, ngồi trên nền cạnh thang thể dục làm động tác gập thân về trước.

2. Ngồi dạng chân làm động tác gập thân về trước và sang hai bên.

3. Ngồi trong tư thế vượt qua rào làm động tác gập thân về trước và ngửa ra sau.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

1. Tập chuyển chân giậm qua rào bằng động tác trượt bàn chân trên thành rào.

2. Vượt qua rào.

3. Tập chuyển chân giậm nhanh, liên tục qua rào.

4. Tập “tấn công” rào tại chỗ và có đà.

5. Chạy bước nhỏ, chạy nhấc cao đùi làm động tác vượt qua rào.

6. Vượt qua rào được đặt dưới một xà ngang, cố gắng không chạm vào xà ngang ở trên.

7. Chạy rào tiếp sức.

Những bài tập chạy tiếp sức

Những bài tập chủ yếu:

1. Chạy tiếp sức với mục đích nghiên cứu các cách trao gậy khác nhau và các dạng chạy tiếp sức.

2. Chạy tiếp sức nhằm hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật.

Những bài tập dẫn dắt:

1. Tập kỹ thuật giữ gậy tiếp sức.

2. Tập đặt gậy tiếp sức vào tay người cùng tập.

a) Tại chỗ; b) Đi bộ; c) Chạy

3. Tập trao gậy tiếp sức trong vùng qui định;

a) Khi tốc độ chạy nhỏ.

b) Khi tốc độ chạy lớn.

4. Học nắm kỹ thuật chạy xuất phát khi có cầm gậy tiếp sức trong tay.

Những bài tập chuẩn bị:

1. Những bài tập tạo điều kiện cho giảng dạy và hoàn thiện kỹ thuật chạy trên đường bằng phẳng.

2. Những bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật.
Chạy tiếp sức trong điều kiện gần với thi đấu.

Những bài tập chạy trên địa hình tự nhiên (Việt dã)

Những bài tập chủ yếu:

1. Chạy trên địa hình tự nhiên với mục đích nghiên cứu kỹ thuật vượt qua các chướng ngại vật tự nhiên.
2. Chạy việt dã.

Những bài tập dẫn dắt:

1. Chạy lên dốc (trên nửa bàn chân trước).
2. Chạy xuống dốc (chân bắt đầu tiếp xúc đất từ gót).
3. Chạy trên cát, trên cỏ rậm bằng các bước mau.
4. Chạy, nhảy qua mương - rãnh nhỏ.
5. Vượt qua bụi cây thấp bằng cách vượt rào.
6. Tập chạy thay đổi hướng.

Những bài tập chuẩn bị:

Những bài tập tạo điều kiện cho giảng dạy và hoàn thiện kỹ thuật chạy trên đường bằng phẳng, chạy vượt chướng ngại vật và nhảy.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

1. Chạy việt dã luân phiên với đi bộ.

2. Chạy qua các đoạn của cự ly việt dã.

Những bài tập nhảy cao

Những bài tập chủ yếu:

1. Những lần nhảy với mục đích nghiên cứu kỹ thuật của các giai đoạn chủ yếu trong nhảy.

2. Những lần nhảy để hoàn thiện kỹ thuật trọn vẹn.

Những bài tập dẫn dắt:

1. Chạy đà 1 - 3 bước thực hiện giậm nhảy chạm tay hoặc đầu, chân lặn vào vật chuẩn.

2. Chạy đà theo đường kẻ sẵn.

3. Chạy đà theo các vạch đánh dấu độ dài bước chạy.

4. Chạy đà theo nhịp vỗ tay của giáo viên.

5. Chạy đà 1 - 3 - 5 - 7 bước.

6. Chạy đà 3 bước theo đường thẳng (lặn chân thẳng).

7. Chạy đà 1 - 3 bước nhảy lên chống đệm.

8. Nhảy qua xà đặt nghiêng.

a) Kiểu bước qua

b) Kiểu úp bụng

c) Các kiểu nhảy khác.

9. Chạy dài thực hiện kiểu nhảy lựa chọn (tốt nhất đối với bản thân).

Những bài tập chuẩn bị (huấn luyện):

1. Những bài tập làm tăng độ mềm dẻo khi lặn chân và gập thân về phía chân lặn.

2. Những bài tập nhảy liên tục có kết hợp lặn chân cong và thẳng.

3. Những bài tập rèn luyện khả năng định hướng trong lúc bay (nhào lộn, v.v...).

4. Những bài tập phát triển sức mạnh những cơ duỗi bàn chân.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

1. Mô phỏng động tác của bước đà cuối cùng và giậm nhảy với tốc độ chậm và nhanh.

2. Mô phỏng động tác trong lúc bay và rơi xuống đất khi tại chỗ và có đà.

3. Nhảy lên bàn (ngựa thể dục). Nhảy qua ngựa thể dục (có và không chạm tay).

4. Nhảy nhiều lần lên cao.

Những bài tập nhảy xa

Những bài tập chủ yếu:

1. Những lần nhảy với mục đích nghiên cứu kỹ thuật các giai đoạn chủ yếu (tăng dần độ dài của đà).

2. Những lần nhảy để hoàn thiện kỹ thuật toàn bộ.

Những bài tập dẫn dắt:

1. Một bước đà mô phỏng kỹ thuật giậm nhảy.
2. Nhảy lên vật chướng ngại (bàn thể dục).
3. Nhảy qua vật chướng ngại (đệm) cao 50cm.
4. Nhảy qua hai xà ngang đặt cách nhau.
5. Thực hiện giậm nhảy trên bục cao.
6. Từ tư thế ngồi bật lên cao.
7. Nhảy qua hai xà đặt cách nhau. Dần dần tăng độ cao của xà thứ hai.
8. Mô phỏng bước đà cuối cùng.
9. Chạy qua bóng đặt cách nhau.
10. Xác định độ dài đà.
11. Nhảy bật một chân.
12. Chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy (làm liên tục nhiều lần).
13. Giậm nhảy liên tục kết hợp với lặn chân cong.
14. 1 - 3 bước đà giậm nhảy chạm đầu vào vật chuẩn.
15. Nhảy đổi chân.
16. Chạy đạp sau.

