

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM THỂ DỤC TW2

GIÁO TRÌNH  
**THỂ DỤC CƠ BẢN**



**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

- 2005 -



**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM THỂ DỤC TW2**

**GIÁO TRÌNH  
THỂ DỤC CƠ BẢN**



**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

**- 2005 -**

**Biên soạn:** *Giảng viên* Phan Thế Nguyên  
*Thạc sĩ* Lê Thị Thanh Thủy  
*Giảng viên* Trần Thị Thu

# LỜI MỞ ĐẦU

Thể dục là một môn học chính được giảng dạy trong các trường Đại học và Cao đẳng chuyên nghiệp, nhằm góp phần đào tạo giáo viên giáo dục thể chất. Môn thể dục gồm nhiều học phần khác nhau như: Thể dục nhào lộn, thể dục nghệ thuật, thể dục cơ bản, thể dục thực dụng, thể dục nhịp điệu, thể dục đồng diễn... trong đó thể dục cơ bản là một học phần nền tảng không chỉ trong thể dục nói riêng mà cả trong tập luyện các môn thể thao nói chung.

Hiện nay giáo trình thể dục cơ bản dùng để giảng dạy trong các trường đại học và cao đẳng chưa có hoặc chưa đầy đủ. Vì vậy, để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên theo học ngành Giáo dục thể chất. Bộ môn Thể dục đã tiến hành nghiên cứu để biên soạn giáo trình thể dục cơ bản nhằm phục vụ cho nhu cầu học tập của sinh viên.

Thể dục cơ bản là những bài tập gồm hoạt động của các bộ phận cơ thể với tốc độ, biên độ, phương hướng và sự dùng sức khác nhau, bao gồm:

1. Các bài tập đội hình đội ngũ.
2. Các bài tập phát triển chung.
3. Các bài tập thực dụng.
4. Các bài tập treo và chống đơn giản.

5. Các bài tập nhảy (đơn giản và vượt chướng ngại).

6. Các bài tập nhào lộn đơn giản.

Thể dục cơ bản nhằm làm cho cơ thể phát triển toàn diện, tăng cường sức khỏe, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển tố chất thể lực và nâng cao năng lực làm việc.

Thông qua luyện tập thể dục cơ bản, người tập biết điều khiển hoạt động của mình trong không gian và thời gian, biết thay đổi mức độ dùng sức và có khả năng phối hợp nhiều vận động khác nhau. Khả năng ghi nhớ và tư duy về hoạt động vận động được phát triển, đồng thời cũng có tác dụng tới trạng thái tâm lý người tập. Nó còn là một trong những biện pháp quan trọng để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực và là bước quá độ tiến tới hoạt động thể thao.

Để phù hợp với thực tế và mục tiêu đào tạo của nhà trường, việc biên soạn giáo trình học phần thể dục cơ bản được chia làm hai phần và bốn chương cụ thể như sau:

## **PHẦN LÝ THUYẾT**

### **Chương I: Lý luận chung**

❖ Vị trí của thể dục trong hệ thống giáo dục thể dục thể thao:

◎ Nhiệm vụ và nội dung của thể dục.

◎ Phân loại và phương pháp giảng dạy

## **Chương II: Lý luận cụ thể**

❖ Thể dục phát triển chung và phương pháp giảng dạy.

❖ Các bước giảng dạy các bài tập phát triển chung và đội hình đội ngũ.

❖ Phòng ngừa chấn thương trong giảng dạy và tập luyện thể dục.

## **PHẦN THỰC HÀNH**

### **Chương III: Đội hình đội ngũ**

- Biến đổi đội hình tĩnh.

- Biến đổi đội hình động.

### **Chương IV: Thể dục phát triển chung**

- Các tư thế cơ bản

- Bài tập minh họa các tư thế cơ bản

- Các bài tập phát triển chung tay không và kết hợp với dụng cụ : Gậy, vòng.

**CÁC TÁC GIẢ**





# PHẦN I: LÝ THUYẾT

## BÀI 1

### **VỊ TRÍ CỦA MÔN THỂ DỤC TRONG HỆ THỐNG GIÁO DỤC THỂ DỤC THỂ THAO.**

#### **I. VỊ TRÍ - Ý NGHĨA CỦA MÔN THỂ DỤC**

##### **1. Vị trí của môn thể dục**

Thể dục là một nội dung giáo dục Cộng sản chủ nghĩa, là phương tiện rất có hiệu quả để rèn luyện con người toàn diện. Trong giáo dục thể dục thể thao, thể dục là một nội dung chủ yếu nhất, có tác dụng nhất và là phương tiện cơ bản nhất góp phần vào việc rèn luyện con người mới, có đầy đủ khả năng tham gia tích cực vào sự nghiệp xây dựng xã hội mới và bảo vệ vững chắc tổ quốc xã hội chủ nghĩa.

Cho đến nay quan điểm của nhiều người coi thể dục là những động tác tay không như: thể dục vệ sinh, thể dục giữa giờ, thể dục sản xuất, hay một vài động tác trên các dụng cụ như: Xà đơn, xà kép, nhảy ngựa... Như vậy là chưa toàn diện và chưa hiểu đúng bản chất của thể dục.

**Vây thể dục là gì?** Theo một số công trình nghiên cứu khoa học đã xác định: Thể dục là một hệ thống các bài tập được chọn lọc, với những phương pháp tập luyện khoa học nhằm phát triển toàn diện cơ thể, hình thành những kỹ năng vận động, củng cố và nâng cao sức khỏe cho người tập. Những bài tập thể dục có sự tác động tích cực đến việc rèn luyện ý chí, phẩm chất đạo đức cho người tập hết sức to lớn. Trong quá trình phát triển của xã hội loài người, thể dục thể thao cũng đồng thời phát triển theo và tích lũy được nhiều kinh nghiệm quý báu trên các lĩnh vực: Hình thức, nội dung và phương pháp.



Có thể quy tụ thành 4 phương tiện riêng biệt như sau: Thể dục - Trò chơi - Thể thao và Du lịch.

Tuy chúng khác nhau về sự thực hiện và phương pháp rèn luyện kỹ năng vận động, nhưng giữa chúng lại có những mặt thống nhất, hỗ trợ và bổ sung cho nhau trong việc thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể dục, thể thao. Trong đó môn thể dục đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển thể lực toàn diện và hoàn thiện chức năng các hệ vận động cơ bản của con người.

Thể dục là một môn riêng biệt, đồng thời cũng là phương tiện của hệ thống giáo dục thể dục thể thao. Thể dục phát sinh từ cuộc sống và càng ngày càng được khoa học hóa về nội dung, phương pháp để trở lại phục vụ đắc lực cho nhu cầu của cuộc sống.

## **2. Ý nghĩa của môn thể dục**

### ***2.1 Thể dục có khả năng phát triển và hoàn thiện thể hình***

Tính chất đa dạng, phong phú của các bài tập thể dục góp phần thực hiện tốt nhiệm vụ phát triển con người một cách toàn diện, phát triển tốt chức năng của các cơ quan vận động, các nhóm bắp thịt, các khớp của cơ thể.

Những người tập luyện thể dục thường xuyên sẽ có thân hình cân đối, nở nang đẹp đẽ. Đặc biệt là các bắp thịt ở vai, ngực và chi trên được phát

triển mạnh. Các nhóm cơ đó phát triển tốt sẽ tăng thêm sức mạnh, làm cho hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa và các cơ quan khác của cơ thể hoạt động điều hòa. Như vậy sẽ giúp cho con người đạt được cường độ lớn trong lao động, học tập cũng như trong sản xuất, chiến đấu.

## **2.2 Thể dục giúp hình thành kỹ năng thực dụng**

Hình thành và hoàn thiện các kỹ năng thực dụng cần thiết trong cuộc sống như: chạy, nhảy, leo trèo, mang vác, vượt chướng ngại vật v.v... Đây là ý nghĩa mang nhiều tính chất chuyên môn thực dụng của thể dục vì rằng các phương tiện đó hầu hết được chứa đựng trong các bài tập phát triển chung.

## **2.3 Thể dục có tác dụng rèn luyện khả năng phối hợp vận động**

Thể dục có giá trị lớn trong việc rèn luyện khả năng phối hợp vận động một cách nhịp nhàng, chính xác của các bộ phận cơ thể.