Những bài tập chuẩn bị (huấn luyện):

1. Những bài tập trong tư thế nằm để củng cố cơ bụng và cơ lưng.
2. Nhảy từ trên cao xuống (dần dần tăng độ cao).
 - a) Nhảy từ trên thẳng xuống dưới
 - b) Nhảy từ trên ra trước - xuống dưới.
3. Bật thẳng lên từ tư thế nửa ngồi.
4. Nhảy xa tại chỗ (một chân và hai chân) nhiều lần.

Những bài tập để hoàn thiện kỹ thuật:

1. Thực hiện các bước đà cuối cùng theo vạch kẻ sẵn để nắm được nhịp điệu bước.
2. Mô phỏng động tác của chân lăng, chân giậm cạnh thang thể dục.
3. Chạy đà giậm nhảy rơi xuống bằng chân lăng sau đó tiếp tục chạy về trước.
4. Chạy đà giậm nhảy rơi xuống bằng chân giậm, sau đó tiếp tục chạy về trước.
5. Nhảy kiểu cắt kéo rơi vào hố (mặt hố cát thấp hơn vị trí giậm).
6. Chạy đà thực hiện giậm nhảy trên cầu bật, sau đó thực hiện “cắt kéo” trên không.

Những bài tập ném bóng, lựu đạn và lao

Những bài tập chủ yếu:

1. Ném dụng cụ với mục đích nghiên cứu các giai đoạn chủ yếu (dần dần tăng độ dài đà).
2. Ném để hoàn thiện kỹ thuật toàn bộ các môn ném bóng, lựu đạn, lao.

Những bài tập dần dần:

1. Học kỹ thuật giữ dụng cụ (bóng, lựu đạn, lao).
2. Dùng bàn tay ném bóng, lựu đạn, lao ra trước, xuống dưới.
3. Ném bóng (lựu đạn, lao) vào đích ở phía trước.
4. Ném bóng (lựu đạn, lao).
5. Ném bóng (lựu đạn, lao) qua vật chướng ngại.
6. Tại chỗ ném bóng vào đích hay ra xa.
7. Thực hiện hai bước đà ném bóng (lao, lựu đạn).
8. Thực hiện ba bước đà ném bóng (lao, lựu đạn).
9. Thực hiện 5 bước đà ném bóng (lao, lựu đạn).

Những bài tập chuẩn bị:

1. Những bài tập phát triển độ linh hoạt khớp vai.
2. Những bài tập phát triển cơ ở khớp vai - khớp khuỷu.

3. Những bài tập phát triển cơ gấp ngón tay của tay ném.

4. Những bài tập để phát triển cân đối cơ thể.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

1. Dùng tay kéo dây cao su (một đầu dây được buộc cố định).

a) Đứng chân trái trước, chân phải sau, ngực hướng ra trước làm động tác kéo dây từ sau ra trước.

b) Từ tư thế sườn trái nghiêng về hướng ném làm động tác kéo dây từ sau qua vai ra trước.

c) Từ tư thế ngực hướng về trước khi kéo dây phối hợp đạp thẳng chân trái,

d) Dùng sức cổ tay kéo căng dây cao su.

2. Ném các dụng cụ nặng từ những tư thế khác nhau bằng một tay và hai tay (đá, tạ có trọng lượng từ 0,5 - 1kg).

3. Thực hiện ném bóng trong hành lang rộng 2-3m.

4. Tập mô phỏng các bước chạy đà.

Những bài tập đẩy tạ

Những bài tập chủ yếu:

1. Đẩy tạ với mục đích nghiên cứu các giai đoạn chủ yếu (đẩy tại chỗ và có trượt đà).

2. Đẩy tạ hoàn thiện kỹ thuật động tác trọn vẹn.

Những bài tập dẫn dắt:

1. Học kỹ thuật giữ tạ.
2. Tập duỗi một tay đẩy tạ đi.
3. Đẩy tạ từ trước ngực ra trước.
 - a) Không dùng sức chân.
 - b) Có dùng sức chân.
4. Đẩy tạ từ vai ra trước.
5. Đứng tư thế vai, lưng quay về hướng ném làm động tác đẩy tạ đi.
6. Đẩy tạ qua vật chuẩn (2,5m).
7. Thực hiện động tác đẩy tạ, khi kết thúc tích cực đập mạnh và thẳng chân trái.
8. Đẩy tạ sau khi trượt chân phải đến chân trái,
9. Trượt đà theo kiểu vai hướng ném, đẩy tạ đi.
10. Trượt đà liên tục theo đường thẳng (kiểu vai và kiểu lưng hướng ném).
11. Đẩy tạ sau khi trượt đà qua phía dưới xà ngang (đầu không chạm xà).
12. Nắm tay vào thang thể dục tập mô phỏng động tác trượt đà.

Những bài tập chuẩn bị:

1. Thực hiện các động tác gập, xoay, ngồi xuống,

đứng dậy khi mang tạ trên vai hoặc trước ngực hoặc trên đầu.

2. Sau khi nhảy từ vật cao xuống làm động tác trượt về sau trên hai chân và trên một chân.

3. Những bài tập đối kháng hai người để củng cố khớp vai.

4. Những bài tập đẩy bóng nhồi bằng một tay và hai tay.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

1. Dùng tay kéo dây cao su (một đầu dây cố định).

a) Từ tư thế ngực hướng về trước (hướng đẩy).

b) Từ tư thế lưng hướng về trước (hướng đẩy).

2. Đẩy tạ tại chỗ từ tư thế ngồi, quỳ trên hai gối, đứng trên một chân.

3. Đẩy các dụng cụ nặng và nhẹ.

Dựa vào đặc điểm công tác trong trường, sự chuẩn bị lớp học cũng như những đặc điểm giải phẫu, sinh lý, tâm lý lứa tuổi, giáo viên sẽ xác định số tiết học dành cho từng môn và trình tự của các môn trong các lớp.

Thường thường, trong trường phổ thông, phần lớn số tiết của học kỳ đầu được dành cho điền kinh, ở những lớp lớn, trong một học kỳ (3 tháng) có thể dạy 3 - 4 môn, mỗi môn 3 - 4 tiết.

Hiện nay, trong thực tế công tác của giáo viên, hai tài liệu nhất thiết phải có là kế hoạch giảng dạy trong từng học kỳ và bảng tóm tắt nội dung môn học. Việc lập kế hoạch học kỳ đòi hỏi phải cụ thể hoá một loạt bài tập, nhiệm vụ và biện pháp. Trong kế hoạch cần xác định cả yêu cầu kiểm tra sức học và hiệu quả của những tiết học.

Sẽ thuận lợi nếu xây dựng kế hoạch học kỳ theo dạng biểu đồ thông thường (bảng trang 244).

Phần đầu kế hoạch học kỳ cần hướng dẫn các nhiệm vụ chủ yếu được ghi trong chương trình. Sau đó giáo viên điền vào ô của biểu đồ các ký hiệu hay các chữ số tương ứng với các bài tập cụ thể trong cột nội dung để chỉ dẫn tiết học nào sẽ áp dụng bài tập này hay bài tập khác.

Nếu chương trình cho phép, những tiết học nhằm nghiên cứu một môn cần phân phối hợp lý trong tất cả các lớp. Các môn cần sắp đặt như thế nào để môn nọ như là tiếp theo môn kia.

Khi biên soạn các phần tóm tắt các môn học căn cứ vào sự phân phối các bài tập trong kế hoạch học kỳ, giáo viên cần cân nhắc các nhiệm vụ chủ yếu.

Ngoài những bài tập điển kinh, trong phần tóm tắt còn bao gồm cả những mục khác của chương trình. Những mục này cũng chiếm vị trí đáng kể trong giờ học.

KẾ HOẠCH HỌC KỲ..... ĐỐI VỚI LỚP NĂM 200....

Số TT	Nội dung	Số tiết										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	v.v ...
	Thể dục											
1	Những bài tập đội ngũ quay phải, quay trái	+	+	+	+							
2	Đi trong đội ngũ					+	+	+				
3	Tập chuyển đội hình					+				+	+	
	Điền kinh											
1	Đi lên thang	+	+		+							
2	Chạy bước nhỏ v.v...											

Việc biên soạn phần tóm tắt môn học không phải là công việc đơn giản. Cần lựa chọn phương pháp giảng dạy cần thiết phù hợp với các biện pháp. Các biện pháp phải phù hợp với đặc điểm và trình độ chuẩn bị của mỗi lớp, phù hợp với điều kiện tiến hành buổi học.

Ngoài những tiết học mang tính chất chủ điểm (những tiết dùng để giảng dạy một nội dung, một môn) cần áp dụng cả những tiết học mang tính chất hỗn hợp. Cần hiểu tính hỗn hợp không phải là sự thay đổi lung tung các tiết học và các yêu cầu mà là sự lựa chọn đa dạng các bài tập nhằm giải quyết các nhiệm vụ cụ thể. Những tiết học độc lập như vậy có ý nghĩa đáng kể đối với việc hoàn thiện việc chuẩn bị chức năng. Khuynh hướng giải quyết tất cả các vấn đề giảng dạy với sự giúp đỡ của tiết học hỗn hợp là không đạt hiệu quả cần thiết so với các tiết học chủ điểm.

Việc biên soạn các tiết học hỗn hợp hay các tiết hoàn thiện thường không khó. Còn việc biên soạn tiết học theo một chủ điểm có phức tạp hơn nhiều. Dưới đây là phần thí dụ về các tiết học theo chủ điểm “Chạy trên cự ly ngắn” đối với học sinh lớp 6. Sau thời gian nghỉ hè, sẽ có lợi nếu những giờ học đầu tiên bắt đầu bằng cách tiến hành chủ đề chạy trong khoảng 4 tiết. Đồng thời với việc giảng dạy

chạy tiến hành cả ném bóng tại chỗ và thực hiện các nhiệm vụ (bài tập) nhảy để chuẩn bị cho lúc kết thúc học kỳ tiến hành chủ điểm “Nhảy”.

Nội dung của tiết thứ nhất

Sau khi nhận lớp xong, giáo viên phổ biến nội dung. Giáo viên nói ngắn, gọn ảnh hưởng của những bài tập chạy đối với cơ thể và ý nghĩa thực dụng của nó. Khi vào bài, từ đi bộ, giáo viên ra lệnh chuyển sang chạy chậm. Khi chạy chậm cần yêu cầu học sinh đặt chân trên đất nhẹ nhàng và đặt theo đường thẳng. Sau đó, để “khởi động” những nhóm cơ chủ yếu cần cho thực hiện 6 - 7 động tác. Tiếp theo, giáo viên đề nghị lớp thực hiện bài tập mô phỏng động tác của tay khi chạy, chạy nâng cao gối. Sau đó, học sinh đứng tại chỗ học động tác của chân lăng. Việc đặt chân trên đất được thực hiện từ phần trước của bàn chân. Bài tập được thực hiện từ tư thế ban đầu đứng trên mũi chân.

Theo lệnh của giáo viên, học sinh vừa giữ hoạt động của tay vừa chuyển sang chạy với nhịp điệu qui định. Sau đó từng em một, theo hàng dọc, chạy qua trước mặt giáo viên và giáo viên nhận xét kỹ thuật của từng người. Sau nhiệm vụ này, bài tập được thực hiện theo hàng ngang 5 - 6 học sinh và giáo viên nhận xét việc thực hiện của từng hàng.

Tiếp đó chuyển đến chạy qua vật chướng ngại với tăng dần nhịp độ bước. Vật chướng ngại (xà, bóng nhôi) được đặt trên khoảng cách tăng dần. Khi tăng nhịp điệu và tăng độ dài bước, học sinh chạy sang bước chạy bình thường và tiếp tục giữ nó 10 - 15m. Nội dung này được làm phức tạp lên bằng cách cho chạy tiếp sức.

Trong nửa thứ hai của phần cơ bản của tiết học, lớp chuyển sang học ném bóng nhỏ. Trong phần cuối của tiết, lặp lại chạy bước nhỏ và nhảy từ chân nọ sang chân kia, tiết học được kết thúc bằng đi bộ để hồi tĩnh và hình thành tư thế đúng.