Từ từ tăng dần độ khó của các bài tập, gắn với sự phối hợp các động tác trong tập luyện sẽ làm cho người tập mau chóng phát triển khả năng phối hợp các vận động phức tạp mà con người thường xuyên tiếp xúc hàng ngày trong cuộc sống như: lao động, sinh hoạt, học tập, quân sự và thể thao.

## **2.4 Thể dục có khả năng rèn luyện các cơ quan nội tạng**

Thể dục có tác dụng rất lớn đến việc rèn luyện các cơ quan nội tạng, giúp cho các cơ quan đó hoạt động bình thường theo quy luật sinh lý giải phẫu khi con người buộc phải làm việc trong những tư thế không bình thường.

Nếu con người được tập luyện thường xuyên và lập đi lập lại nhiều lần các bài tập như: lăn, lộn, quay, ngã người, bật người thì họ sẽ có phản ứng tốt về mặt cơ thể. Đặc biệt là hệ tuần hoàn và hô hấp dễ thích nghi với điều kiện làm việc trong những tư thế không bình thường mà năng suất vẫn cao. Điều đó có một ý nghĩa hết sức to lớn đối với các nghề nghiệp sau đây: Phi công, thủy thủ, ngư dân, địa chất, xây dựng...

Đối với những người mới tập thể dục thể thao, khi phải thực hiện các động tác trông chuối, thường có một số biểu hiện sau đây: mặt đỏ, tinh mạch cổ nổi lên, đôi khi còn có triệu chứng chóng mặt, muốn ói. Sở dĩ có hiện tượng đó vì áp lực của máu ở đầu tăng do máu dồn lên đầu. Khi thực hiện các động tác gập duỗi phía trước, phía sau, động tác quay vòng lớn trên xà đơn và một số động tác khác cùng tính chất thì lực ly tâm tác động mạnh đến con người và dẫn đến sự thay đổi quá trình tuần hoàn của máu.

Nếu như các động tác kể trên được thực hiện với tốc độ lớn thì lực ly tâm làm cho máu chuyển dồn xuống chân và như vậy máu cung cấp cho bộ não ít đi. Nhưng nhờ tập luyện thường xuyên, trương lực của mạch máu tăng, tức phản xạ co mạch ở chi dưới tốt nên hạn chế máu dồn quá nhiều xuống chân mà trang trải đều khắp cơ thể. Như vậy rõ ràng các bài tập của môn thể dục sẽ giúp cho hệ tuần hoàn hoạt động tốt có lợi cho sức khỏe con người.

### **2.5 Điều khiển tốt các bộ phận cơ thể**

Khi tập luyện các động tác có liên quan đến quay vòng hoặc cúi đầu xuống dưới sẽ có ảnh hưởng tốt đến việc phát triển cơ quan tiền đình (ốc tai ...) và do đó giúp cho người tập điều khiển cơ thể trong không gian được vững vàng với bất cứ sự thay đổi nào của tư thế.

### **2.6 Thể dục có tác dụng giáo dục thẩm mỹ**

Thể dục với nhiều nội dung phong phú sẽ có tác dụng phát triển cơ thể con người một cách toàn diện, trong đó có cơ quan thụ cảm. Đối với cơ thể chúng ta **Cái đẹp** là tập hợp những mặt biểu hiện sự khỏe mạnh và cân đối của con người. Vẻ đẹp còn được thể hiện ở chỗ: thể lực được chuẩn bị một cách toàn diện, khiến cho con người có thể làm chủ được cơ thể mình một cách tự nhiên, thoải mái. Các cử động được thực hiện một cách đơn giản, duyên dáng và có sức truyền cảm.

Mặt khác, khi tập thể dục, nhất là các bài tập thể dục tự do, thể dục nghệ thuật có phối hợp với nhạc đệm, với ca hát, nhảy múa sẽ gây hưng phấn và có tác dụng sâu sắc đối với cảm xúc thẩm mỹ, sẽ nâng cao phong cách tinh thần của người tập, sẽ phát triển khát vọng hướng tới cái đẹp thể chất, tới sự thể hiện sáng tạo trong hoạt động vận động, tới hành vi có thẩm mỹ trong tập luyện thể dục thể thao.

### ***2.7 Thể dục có tác dụng giáo dục đạo đức***

Thể dục có nhiều động tác phải thực hiện trên cao và ở các tư thế không bình thường, nên đòi hỏi phải có những qui định rất nghiêm ngặt. Người tập phải biểu hiện tính tự chủ, kỷ luật, tự giác, biết điều khiển cơ thể và cảm xúc của mình, có tinh thần trách nhiệm về những cử chỉ của mình, tự giác thực hiện các qui định của giờ tập, nội qui phòng tập.

Để thực hiện các bài tập trên cao như xà kép, xà đơn, vòng treo, xà lệch, cầu thăng bằng... đòi hỏi người tập phải thể hiện tính can đảm, quyết tâm, kiên trì và những đức tính khác.

Mặt khác, việc tập luyện các bài tập thể dục dụng cụ không phải chỉ dựa vào cảm giác chủ quan mà còn phải dựa vào sự giúp đỡ của giáo viên hoặc đồng đội, nhờ vậy nó có tác dụng giáo dục ý thức tập thể, tình đồng chí.



Các phẩm chất về đạo đức nói trên sẽ phát triển, củng cố và tạo thành thói quen đối với người tập khi các bài tập đó được lặp đi lặp lại nhiều lần, đúng phương pháp sư phạm trong các buổi tập.

## II. NHIỆM VỤ CỦA THỂ DỤC

Thể dục có những nhiệm vụ chủ yếu sau đây:

1. Phát triển cân đối về thể hình, hoàn thiện các chức năng của cơ thể tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

2. Hình thành những kỹ năng cơ bản cần thiết trong cuộc sống, trong lao động, trong chiến đấu, trong học tập, trong sinh hoạt và nhất là trong hoạt động thể dục thể thao.

3. Góp phần cùng với các lĩnh vực khác để giáo dục ý chí, phẩm chất đạo đức và thẩm mỹ cho con người.

Những nhiệm vụ trên được thực hiện bằng những phương pháp khác nhau để rèn luyện thể lực, nâng cao sức khỏe cho con người. Những thành tựu của khoa học ngày nay đã chứng minh: Thể dục là môn học cơ bản nhất để giáo dục thể lực toàn diện, phát triển các tố chất cho cơ thể. Thể dục còn có ý nghĩa sư phạm rất lớn là sử dụng các hình thức lên lớp chính xác, những yêu cầu cao trong thực hiện động tác, tạo cho con người có ý thức hoàn thành nhiệm vụ giáo dục con người mới- con người xã hội

chủ nghĩa - có trí tuệ cao, có thể lực cường tráng và có đạo đức trong sáng để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

Những người tập luyện thể dục thường xuyên sẽ có thân hình cân đối nở nang đẹp đẽ. Đặc biệt là các bắp thịt ở vai, ngực và chi trên được phát triển mạnh. Các nhóm cơ đó phát triển tốt sẽ tăng thêm sức mạnh, làm cho tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa và các cơ quan khác của cơ thể hoạt động điều hòa. Như vậy sẽ giúp cho con người đạt được cường độ lớn trong lao động, trong học tập, trong sản xuất và chiến đấu.

### **III. NỘI DUNG CỦA THỂ DỤC**

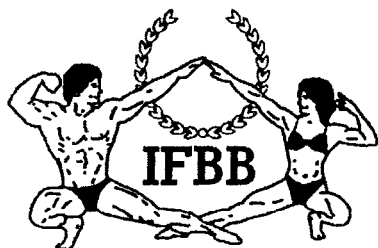
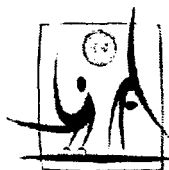
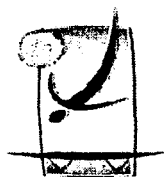
#### **1. Nội dung**

Nội dung của thể dục bao gồm cả một hệ thống những bài tập chuyên môn khác nhau được chọn lọc. Chúng ta có thể sử dụng bất kỳ một loại bài tập nào trong hệ thống đó nếu loại bài tập ấy phù hợp với yêu cầu, với đối tượng và yêu cầu của phương pháp thể dục nhằm phát triển thể lực toàn diện.