Nội dung của tiết thứ hai

Trong tiết đầu việc giảng dạy là mục đích chủ yếu còn trong tiết thứ hai, việc củng cố những điểm đã học có ý nghĩa lớn hơn. Trong tiết này, buổi học cần tổ chức như thế nào để tăng được lượng vận động.

Phần khởi động bao gồm những bài tập phát triển sức mạnh các nhóm cơ tham gia trong chạy cũng như những bài tập thả lỏng cơ chân và tay.

Cần phải nhấn mạnh rằng chỉ có thể thực hiện nhanh các động tác trong chạy khi chúng được thả lỏng hoàn toàn. Số lượng chung của các động tác tập trong phần khởi động khoảng 10 - 12 động tác.

Sau khi tập lại động tác của tay và chạy nâng cao đùi có thể tập trùng những học sinh khá cũng như những học sinh yếu vào cùng một lớp để phân tích kỹ thuật của chúng. Nội dung tiếp theo là từng em chạy tăng tốc độ theo hàng dọc. Lúc này học sinh cần giữ hình thức đúng của bước chạy. Sau đó yêu cầu từng nhóm 5 - 6 học sinh chạy chậm, khi đến vạch thì tăng tốc độ chạy đột ngột cho đến mốc qui định.

Việc nắm kỹ thuật sau đó được thực hiện với sự giúp đỡ của chạy theo đường thẳng, chạy trên mặt ghế thể dục, chạy qua giữa các xà được chống thẳng. Bài tập kết thúc là chạy tiếp sức (theo nội dung của các bài tập trên).

Nửa thứ hai của phần chủ yếu của tiết học hơi kéo dài vì ngoài ném bóng, học sinh còn thực hiện các bài tập nhảy trên chân phải, chân trái và luân phiên hai chân. Lúc này cần chú ý không chỉ di chuyển về trước mà cả việc nâng cao gối và bàn chân của chân chống.

Nội dung của tiết thứ ba

Tiết này nhằm hoàn thiện kỹ năng chạy và ném.

Khi lặp lại những bài tập đã học, giáo viên cần nêu những sai sót riêng. Sau đó cho chạy tăng tốc độ trên cự ly từ 20 - 50m hoặc chạy trên cùng một cự ly nhưng sau mỗi lần lặp lại tốc độ lại tăng lên dần cho tới cực đại. Tăng tốc độ là nhiệm vụ mang tính chất

huấn luyện. Những yêu cầu đối với việc tăng tốc độ xuất phát từ khả năng riêng của học sinh. Trong giờ học này cần lựa chọn những nhóm học sinh đồng đều về khả năng vận động. Tiến hành chạy tiếp sức (ngược chiều) hay chạy xuất phát (hai người cùng một lúc).

Những nhiệm vụ này tạo điều kiện hoàn thành việc giảng dạy học sinh. Kết thúc tiết học, giáo viên cần thông báo trước cho học sinh biết: tiết sau sẽ kiểm tra đánh giá kết quả học tập.

Nội dung của tiết thứ tư

Tiết kết thúc. Tiết này đòi hỏi phải tổ chức chặt chẽ. Ngay trước khi bắt đầu tiết học, giáo viên cần phân công một vài học sinh giúp mình và giải thích cho chúng rõ nhiệm vụ. Đầu tiết cần phổ biến cho học sinh toàn lớp thứ tự kiểm tra, phân nhóm kiểm tra. Sau đó một nhóm kiểm tra thành tích chạy 30m, nhóm khác kiểm tra thành tích ném xa (mỗi nhóm có hai học sinh làm nhiệm vụ xác định thành tích). Khi kiểm tra xong thành tích, theo lệnh giáo viên, hai nhóm sẽ đổi vị trí cho nhau.

Đồng thời với việc kiểm tra thành tích của hai nhóm giáo viên trực tiếp kiểm tra kỹ thuật từng 3 em kế tiếp nhau và cho điểm. Những học sinh vì lý do sức khỏe không thể tiến hành kiểm tra thực hành thì có thể hỏi vấn đáp về kỹ thuật và cũng cho điểm.

E- CÁC YÊU CẦU KIỂM TRA ĐỐI VỚI VIỆC NẮM KỸ THUẬT CÁC BÀI TẬP ĐIỀN KINH

Dưới đây chỉ nêu ra những yêu cầu chủ yếu có thể dùng làm tiêu chuẩn đánh giá chất lượng thực hiện kỹ thuật đi bộ, chạy, nhảy, ném của học sinh.

Để đánh giá kỹ thuật các bài tập mà học sinh thực hiện, giáo viên cần lựa chọn những yêu cầu phù hợp với chương trình của lớp đó.

Đi bộ và chạy

1. Biết phối hợp các động tác của tay và chân trong các dạng đi khác nhau, chạy trên đường bằng phẳng, chạy vượt vật chướng ngại.

2. Biết giữ tư thế chính xác của thân và đặc biệt là biết đặt chân đúng trên đất.

3. Biết điều chỉnh tốc độ và nhịp điệu động tác đối với từng bước chạy cũng như toàn bộ lần chạy trên một cự ly nhất định.

4. Không có động tác thừa, biết phối hợp đúng việc thở với nhịp điệu bước.

5. Biết lựa chọn cách di chuyển phù hợp nhất để giải quyết các nhiệm vụ vận động khác nhau.

Các môn nhảy

1. Biết phối hợp các động tác của tay và chân trong giậm nhảy tại chỗ.

2. Biết thực hiện các yêu cầu chủ yếu để hoàn thành việc rơi xuống đất (nhẹ nhàng, không nguy hiểm).

3. Biết cách thực hiện các bước cuối cùng và nhịp điệu phần cuối của đà khi chuẩn bị giậm nhảy.

4. Với tư thế ban đầu thuận lợi nhất để giậm nhảy tại chỗ và nhảy có đà.

5. Biết sử dụng tốc độ đà lớn để tăng thành tích lần nhảy.

6. Biết thực hiện các động tác chủ yếu của giậm nhảy bảo đảm điều kiện cần thiết để thực hiện có kết quả các động tác trong lúc bay.

7. Biết áp dụng các kiến thức thu nhận được vào thực tế.

Các môn ném

1. Biết cách giữ dụng cụ và tư thế ban đầu cần thiết đối với ném.

2. Biết thực hiện các chi tiết kỹ thuật bảo đảm những điều kiện hiệu quả hơn trong tư thế ban đầu để ném.

3. Biết thực hiện ném tại chỗ từ các tư thế ban đầu khác nhau khi hoàn thành chính xác động tác ra sức cuối cùng.

4. Biết phối hợp hoạt động chân, tay, thân khi ra sức cuối cùng.

5. Biết ném dụng cụ đi phối hợp với các bước đà.

6. Biết ném dụng cụ trong khuôn khổ (phạm vi) của đà được giới hạn bởi sân để tiến hành thi đấu.

NHỮNG HÌNH THỨC NGOẠI KHOÁ CỦA HOẠT ĐỘNG ĐIỂN KINH TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG

Việc giáo dục thể chất toàn diện cho thế hệ trẻ có thể thuận lợi và có kết quả nếu biết phối hợp các tiết học thể dục thể thao trong trường phổ thông với các hoạt động thể thao có tính chất quần chúng bên ngoài.

Trong số các hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoài giờ khác nhau, trước hết cần phân ra các buổi tập trong tiểu ban thể thao của trường, các đội tuyển thể thao thiếu niên, việc tập luyện của các đội ở từng lớp và các cuộc thi đấu. Ở đây có thể bao gồm cả những bài tập thể dục thể thao ở nhà. Những bài tập này hiện nay được áp dụng trong nhiều trường.

Tất cả những hình thức học tập này đều có mục đích, nhiệm vụ, biện pháp, chúng tạo điều kiện cho việc nắm nội dung các tiết học chắc hơn.

Những buổi tập của tiểu ban. Những buổi tập này được tiến hành trong tiểu ban của trường. Chúng được bổ sung và mở rộng so với chương trình bình thường ở trường phổ thông và có những yêu cầu kỹ thuật khó hơn. Mục đích của tiểu ban điển kinh là

tạo điều kiện cho việc huấn luyện thể lực chung, nắm vững kỹ thuật thể thao của các môn điền kinh và đạt được thành tích thể thao nhất định. Thường thì những học sinh tự nguyện và thích tập điền kinh được tiếp nhận vào tiểu ban. Trong các buổi tập của tiểu ban cần sử dụng số lượng lớn các bài tập điền kinh và các biện pháp bổ sung (những bài tập với trọng lượng, thể lực chuyên môn v.v...).

Những buổi tập ở tiểu ban trước hết có khuynh hướng thể thao. Ở đây có yêu cầu cao hơn so với các tiết học bình thường về việc chuẩn bị chức năng và vận động.

Lượng vận động tập luyện trong tiểu ban cần phải phù hợp với các lứa tuổi khác nhau, thí dụ: học sinh từ lớp 4 đến lớp 6 tập một tuần 2 - 3 lần, mỗi lần 1 giờ. Lớp 7 đến lớp 9 mỗi tuần 3 lần, mỗi lần 1,5 giờ và những học sinh lớp 10 đến lớp 12 mỗi tuần 3-4 lần, mỗi lần 2 giờ.

Tài liệu của cuốn sách này có thể là cơ sở về mặt biện pháp để tiến hành các buổi tập ở tiểu ban.

Những học sinh lớp 4 đến lớp 10 tập trong tiểu ban trước hết tiếp nhận ở đây việc huấn luyện nhiều môn. Tuy nhiên, không thể không tính đến sự ham thích của các em đối với một môn điền kinh cụ thể. Đối với phần lớn các em, lòng say mê một môn chạy, nhảy, ném này hay khác nhiều khi trở thành kích

thích tốt cho huấn luyện. Đối với điều này, ta có thể dành nửa thứ hai của buổi tập để huấn luyện môn mà các em “yêu thích” sẽ thu được hiệu quả tốt. Với những em có năng lực và có óc tổ chức nhất của tiểu ban có thể cử làm người giúp đỡ cho huấn luyện viên hay giáo viên. Điều này giáo dục tính tự chủ khi thực hiện nhiệm vụ, đó là điều rất quan trọng trong tập luyện của các vận động viên tương lai.

Chu kỳ huấn luyện hàng năm ở tiểu ban bao gồm một loạt các giai đoạn chuẩn bị và thi đấu. Khi tổ chức các buổi tập trong những nhóm nhỏ (trước lớp 6) những giai đoạn này luân phiên, hai tháng của giai đoạn chuẩn bị và một tháng của giai đoạn thi đấu. Trong giai đoạn thi đấu, việc tập luyện chủ yếu gồm những bài tập với các cuộc thi đấu hàng tuần trong tiểu ban hay là của trường phổ thông.

Đối với những nhóm lớn (từ lớp 7), các giai đoạn chuẩn bị và thi đấu luân phiên hàng tháng, còn thi đấu có thể dưới hai lần một tuần. Việc lập kế hoạch hoạt động tiểu ban ở trường phổ thông như vậy cần phải được kiện toàn theo lịch thi đấu thể thao ở trường phổ thông. Hoạt động của tiểu ban cần phải gắn bó chặt chẽ với chương trình giảng dạy.

Có lợi nếu xếp những học sinh trội hẳn lên so với các em cùng lứa tuổi về mặt phát triển thể lực vào những nhóm hoàn thiện thể thao, nhóm những vận

động viên có đẳng cấp hay là giới thiệu chúng vào tập luyện trong trường thể thao thanh thiếu niên để sự phát triển thành tích của chúng không bị hạn chế.

Những buổi tập của đội ở lớp. Những buổi tập được tiến hành với mục đích huấn luyện để chuẩn bị cho các cuộc thi đấu trong trường hay thi vô địch toàn miền, cũng như để huấn luyện các học sinh thích tập điền kinh nhưng không tham gia vào tiểu ban thể thao.