Những bài tập thể dục xuất hiện chính là do nhu cầu của cuộc sống xã hội loài người. Có loại bài tập bắt nguồn từ thực tiễn, trong lao động sản xuất, trong chiến đấu như: đi, chạy, nhảy, leo trèo, bò, thăng bằng, ném, mang vác, đánh đỡ, vượt chướng ngại v.v...

Cùng với sự phát triển của xã hội loài người và tri thức khoa học của nhân loại về thực tiễn giáo dục thể chất cho mọi người, lĩnh vực thể dục nói riêng và thể dục thể thao nói chung dần dần nảy sinh những loại bài tập mới như: nhào lộn đôi, tập thể hay hỗn hợp nam nữ, thể dục trên dụng cụ và gần đây nhất là thể dục nhịp điệu v.v... Vì thế mà nội dung của thể dục vô cùng phong phú, xuất phát từ hai nhiệm vụ giáo dục ta có thể tạm chia các nội dung của thể dục như sau:

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1 Bài tập đội hình đội ngũ.  | .6 Bài tập nhào lộn.           |
| 2 Bài tập phát triển chung.  | .7 Bài tập thể dục nhịp điệu.  |
| 3 Bài tập thể dục thực dụng. | .8 Bài tập trên dụng cụ.       |
| 4 Bài tập nhảy.              | .9 Bài tập thể dục nghệ thuật. |
| 5 Bài tập thể dục tự do.     | .10 Bài tập trên lưới .        |



Biểu tượng của Liên Đoàn Thể dục Việt Nam (hình trên) và các môn thể dục thi đấu ( TDNT , TD Nhịp điệu , Lưới bật , TDĐC, TD'NL và TDTH)

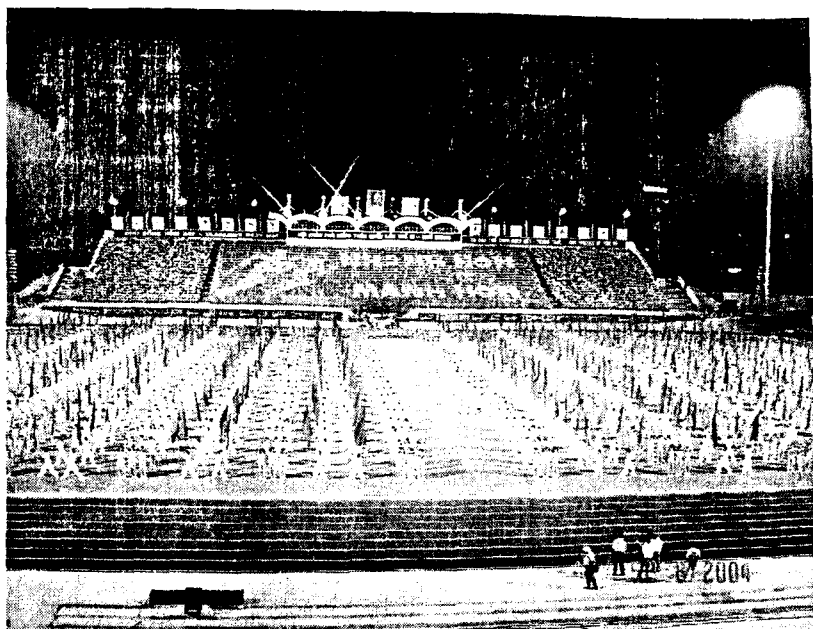
## 2. Đặc điểm của từng nội dung

### 2.1 Bài tập đội hình đội ngũ

Đội hình đội ngũ là tổ chức sắp xếp tập thể nhằm đảm bảo hoạt động thống nhất trong hàng ngũ. Có tác dụng bồi dưỡng tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, khẩn trương nhanh nhẹn và nề nếp. Rèn luyện tư thế tác phong đúng đắn, ngay ngắn, chính xác và chấp hành mệnh lệnh.

Đội hình đội ngũ được sử dụng rộng rãi trong lên lớp thể dục, đồng diễn thể dục, diễu hành và trong các cuộc biểu diễn tập thể khác.

Nội dung của nó bao gồm các phương pháp hoạt động khác nhau như: tại chỗ biến đổi, các động tác sắp xếp, dàn đội hình và di chuyển biến đổi.



Đồng diễn Thể dục

## ***2.2 Các bài tập phát triển chung***

Các bài tập phát triển chung được thực hiện bằng các bộ phận khác nhau của cơ thể với dụng cụ, tay không, cũng như thực hiện ở trên dụng cụ. Các bài tập đó có tác dụng phát triển chọn lựa lên các nhóm cơ, các bộ phận cơ thể và lên toàn bộ cơ quan vận động; Có tác dụng tốt tới hình thành tư thế chính xác, hỗ trợ cho quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

### ***2.3 Các bài tập thực dụng***

Các bài tập thực dụng bao gồm: đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, bò, vượt chướng ngại vật, mang vác, thăng bằng... Thực hiện các bài tập loại này, người tập sẽ tiếp thu được những kỹ năng vận động cần thiết trong đời sống. Các bài tập thực dụng còn có ý nghĩa rất lớn đối với việc phát triển thể lực toàn diện và những bài tập chuyên môn hóa cho từng loại nghề nghiệp.

### ***2.4 Các bài tập nhảy***

Các bài tập nhảy được sử dụng để phát triển sức bật, sức mạnh của chân và tay, sức nhanh, độ chính xác và khéo léo trong vận động; có tác dụng giáo dục ý chí, lòng dũng cảm và quyết tâm. Thông qua tập luyện các bài tập nhảy, người tập có khả năng vượt qua những chướng ngại vật tương đối dễ dàng và an toàn.



Các bài tập nhảy trong thể dục bao gồm nhảy không chống (nhảy đơn giản) và nhảy chống. Nhảy sâu (nhảy từ trên cao xuống), nhảy xa, nhảy cao, thuộc loại nhảy đơn giản. Nhảy vượt qua các dụng cụ như cừ, ngựa, hòm v.v...

### **2.5 Các bài tập thể dục tự do**

Thể dục tự do là những bài tập gồm các cử động của tay, chân, mình, đầu... liên kết với các bước đi, chạy, nhảy, quay, lộn v.v... Thể dục tự do thể hiện dưới dạng bài liên kết có chủ đề và kết cấu nhất định, phù hợp với những yêu cầu đã được qui định.

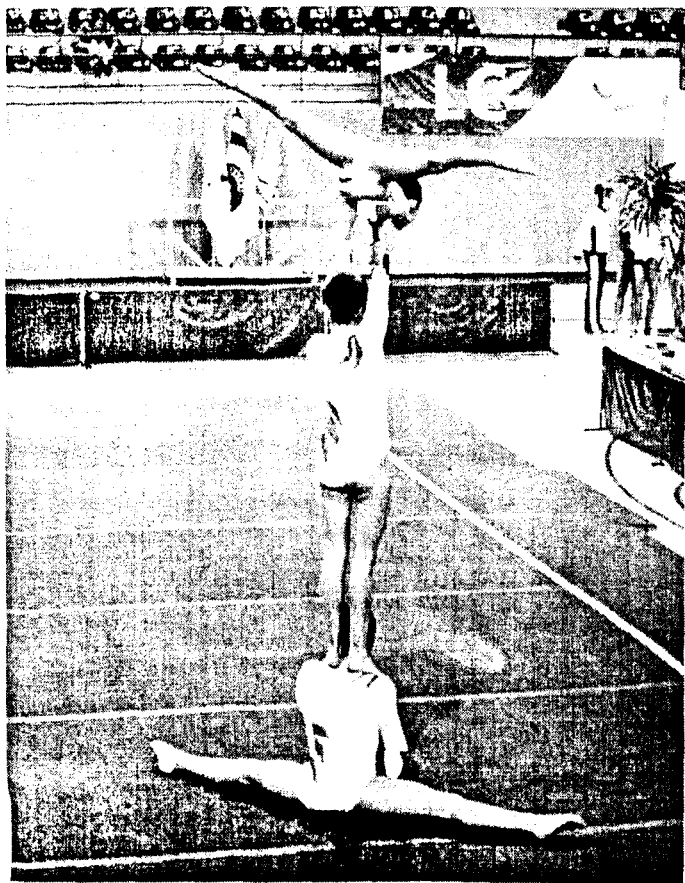
Tập thể dục tự do sẽ phát triển và hoàn thiện khả năng phối hợp vận động của cơ thể, tăng cường tính nhịp điệu và thẩm mỹ trong vận động, tiếp thu những đặc điểm cơ bản của vận động, (phương hướng, biên độ, tốc độ, thời gian và dùng sức) cũng như rèn luyện khả năng thực hiện các vận động dưới dạng đồng thời hay lần lượt, đối xứng hay không đối xứng giữa các phần cơ thể.