Sau khi được kèm cặp thêm, giáo viên sẽ trao đổi cho một học sinh có khả năng nhất trong lớp điều khiển việc tập luyện, nhưng giáo viên nhất thiết phải kiểm tra các buổi tập này. Những buổi tập của đội ở lớp thường được tiến hành không thường xuyên. Tùy theo mức độ cần thiết nó có thể được kéo dài khoảng 2-3 tuần.

Trong chương trình của các buổi tập bao gồm việc thực hiện các bài tập trong điều kiện dễ, việc nắm luật lệ thi đấu, việc phát triển các tố chất thể lực cần thiết đối với các môn chạy, nhảy, ném. Trong các buổi tập, giáo viên cần xác định nghiêm ngặt lượng vận động và trật tự thực hiện các bài tập. Việc tuân theo điều kiện trên có tác dụng nâng cao hứng thú của học sinh đối với các buổi tập, hấp dẫn những em yêu thích thể thao bước vào tập luyện. Tất cả những

học sinh ở ngoài đội tuyển của lớp nhưng thích tập đều có thể tham gia các buổi tập này.

Những bài tập ở nhà - Đây là hình thức tập luyện ngoài giờ nhằm giúp học sinh, trong hoàn cảnh tự do, thoải mái, có thể nâng cao trình độ chuẩn bị các nhóm cơ nhất định, hoàn chỉnh tư thế. Giáo viên có thể sử dụng những động tác được học trên lớp hay những động tác có liên quan với đặc điểm cá nhân của học sinh để cho các bài tập ở nhà. Thí dụ: ở lớp đang học nhảy, ở nhà cũng có thể cho học sinh các bài tập nhảy với hình thức đơn giản để phát triển sức bật.

Mặt khác, những bài tập ở nhà của những học sinh quá yếu hoặc ngược lại, những học sinh ham tập luyện và muốn đạt thành tích cao ở những môn này. Giáo viên cần cho các học sinh này tổ hợp các động tác nhất định và chỉ dẫn liều lượng cụ thể. Sau một thời gian ngắn tập ở nhà gồm có cả những động tác riêng tạo điều kiện cho học sinh nắm chắc các thành phần kỹ thuật chủ yếu, sửa đổi các sai lầm và phát triển những tố chất thể lực cần thiết.

Thể dục buổi sáng, hàng ngày cùng với những động tác giáo viên qui định cũng như chạy chậm, nhẹ nhàng ngoài trời là một trong những dạng bài tập ở nhà.

Các cuộc thi đấu. Lịch thi đấu ở trường cần phải

phù hợp với kế hoạch công tác chung của trường trong từng học kỳ. Trong các thông báo cần nêu rõ thời hạn của các cuộc thi đấu quan trọng nhất.

Trong khoảng một năm, học sinh của mỗi lớp tham gia khoảng ba cuộc thi đấu điền kinh trong trường và lớp. Tất cả học sinh từ lớp 6 đến lớp 12 đều phải tham gia thi đấu.

Cần phát triển và khích lệ không chỉ các cuộc thi giữa các lớp mà cả các đội của trường này với trường khác. Từ đó, thi đấu sẽ hấp dẫn, sinh động có ảnh hưởng gây sự thích thú của học sinh đối với thể thao.

Khi chuẩn bị cho cuộc thi đấu, giáo viên và các học sinh nòng cốt của phong trào cần phải tổ chức đội ngũ trọng tài, chuẩn bị địa điểm, dụng cụ, phát hành báo tường... Trước khi bắt đầu thi đấu cần có kế hoạch về thời gian thi các môn, mặc dầu rằng trong thời gian thi đấu kế hoạch thường buộc phải thay đổi ít nhiều.

Cần xác định trước địa điểm cho học sinh tiến hành khởi động và chỗ nghỉ cho những em bị đau. Không được trì hoãn thời điểm bắt đầu cuộc thi.

Luật lệ trong các cuộc thi đấu ở trường phổ thông có thể được đơn giản hoá. Điều này làm đơn giản cuộc thi và cho phép số lớn học sinh tham gia thi đấu.

Trong các cuộc thi đấu, giáo viên đóng vai trò của người tổ chức chung và không tham gia làm trọng

tài trực tiếp vào bất cứ một môn nào. Nếu có một “sự cố” nào đó xảy ra thì giáo viên cần lập tức có mặt để kịp thời giải quyết.

Khi thi đấu, học sinh cần phải ăn mặc cẩn thận với các bộ quần áo đẹp, màu sáng khác nhau. Trong trường hợp này việc thống nhất hình thức là không cần thiết nhưng cần có phù hiệu trên ngực.

Thi đấu cần được hoàn tất một cách lô gích, nó là một bộ phận nhất định của công tác ở tiểu ban thể thao trong trường phổ thông. Mối quan hệ giữa công tác nội khoá và ngoại khoá là điều kiện nhất thiết phải bảo đảm thật sự tính quần chúng và kế hoạch trong việc tổ chức công tác thi đấu ở trường phổ thông. Có thể có một vài giáo viên nào đó sắp đặt những môn thi mà học sinh chưa quen hay loại ra ngoài đội những học sinh chưa được chuẩn bị đầy đủ sẽ ảnh hưởng rất xấu đến việc phổ biến thể dục thể thao trong trường.

Khi lập kế hoạch thi đấu, cần tính toán đến các điều sau: số lượng các cuộc thi chủ yếu tăng lên theo mức độ hoàn tất việc chuẩn bị của trẻ em. Mỗi tháng cần tiến hành một cuộc thi đấu mang tính chất chung toàn trường về các môn thể thao khác nhau. Cần xác định các tháng tập trung vào công tác học tập - tập luyện. Những tháng này số lượng các cuộc

thi sẽ ít hơn đồng thời cần dành một thời kỳ để thi đấu kết thúc.

Ngoài những cuộc thi đấu đồng đội mang tính thể thao giáo viên có thể sử dụng cả biện pháp thi đấu trong quá trình giảng dạy. Dưới đây, chúng tôi giới thiệu các nhiệm vụ thi đấu về các môn chạy, nhảy, ném dùi để hoàn thiện và củng cố các môn điền kinh đang học.

Các nhiệm vụ thi đấu

Chạy trên đường bằng phẳng và chạy tiếp sức.

1. Đi bộ luân phiên với chạy và dừng lại theo tín hiệu định trước. Tín hiệu này được giáo viên phát ra một cách bất ngờ.

2. Tổ chức lớp thành hai hàng ngang đối diện nhau và cách nhau một khoảng nhất định. Theo tín hiệu qui định của giáo viên, học sinh bắt đầu chạy để nhanh chóng đổi vị trí cho người đứng đối diện mình.

3. Xếp hàng ngang, thi chạy xuất phát theo lệnh.

4. Tổ chức lớp thành hai hàng ngang để tập xuất phát thấp đuổi nhau. Khi chạy, hàng sau cần cố gắng đuổi kịp hàng đứng trước mình, dừng để cho hàng này chạy qua giới hạn qui định (Cách vạch xuất phát 15 - 20m).

5. Chạy xuất phát từ các tư thế khác (ngồi - nằm).

6. Các kiểu khác nhau của tiếp sức ngược chiều. Thí dụ: học sinh bắt đầu chạy xuất phát thấp đến chỗ người đứng đối diện ở trong hàng, chạm tay vào để người này bắt đầu chạy, v.v... Hình thức này có thể được phức tạp lên bằng cách yêu cầu vượt qua vật chướng ngại hoặc thay đổi hướng chạy.

7. Chạy tiếp sức. Hai đội đứng thành hai hàng dọc, hai người đầu, sau khi chạy đến vật chuẩn thì nhanh chóng quay trở lại chạy về vị trí xuất phát để chạm vào tay người đứng sau, v.v...

8. Chạy tiếp sức dọc trên mặt ghế thể dục, nhảy qua dây do hai người đang quay trên đường qui định.

9. Thi đấu đồng đội, yêu cầu toàn đội lần lượt chạy qua 4 -6 quả bóng nhồi được xếp cách đều nhau theo một hàng. Đội thắng là đội có người cuối cùng về đích trước.

Chạy vượt chướng ngại vật:

1. Toàn đội chạy vượt qua dây cao su được chăng ngang trên đương chạy. Khi chạy ngược lại thì vòng qua bên cạnh dây (không vượt qua).

2. Chạy tiếp sức ngược chiều, có yêu cầu vượt qua vật chướng ngại trên đường bằng hình thức vượt rào.

3. Thi vượt qua 3 rào đặt kế tiếp nhau. Đội thắng là đội về đích trước.

4. Thi xuất phát thấp vượt qua rào. Người thắng cuộc là người chạm chân tấn công xuống đất ở phía sau rào trước tiên.

5. Thi chạy tiếp sức đồng đội. Khi chạy, mỗi thành viên của đội phải thực hiện các yêu cầu sau: chạy - lộn xuôi - vượt qua rào - chạy - bò sát dưới vật chướng ngại - đi bộ trên mặt phẳng dốc có yêu cầu giữ thăng bằng - chạy quay về vị trí ban đầu để trao gậy cho người đứng sau.

Các môn nhảy

Những nhiệm vụ chung:

1. Ngồi xổm, hai tay nắm cổ chân và ở trong tư thế này nhảy bật đến vị trí mà giáo viên qui định.

2. Nhảy bật một chân (chân thuận) hay đồng thời bật cả hai chân vượt qua khoảng cách nhất định.

3 Bật lên để chạm đầu hoặc tay, chân vào lá cờ nhỏ được đặt trên độ cao nhất định. Đội thắng là đội có nhiều người hoàn thành nhiệm vụ này hơn.

4. Nhảy từ trên cao xuống, cố gắng rơi chính xác vào vòng điểm (càng gần tâm vòng, điểm càng cao).

Đội nào có tổng số điểm cao sẽ thắng.

5. Nhảy xa tại chỗ.

a) Yêu cầu rơi xuống chính xác.

b) Yêu cầu độ xa.

Nhảy xa tại chỗ vị trí rơi được đánh dấu bằng các đường kẻ ngang, mỗi đường ứng với một điểm cụ thể. Rơi xuống chạm đường nào tính điểm đó.

Đội thắng là đội có tổng số điểm cao hơn.

6. Nhảy bật lên làm động tác xoay 45 - 90 -180 và 360° quanh trục dọc.

7. Nhảy qua vật ở phía sau cơ thể. Khi nhảy cần đạp mạnh cả hai chân.

8. Nhảy liên tục ra trước - ra sau một vật thấp. Khi nhảy, bật đều cả hai chân.

9. Chạy đà giậm nhảy nắm lên dây đu (dây thùng) và chuyển qua đệm.

10. Giậm nhảy trên cầu thăng bằng thấp, ngựa thể dục, bàn thể dục làm động tác bước bộ và rơi xuống đệm.

11. Dùng hai chân bật liên tục qua một vài rào đặt gần sát nhau.

Nhiệm vụ của nhảy cao:

1. Giậm nhảy tại chỗ, cố gắng đá chân lẳng chạm cò nhỏ treo trên độ cao hơi lớn hơn chiều cao cơ thể.

2. Nhảy lên dụng cụ (bàn - ngựa thể dục) có độ cao tăng dần và giữ tư thế trên xà.

3. Nhảy bằng kiểu lựa chọn qua một vài xà ngang được đặt trên đường di chuyển. Sau bài tập này thực hiện các lần nhảy bằng các kiểu qua xà khác nhau. Xà được đặt nghiêng một đầu chạm đất.

4. Giậm nhảy trên điểm cao hay trên cầu bật làm động tác vượt qua xà cao hơn bình thường. Khi thực hiện bài tập này cần chuẩn bị tốt vị trí rơi để tránh chấn thương.

5. Chạy ba bước giậm nhảy qua xà và rơi chân lẳng vào đệm cao ở sau xà.

Nhiệm vụ của nhảy xa:

1. Chạy đà nhảy qua chông đệm có độ cao tăng dần và rơi xuống một đệm khác ở phía sau.

2. Nhảy qua hai xà có độ cao 50 - 70cm được đặt ngang hướng bay.

3. Giậm nhảy trên điểm chống cao và thực hiện các nhiệm vụ nhất định trong khi bay (thực hiện các động tác của tay và chân).