### **2.6. Các bài tập nhào lộn:**

Nội dung của nhào lộn rất phong phú, gồm nhiều loại hình động tác với mức độ khó khác nhau nên có thể phù hợp với nhiều đối tượng tập luyện. Tập luyện nhào lộn sẽ phát triển được sức mạnh, khéo léo, độ dẻo, phản ứng linh hoạt, khả năng định hướng và cải thiện chức năng của các bộ máy tuần



hoàn, hô hấp v.v... Nhào lộn là một trong những môn thi đấu của thể dục hiện đại, đồng thời là nội dung cơ bản của huấn luyện thể dục cho thiếu niên.

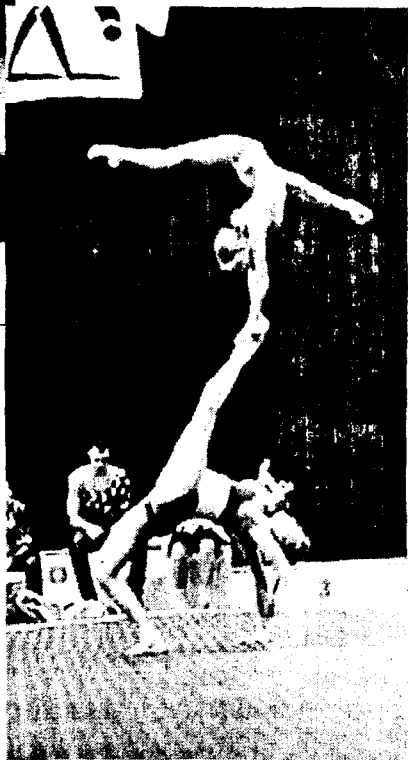


Nhào lộn 3 nữ

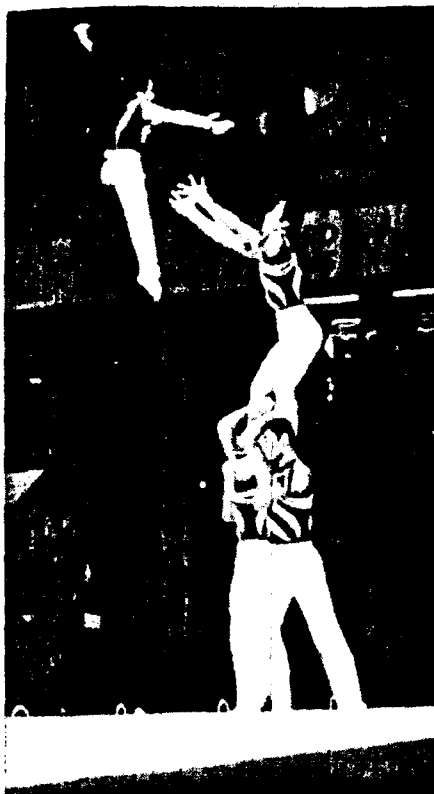
Nhào lộn Đôi nam



Nhào lộn Đôi nữ



Nhào lộn Bốn nam



Nhào lộn Đôi hỗn hợp



### ***2.7 Bài tập thể dục nhịp điệu***

Bài tập thể dục nhịp điệu chủ yếu là các động tác tay không lấy âm nhạc làm phương tiện chỉ huy, rèn luyện khả năng phối hợp vận động giữa động tác với tiết tấu âm nhạc. Các bài tập thể dục nhịp điệu rất phù hợp với phụ nữ để rèn luyện thể hình một

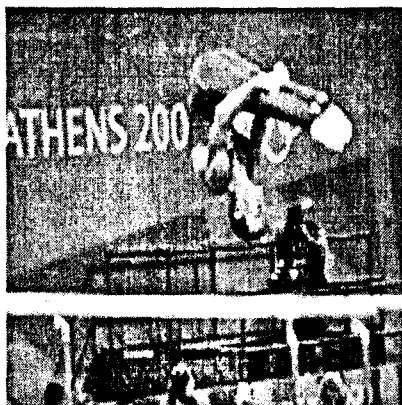
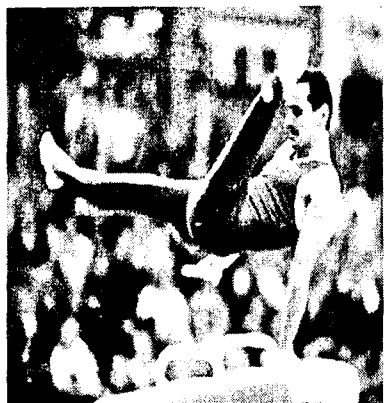
cách cân đối hài hòa. Ngày nay thể dục nhịp điệu là môn thi đấu quốc tế.



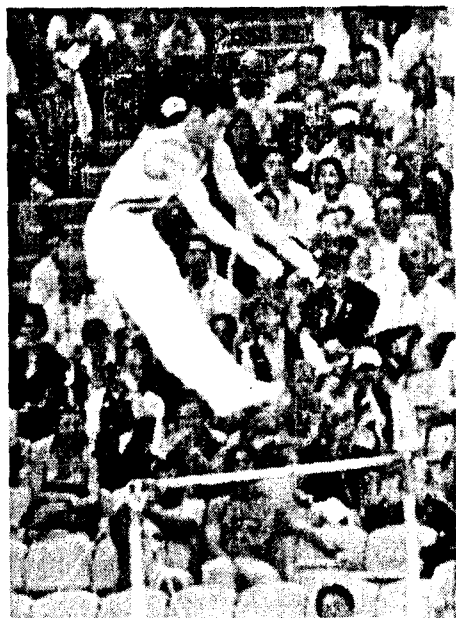
## 2.8 Các bài tập trên dụng cụ

Nam có 6 dụng cụ: Xà đơn, xà kép, nhảy chống, ngựa vòng, vòng treo và thể dục tự do.

Nữ có 4 dụng cụ: Xà lệch, cầu thẳng bằng, nhảy chống và thể dục tự do.



Đây là những nội dung tiêu biểu của thể dục thi đấu. Do đặc điểm kết cấu của dụng cụ và tư thế chống tỳ khác thường – chủ yếu bằng tay – đã làm cho các bài này có cường độ tương đối lớn. Bài tập trên dụng cụ thường được sử dụng để phát triển thể lực toàn diện và nâng cao khả năng vận động, rèn luyện ý chí, dũng cảm, can đảm và quả quyết.





Cầu TB



Xà lếch





Nhảy chống

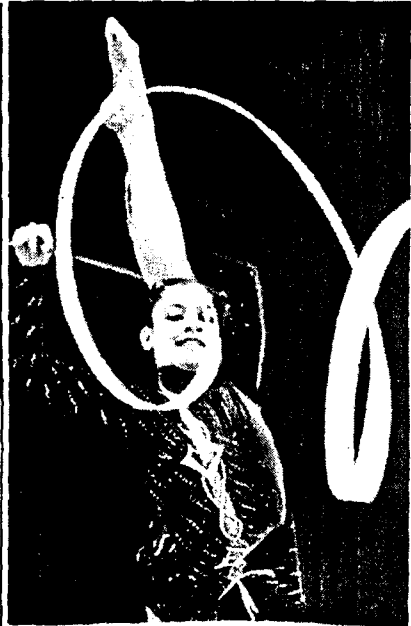
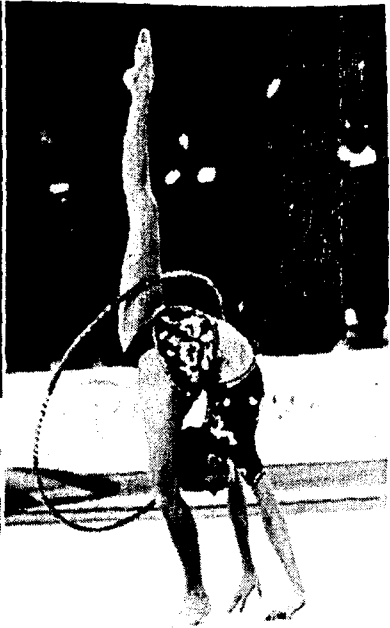
### ***2.9 Các bài tập thể dục nghệ thuật***

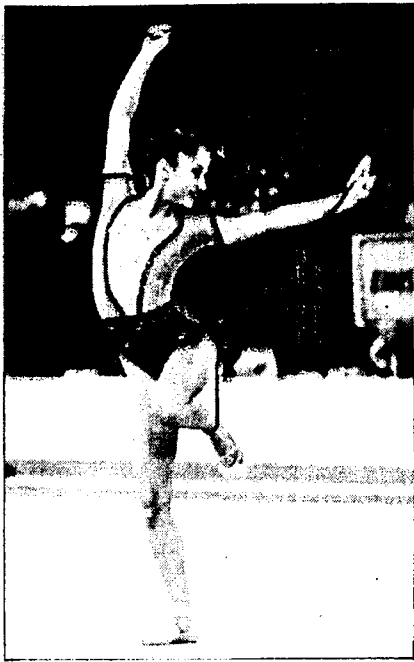
Thể dục nghệ thuật cũng như thể dục tự do, là những bài tập liên hợp có kết cấu chặt chẽ. Cấu tạo bài tập gồm các cử động có độ khó khác nhau được sắp xếp xen kẽ với các bước vũ đạo. Thể dục nghệ thuật thường kết hợp với nhạc đệm, mang nhiều tính chất vũ đạo nên hình thức thể hiện có đặc điểm hoàn chỉnh và sinh động.

Tập thể dục nghệ thuật không những phát triển được về thể lực toàn diện mà còn về khả năng thẩm mỹ: Bài tập đòi hỏi người tập phải diễn đạt tình cảm trong hoạt động vận động.

Bên cạnh các bài tập trên, ở thể dục còn sử dụng các trò chơi vận động, được cấu tạo bởi các nội dung của thể dục. Trò chơi giáo dục ý thức tập thể, tính tích cực, sáng tạo, lòng dũng cảm và ý thức tự giác, tổ chức kỷ luật.

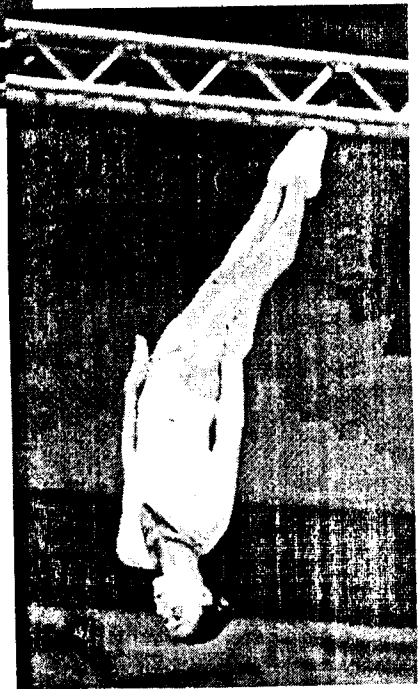


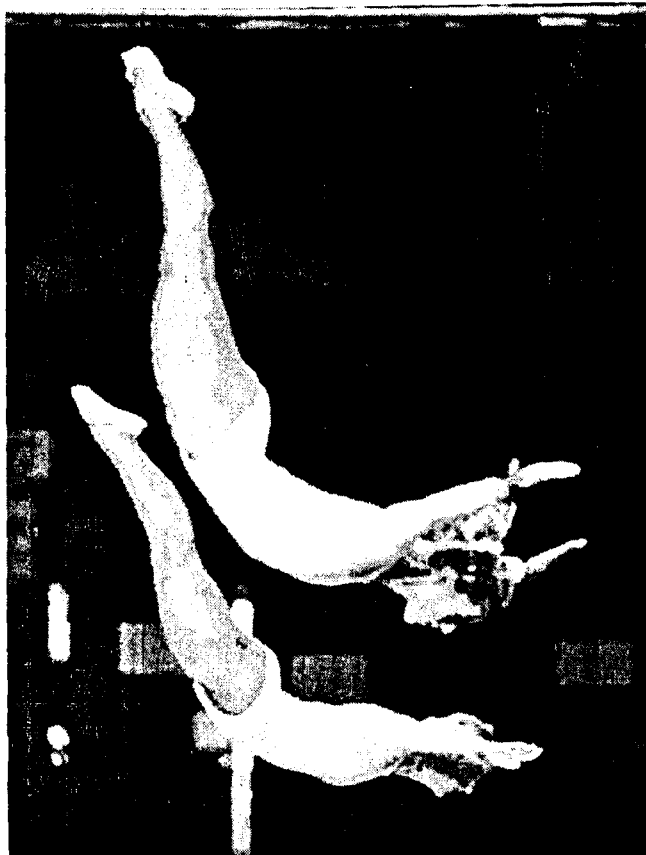




### ***2.10 Các bài tập trên lười***

Đây là nội dung được ứng dụng nhiều trong quá trình tập luyện bổ trợ của nhiều môn thể thao . Là một trong 3 nội dung thi của Thể dục trong Đại Hội Olympic.





#### IV. PHÂN LOẠI THỂ DỤC

Những nội dung của thể dục vô cùng phong phú và đa dạng, nó xuất hiện do yêu cầu cần thiết trong đời sống, có liên quan chặt chẽ đến những hoạt động thực tiễn trong lao động, sản xuất, chiến đấu và sinh hoạt hàng ngày. Mặt khác nữa, còn có những bài tập được sáng tạo do yêu cầu của thực tiễn giáo

dục thể chất, dựa trên quan điểm khoa học giáo dục thể chất, người ta đã phân chia các bài tập thể dục ra làm ba nhóm sau:

**1. Nhóm I: Thể dục phát triển chung bao gồm**

- a. Thể dục cơ bản.
- b. Thể dục vệ sinh.
- c. Thể dục thể hình.

**2. Nhóm II: Thể dục thi đấu bao gồm**

- a. Thể dục dụng cụ.( Artics Gymnastic )
- b. Thể dục nhào lộn.( Acrobatics Gymnastic )
- c. Thể dục nghệ thuật.( Rythmic Gymnastic )
- d. Thể dục nhịp điệu ( Aerobics Gymnastics )
- e. Thể dục trên lưới . ( Trampoline Gymnastic )
- f. Thể dục Thể hình ( Body building )

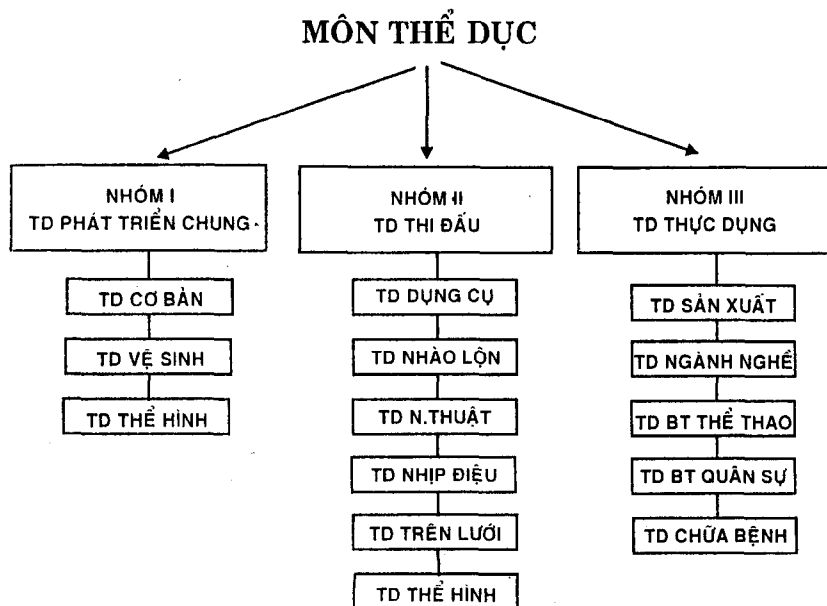
**3. Nhóm III: Thể dục thực dụng bao gồm**

- a. Thể dục trong lao động.
- b. Thể dục ngành nghề.
- c. Thể dục bổ trợ cho thể thao.
- d. Thể dục bổ trợ cho quân sự.
- e. Thể dục chữa bệnh.