4. Chạy đà giậm nhảy rơi vào các vạch tính điểm. Rơi vào vạch nào tính điểm của vạch đó. Đội có tổng số điểm cao là đội thắng.

5. Giậm nhảy làm động tác "bước bộ" và rơi chân lẳng lên dụng cụ (bàn - ngựa thể dục).

6. Chạy đà ba bước giậm nhảy lên chống đệm (5 - 6 đệm) khi rơi cố gắng nâng hai chân ra trước.

7. Nhảy trên một chân (hay lần lượt từng chân) di chuyển về trước. Thành tích của mỗi người được xác định bằng khoảng cách mà nó vượt qua sau 3 - 5 bước nhảy.

Bài tập này được thực hiện nhảy tại chỗ hoặc có chạy đà 3 bước.

Các môn ném

1. Chuyển nhanh bóng cho đồng đội khi đứng hay đang ngồi trên sàn. Bóng được chuyển qua đầu hay bên cạnh bằng cách lăn hay đẩy.

2. Chuyển bóng tiếp sức ngược chiều nhau.

3. Toàn đội xếp thành một hàng dọc, quay mặt vào tường. Người đứng đầu cầm bóng ném vào tường với sự tính toán như thế nào đó để người tiếp sau có thể bắt gọn và lại tiếp tục ném v.v... Đội thắng là đội biết kết thúc các lần ném nhanh hơn đội khác.

4. Đứng tại chỗ thực hiện ném bóng nhỏ vào tường (ném từ sau lưng, qua vai ra trước) và bắt lấy khi bóng nảy ra.

5. Hai đội thi ném bóng vào tường sao cho bóng nảy ra xa nhất. Độ xa của mỗi lần nảy lại được xác

định bằng một điểm cụ thể. Đội có tổng số điểm cao sẽ thắng.

6. Ném các dụng cụ ra xa từ tư thế ban đầu ngồi, quỳ trên hai gối, đứng trên một chân.

7. Ném bóng hay lựu đạn vào đích có tính điểm.

8. Dùng hai tay đồng thời ném dụng cụ ra xa (từ các tư thế ban đầu khác nhau).

Khi tổng kết thi đấu, giáo viên không nên chỉ tuyên dương những em thắng cuộc mà cần nêu ra cả những sai lầm của chúng. Đồng thời không nhất thiết chỉ đề cập đến mặt thể thao, cần nêu đầy đủ và đúng chỗ các dẫn chứng này hay khác về mặt thái độ và việc học tập của những em thắng. Mặt khác, khi tính toán đến đặc điểm tâm lý của trẻ em, không nên làm mất lòng chúng bằng hình thức phê bình gay gắt.

Trong số các biện pháp biểu dương, việc mời những học sinh được khen lên đứng trước trường hay trước lớp là một cách hay được ứng dụng. Việc tuyên bố biểu dương những lớp có vận động viên tốt sẽ là một biện pháp giáo dục tốt không chỉ đối với em được khen mà cả đối với các học sinh khác. Học sinh cần phải hiểu, thành tích mà chúng đạt được một phần nhờ tập thể và sức lao động của giáo viên.

Các cuộc thi đấu ở trường phổ thông thường được kết thúc bằng cách trao bằng khen hoặc huy hiệu kỷ niệm cho người chiến thắng. Tuy vậy, truyền thống rất tốt này có thể có những mặt hạn chế, vì vậy, tốt nhất nên trao bằng khen cho toàn đội - tập thể, chứ không phải riêng một người nào. Những học sinh giành được thắng lợi trong cuộc thi, chủ yếu dựa vào khả năng bẩm sinh chứ không phải do sự tập luyện cần cù, khi liên tiếp nhận được giải, có thể nảy sinh tư tưởng tự cao, điều này sẽ ảnh hưởng xấu đến quan hệ bình thường trong tập thể. Việc tặng bằng khen cho các thành tích cá nhân tốt nhất nên làm một lần trong một năm nhân ngày tổng kết cuộc thi vô địch trường còn trong các trường hợp khác chỉ nên thông báo trên đài của trường hay trên báo tường.

Tốt nhất nên tặng huy hiệu cho các nhóm có thành tích tốt và tham gia thi đấu thường xuyên. Vì những thành tích đạt được trong cả năm, những em tích cực nhất, những vận động viên tốt nhất được tặng không chỉ bằng khen mà cả dụng cụ thể thao và sách.

MỤC LỤC

	Trang
I- Những vấn đề giảng dạy diễn kinh	3
A- Diễn kinh là một biện pháp giáo dục thể chất cho học sinh trường phổ thông	3
B- Đặc điểm lứa tuổi học sinh đối với việc phát triển các tố chất vận động	5
C- Những nguyên tắc giảng dạy diễn kinh cho học sinh trường phổ thông	22
II- Kỹ thuật các bài tập diễn kinh và biện pháp giảng dạy	35
A- Đi bộ	35
B- Chạy.....	39
C- Các môn nhảy	94
D- Các môn ném, đẩy	162
III- Những nguyên tắc làm việc của giáo viên	195
A- Bản thân người giáo viên là một nhân tố tổ chức trong quá trình giảng dạy	195
B- Mối quan hệ và những đặc điểm khi tiến hành các bài học chủ điểm.....	198
C- Khuynh hướng chung của các biện pháp huấn luyện thể lực và kỹ thuật trong năm học....	202
D- Lập kế hoạch giảng dạy	226
E- Các yêu cầu kiểm tra đối với việc nắm kỹ thuật các bài tập diễn kinh.....	250

DIỄN KINH TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu-

Quận I - TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập: PHẠM TUYẾT NGÀ

Trình bày bìa: Họa sĩ ĐỖ HÙNG TUÂN

In 1500 cuốn, khổ 13 x 19cm.

Tại Công ty in Việt Hưng (Chi nhánh Hà Nội)

Số đăng ký KHXB: 13-2006/CXB/166-354/TĐTT

In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 2006.

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội. Tel: 04.8456155 - 04.8437013

Email: nxbtdtt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận 1

Tp. Hồ Chí Minh. Tel: 08.8298378



DIỄN KINH TRONG TRƯỜNG PHỔ THÔNG



GIÁ: 21.000 đ

¥507 000