Mặc dù có sự phân loại như trên, nhưng cần phải nhận rõ mối quan hệ giữa các loại bài tập trong các nhóm kể trên, đồng thời cũng phải nhận rõ ranh giới của các nhóm loại. Trong quan điểm mới nhìn

nhận về môn thể dục có cách phân loại theo ba hướng, sáu nhóm và 19 môn.\*

## SƠ ĐỒ PHÂN LOẠI THỂ DỤC



## V. ĐẶC ĐIỂM VỀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY THỂ DỤC

Như đã trình bày ở trên ta thấy Thể dục bao gồm rất nhiều bài tập. Vì vậy, chúng cũng có nhiều phương pháp để giảng dạy nhằm mục đích nâng cao

---

\* Theo TDCB của tác giả Trịnh Trung Hiếu và Vũ Chi Mai xuất bản năm 1995.

sức khỏe, củng cố và hoàn thiện các chức năng hoạt động của tất cả các hệ thống cơ quan trong cơ thể con người, đồng thời rèn luyện các kỹ năng cơ bản trong đời sống, sản xuất, chiến đấu, lao động, và hoạt động thể dục thể thao. Để làm được việc đó cần nắm các đặc điểm sau đây của thể dục để vận dụng phương pháp cho thích hợp.

## **1. Sự tác động ảnh hưởng toàn diện đến cơ thể người tập**

Nhờ các bài tập thể dục làm cho toàn bộ các chức năng của cơ thể được hoàn thiện. Nếu như một số môn thể thao khác có ảnh hưởng giới hạn đến một số cơ quan, chức năng của cơ thể và hình thành một số kỹ năng vận động, thì thể dục tạo điều kiện cho thể lực được phát triển toàn diện, củng cố tất cả các cơ quan của cơ thể, hoàn thiện kỹ thuật thực hành tất cả kỹ năng vận động cơ bản.

## **2. Việc sử dụng rộng rãi các loại vận động khác nhau**

Trong thể dục việc vận dụng các loại vận động không hạn chế mà trái lại nó được vận dụng hết sức rộng rãi đa dụng các loại bài tập để làm cho cơ thể con người được phát triển một cách toàn diện.

Trong tập luyện hoặc giảng dạy, khi tập động tác riêng lẻ nên liên kết lại thành bài. Không nên chuyên môn hóa quá sớm một số động tác nào đó. Tập luyện không hợp lý, ví dụ chỉ tập một loại bài

tập nào đó hoặc chỉ trên một dụng cụ, như vậy sẽ tác dụng phiến diện đến cơ thể người tập.

### **3. Cần điều hòa khối lượng hợp lý và nghiêm khắc tuân theo quy trình sự phạm**

Trong khi hướng dẫn giảng dạy với các lớp khác nhau cần điều chỉnh lượng vận động cho phù hợp. Với các hình thức và phương pháp khác nhau cho phép chúng ta điều chỉnh mức độ lượng vận động phù hợp với một tập thể người tập cụ thể nào đó theo nhiệm vụ đã đề ra.

Mật độ của giờ học lớn và giờ học hấp dẫn khi người giáo viên biết kết hợp nghiêm túc với quy trình sự phạm, tuân thủ nghiêm túc kỷ luật và chính xác việc tổ chức lớp trong cả quá trình dạy học.

### **4. Sự chọn lựa các bài tập có ảnh hưởng đến các hệ thống, các bộ phận khác nhau của cơ thể người tập**

Môn thể dục được xây dựng và cấu trúc trên cơ sở khoa học. Căn cứ vào quy luật của sinh lý, chúng ta biết rằng cơ thể con người là một khối thống nhất cho nên một bộ phận, một cơ quan nào của cơ thể phát triển tốt đều có ảnh hưởng tốt đến sự hoạt động của các hệ thống cơ quan khác. Ví dụ tập bài tập về sức mạnh cho một nhóm bắp thịt nào đó, đồng thời sẽ nhiều bắp thịt khác tham gia hoạt động. Như vậy rõ ràng là khi ta tập bất cứ một bài tập nào đó thì



thông qua hệ thống thần kinh trung ương đều có tác động ảnh hưởng đến toàn bộ các cơ quan của cơ thể.

Nhờ có những phương pháp khác nhau chúng ta có thể tác động một cách có chọn lọc đến các bộ phận, các hệ thống khác nhau của cơ thể và như vậy môn thể dục có thể giúp chúng ta giải quyết tốt nhiệm vụ phát triển thể lực.

Ví dụ: Chúng ta chỉ tập sức mạnh bắp tay thì cơ tay sẽ to; Thân hình phát triển không bình thường do ảnh hưởng của điều kiện học tập và lao động, ta có thể tập các bài tập chọn lọc để điều chỉnh trở lại.

Đặc điểm này giúp bổ sung những thiếu sót về sự phát triển thể lực cho người tập, bổ sung thể lực chuyên môn, hồi phục sức khỏe và các chức năng đã bị suy yếu vì một nguyên nhân nào đó.

## **5. Các hình thức về phương pháp giảng dạy khác nhau**

Một loại bài tập nhằm giải quyết nhiệm vụ giáo dục hoặc rèn luyện nào đó thì có phương pháp giảng dạy tương ứng.

Ví dụ: Bài tập đi bộ: Ta có thể cho đi với thời gian dài, đoạn đường xa để **tập sức bền**. Hoặc cho đi chậm nhằm mục đích **hồi phục** cơ thể sau khi tập sức nhanh, hoặc có thể cho đi với nhịp độ nhất định nhằm mục đích **chữa bệnh**.

Tương xứng với mục đích đó có phương pháp tập luyện riêng.

Do đó môn thể dục với các bài tập của nó cho phép chúng ta chọn lựa phương pháp giảng dạy khác nhau cho phù hợp với nhiệm vụ của từng đối tượng tập luyện

## **6. Khả năng phối hợp với âm nhạc**

Nhạc đệm và đặc điểm thay đổi của nhạc đệm phù hợp với nhịp điệu và tính chất động tác có quan hệ đến việc tiếp thu bài tập. Nhạc đệm có tác dụng thúc đẩy và nâng cao hiệu quả thực hiện bài tập, tăng tính thẩm mỹ.

Ngoài ra âm nhạc còn là một phương tiện hỗ trợ hết sức đắc lực cho giáo viên trong quá trình giảng dạy.

Những đặc điểm về phương pháp giảng dạy thể dục trình bày ở trên có quan hệ khăng khít với nhau tạo khả năng giải quyết có hiệu quả các nhiệm vụ:

- Nâng cao thể lực toàn diện.
- Phát triển cân đối cơ thể.
- Giáo dục ý chí, đạo đức, tác phong và thẩm mỹ.
- Tăng cường và nâng cao sức khỏe.

## **VI. THỂ DỤC - MÔN KHOA HỌC GIÁO DỤC**

Giảng dạy thể dục không chỉ là những hoạt động hướng dẫn người tập những động tác đơn thuần

về vận động, mà còn có nhiệm vụ giáo dục họ trở thành những công dân yêu nước, yêu chủ nghĩa xã hội; lao động giỏi và có phẩm chất đạo đức tốt. Môn thể dục được đưa vào chương trình giảng dạy nội khóa như các môn học khác ở các nhà trường, từ mẫu giáo, nhà trẻ đến nhà trường phổ thông: Tiểu học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông, các trường dạy nghề, cao đẳng và đại học. Vì thế dục là một môn học có tác dụng giáo dục toàn diện con người từ thể lực, tư thế đến phẩm chất đạo đức cho nên nó được áp dụng rộng rãi với tất cả các đối tượng.

Sở dĩ được sử dụng rộng rãi như vậy vì nội dung của thể dục được xây dựng dựa trên cơ sở các nguyên tắc của chủ nghĩa Mac-Lênin về giáo dục học, tâm lý học, sinh lý học, giải phẫu học, vệ sinh học v.v... Kỹ thuật các động tác được cấu trúc căn cứ vào những nguyên lý cơ bản của cơ học và sinh cơ học. Phương pháp tập luyện được xác lập dựa trên quy luật phát triển của cơ thể, giới tính, tuổi tác, trạng thái sức khỏe... nên trong chương nói về phương pháp có đề cập đến các nguyên tắc cơ sở về giảng dạy và giáo dục, những hình thức và phương pháp lên lớp cùng những đặc điểm riêng biệt của giáo học pháp bộ môn khi giảng dạy các bài tập và kỹ thuật động tác.

Thể dục là môn khoa học ứng dụng có nguồn gốc lịch sử, có cơ sở lý luận, phương pháp giảng dạy, nội dung và hình thức tổ chức lên lớp riêng biệt.

Việc giảng dạy thể dục được tiến hành với những hình thức cơ bản sau đây:

- **Giảng dạy về lý thuyết:** Nhằm giới thiệu những vấn đề thuộc về lý luận chung cũng như chuyên môn của thể dục.

- **Giảng dạy về giáo học pháp:** Nhằm cụ thể hóa các phương pháp giảng dạy, các tổ chức lên lớp cho các đối tượng khác nhau, cách lập kế hoạch, cách đánh giá công tác giảng dạy...

- **Giảng dạy về thực hành:** Nhằm phát triển thể lực toàn diện, hoàn thiện các chức năng vận động chuyên môn, tiếp thu kỹ thuật động tác, cũng như hình thành các kỹ năng, kỹ xảo của thể dục, rèn luyện phẩm chất đạo đức, củng cố và nâng cao sức khỏe góp phần cải tạo nòi giống và kéo dài tuổi thọ cho người tập.

# THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

## A. THỂ DỤC CƠ BẢN

Thể dục cơ bản có nội dung hết sức phong phú, được sử dụng rộng rãi cho tất cả các đối tượng, từ đứa trẻ mới lọt lòng mẹ cho đến người già sức khỏe yếu kém vẫn sử dụng Thể dục cơ bản. Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý của lứa tuổi, giới tính và trình độ thể lực, ta tạm chia làm 5 đối tượng sau:

### I. ĐỐI TƯỢNG CỦA THỂ DỤC CƠ BẢN

#### 1. Đối tượng ở lứa tuổi trước khi đến trường

Thể dục cơ bản vận dụng ở lứa tuổi này (chủ yếu ở nhà trẻ và trường mẫu giáo), bài tập cho các cháu thông qua hình tượng các con vật để bắt chước làm theo, nhằm rèn luyện tư thế cơ bản và hô hấp.

#### 2. Đối tượng ở lứa tuổi học sinh phổ thông

Ý nghĩa đặc biệt quan trọng của Thể dục cơ bản được áp dụng cho lứa tuổi học sinh phổ thông là các bài tập rèn luyện tư thế. Trong các giờ học này cần làm cho học sinh nắm chắc và biết điều khiển cơ thể mình một cách chính xác trong không gian và thời gian, dạy cho học sinh phát triển khả năng phối hợp vận động, tính nhịp điệu, củng cố hệ thống thần kinh trung ương.

Mục đích chính của các loại bài tập cơ bản là chuẩn bị cho cơ thể học sinh về mọi mặt để bước vào trạng thái học tập với “Tư thế sẵn sàng”. Ngoài các bài tập giảng dạy chính thức trên lớp (Nội khóa) trong các giờ học ở nhà trường phổ thông cần được chú ý đến thể dục sáng, thể dục trước giờ và thể dục giữa giờ.

### **3. Đối tượng ở lứa tuổi học sinh, sinh viên trong các trường Cao đẳng, Đại học và dạy nghề**

Đây là đối tượng có vai trò hết sức quan trọng, là nguồn nhân lực sắp bổ sung vào lực lượng lao động của xã hội, thông qua nội dung thể dục để giúp họ có một thể lực nhất định để bước vào đời.

Ngoài các bài tập thể dục cơ bản trong chương trình chính khóa, trong những năm gần đây tại Thành phố Hồ Chí Minh đã có một số trường Đại học bắt buộc sinh viên tự chọn cho chính mình một môn thể thao ưa thích và tự tập luyện, nhà trường chỉ kiểm tra đánh giá.

### **4. Đối tượng ở lứa tuổi người lao động**

Thông qua bài tập Thể dục cơ bản để hoàn thiện việc rèn luyện thể lực, ý chí, đạo đức và phẩm chất như dũng cảm, kiên cường, nghị lực, sức mạnh, sự khéo léo để hoàn thiện các kỹ năng cơ bản cần thiết trong lao động sản xuất...

## 5. Đối tượng là người lớn tuổi

Tùy theo trạng thái sức khỏe và đặc điểm tâm sinh lý của người tập mà chọn lựa các loại bài tập cùng như phương pháp tập luyện cho thích hợp. Đối với những người sức khỏe yếu kém cần có sự kết hợp với Y, Bác sĩ.

## II. NỘI DUNG CỦA THỂ DỤC CƠ BẢN

Thể dục cơ bản có những nội dung sau:

1. Bài tập đội hình đội ngũ.
2. Bài tập phát triển chung.
3. Bài tập thể dục thực dụng.
4. Bài tập nhảy (đơn giản).
5. Bài tập treo chống đơn giản.
6. Bài tập nhào lộn đơn giản.

## III. HÌNH THỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY, TẬP LUYỆN THỂ DỤC CƠ BẢN

### 1. Hình thức

Có 2 hình thức: Trên lớp và tự tập.

#### *1.1 Trên lớp*

Là buổi tập có người đứng lớp giảng dạy và dạy theo một kế hoạch được biên soạn phù hợp với đối tượng và thời gian học tập.

#### *1.2 Tự tập*

Là quá trình tự bồi dưỡng (tự rèn luyện) những bài tập đã được giới thiệu trên lớp với yêu cầu:

Không được phá vỡ cấu trúc kỹ thuật của bài tập đã giới thiệu và khi tập những nội dung phức tạp, nguy hiểm phải cần có bạn bè giúp đỡ và bảo hiểm, tránh chấn thương xảy ra.

## **2. Phương pháp giảng dạy và tập luyện**

Trong giảng dạy, tập luyện thể dục cơ bản thường sử dụng các phương pháp sau:

### **2.1- Phương pháp tập thể**

Phương pháp tập thể là cả lớp cùng thực hiện một động tác hay một bài tập dưới sự chỉ huy của thầy cô giáo hay cán sự bộ môn.

Phương pháp này thường vận dụng ở những nội dung mới học. khi sử dụng phương pháp tập thể thì buổi học đạt được mật độ vận động cao.

**2.2- Phương pháp phân nhóm** Phương pháp phân nhóm là lớp tập được chia ra thành nhiều nhóm, có thể nhóm nhỏ hay nhóm lớn, một nhóm tập luyện, một nhóm ngồi nghỉ quan sát hay một nhóm tập luyện và một nhóm giúp đỡ.

Phương pháp này thường dùng để tập luyện những nội dung đã học qua.

### **2.3- Phương pháp liên tục**

Phương pháp liên tục là người nọ đứng cách người kia về phía sau 1 -2 mét và cứ thế lần lượt từ người này đến người kia thực hiện động tác một cách liên tục.



## **2.4- Phương pháp vòng tròn**

Phương pháp vòng tròn cũng là hình thức của phương pháp liên tục. Phương pháp này được sử dụng rộng rãi vì đạt được hiệu quả cao.

Muốn thực hiện được phương pháp này cần phải có 3 yêu cầu sau đây:

- Nội dung tập luyện phải là nội dung đã được học qua.

- Phải chuẩn bị đội ngũ cán sự để giúp cho giáo viên khi sử dụng phương pháp này.

- Sân bãi và dụng cụ phải đáp ứng được yêu cầu khi sử dụng phương pháp vòng tròn.

## **2.5- Phương pháp trò chơi**

Những nội dung của thể dục cơ bản đều có thể tiến hành bằng phương pháp trò chơi như các nội dung: Chạy, nhảy, ném, mang vác, đánh đỡ, kéo co, “đá gà” và những nội dung tập luyện phát triển thể lực ...

Phương pháp trò chơi khi được vận dụng thì đạt hiệu quả rất cao ở tất cả mọi lứa tuổi, nhất là ở lứa tuổi học sinh. Trong cuộc chơi, để xác định đội thắng cuộc được dựa vào tiêu chuẩn hoàn thành chất lượng động tác và thực hiện với thời gian ngắn nhất. Khi thực hiện những động tác bằng phương pháp trò chơi, không những giải quyết được nhiệm vụ tăng

cường sức khỏe mà còn hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động đã thu nhận được.

## **B. THỂ DỤC VỆ SINH**

### **I. Ý NGHĨA, TÁC DỤNG CỦA THỂ DỤC VỆ SINH**

#### **1. Ý nghĩa**

Thông qua bài tập Thể dục vệ sinh để chuyển nhanh cơ thể từ trạng thái ức chế sau một đêm ngủ sang trạng thái hưng phấn tích cực chủ động cần thiết cho sinh hoạt, học tập và lao động. Khi ngủ là biểu hiện của ức chế toàn bộ thần kinh ở vỏ não, lúc ngủ dậy thần kinh phải chuyển từ trạng thái ức chế sang trạng thái hưng phấn. Thời gian chuyển trạng thái đó, nhanh hay chậm là tùy thuộc vào sự hoạt động của cơ thể. Nếu để chuyển tự nhiên từ trạng thái ức chế sang trạng thái hưng phấn, thì thời gian sẽ kéo dài, vì vậy phải thông qua bài tập thể dục vệ sinh để thức tỉnh nhanh cơ thể.

#### **2. Tác dụng**

Thể dục vệ sinh làm cho tim co bóp nhanh, hít sâu, thở mạnh, tăng cường quá trình trao đổi chất và điều hòa nhanh chóng hoạt động thần kinh trong vỏ đại não. Ngay sau khi Cách mạng tháng 8 thành công, Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục vào tháng 03/1946:

“Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công. Mỗi một người dân yếu ớt tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần; Mỗi một người dân mạnh khỏe tức là góp phần làm cho cả nước mạnh khỏe.

Vậy nên luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước.

Việc đó không tốn kém, khó khăn gì, trai, gái, già trẻ, ai cũng nên làm và ai cũng làm được. Mỗi người lúc ngủ dậy, tập ít phút thể dục, ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy sức khỏe, dân cường thì nước thịnh – Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập”.

### **3. Nội dung của thể dục vệ sinh**

Nội dung của Thể dục vệ sinh chủ yếu là các động tác tay không được cấu trúc thành một bài tập liên tục từ 9 đến 12 động tác và có kết hợp với: đi, chạy, nhảy... tùy theo sức khỏe của người tập.

### **4. Nguyên tắc biên soạn**

Khi biên soạn bài tập Thể dục vệ sinh, cần quan tâm đến các nguyên tắc sau:

a. Phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi, giới tính và trình độ thể lực của người tập.

b. Những động tác được lựa chọn để kết cấu thành bài tập từ nội dung đến khối lượng phải có tác dụng đến toàn bộ cơ thể của người tập.

c. Chú ý đến tính nhịp điệu, phương hướng, biên độ cũng như việc phối hợp giữa căng cơ và thả lỏng, giữa từng phần và toàn bộ cơ thể, giữa làm động tác và hít thở.

## **5. Nguyên tắc sắp xếp thứ tự các động tác**

a. Động tác đầu và cuối nên sắp xếp những động tác có cảm giác về tư thế chính xác.

b. Động tác thứ hai nên chọn lựa động tác đơn giản, nhưng có tác dụng toàn diện đến cơ thể, nhằm tạo điều kiện cho tất cả các hệ thống cơ quan và các cơ bắp hoạt động tốt để thực hiện các động tác tiếp theo.

c. Động tác thứ ba là sắp xếp các động tác có liên quan đến các nhóm cơ sau đây hoạt động: Tay, vai, chân, thân... và thực hiện cân đối giữa bốn phía của cơ thể: Phải, trái, trước, sau.

d. Tiếp đến là bài tập phối hợp toàn thân.

e. Tiếp theo là chọn những động tác có cường độ lớn, tốc độ nhanh.

f. Cuối cùng là động tác nhẹ nhàng nhằm điều hòa cơ thể.

## 6. Phương pháp tập luyện

Có thể tập luyện tập thể hoặc cá nhân và phải chú ý thực hiện tốt các điểm sau đây:

- Tùy theo sức khỏe mà tập luyện mỗi động tác từ 2 đến 6 lần, mỗi lần 8 nhịp.
- Phải tập đúng, chính xác về phương hướng, nhịp điệu, biên độ.
- Phải kết hợp với hít thở sâu và đều, tránh nín thở khi tập.
- Sau một thời gian tập luyện phải tăng dần lượng vận động, từ đó mới nâng cao được hiệu quả cơ duỗi của cơ. Mỗi lần tập xong nên tắm và xoa bóp.

## C. THỂ DỤC THỂ HÌNH

Thể dục thể hình là những bài tập làm cho cơ thể phát triển cân đối, hình thành tư thế đúng và đẹp, giúp tăng thêm vẻ đẹp của cơ thể. Thể dục thể hình là một nội dung rèn luyện cơ thể cho những người khỏe mạnh, nhất là lứa tuổi thanh niên, nó là một phương tiện để huấn luyện cho vận động viên ở những môn thể thao khác nhau. Nó phát triển sức mạnh, độ dẻo và khéo léo.

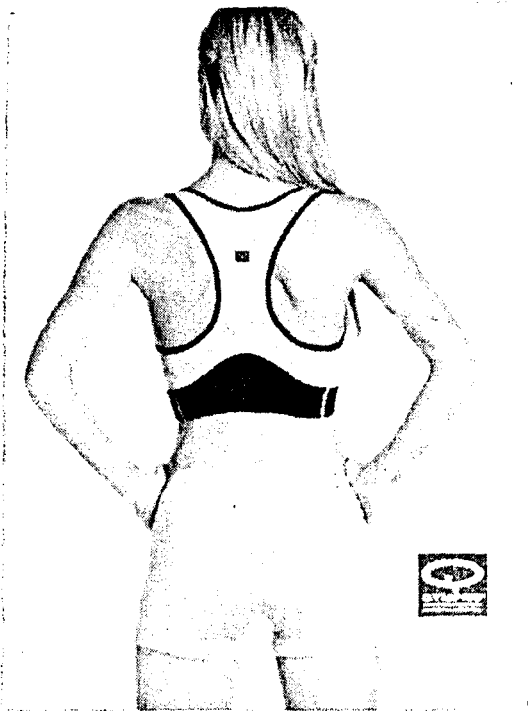
### 1. Nội dung của thể dục thể hình

Nội dung của thể dục thể hình được vận dụng rộng rãi ở những bài tập phát triển chung, tay không và với dụng cụ như: gậy thể dục, dây nhảy cá nhân,

dây cao su, chùy, bóng nhồi, tạ tay và tạ đòn... và những bài tập trên dụng cụ thể dục như: Thang dống, ghế thể dục, xà đơn, xà kép, vòng treo... Ngoài ra còn sử dụng các bài tập: Chạy, nhảy, thăng bằng, mang vác...

Xã hội phát triển , các dụng cụ thiết bị tập luyện đã có những bước tiến rất xa . Hệ thống các thiết bị này đã được sử dụng rộng rãi trong các trung tâm huấn luyện , các CLB thể dục , trong gia đình ....





## **2. Phương pháp tập luyện**

Trước khi tập thể dục thể hình phải khởi động, tốt nhất dùng bài tập thể dục vệ sinh để khởi động, sau đó tập các bài tập phát triển sức mạnh, mềm dẻo, khéo léo...

Tiếp đến là sử dụng các dụng cụ để nâng lượng vận động.

## **3. Nguyên tắc tập luyện**

- Nếu tập luyện thường xuyên (ngày nào cũng tập): Thời gian cho mỗi buổi tập từ 40 đến 60 phút.

- Nếu ngày tập ngày nghỉ: Thời gian tập từ 60 đến 90 phút tùy theo trình độ thể lực của người tập.

Thể dục thể hình là “con dao hai lưỡi” nên người tập phải nghiêm túc tuân theo các nguyên tắc sau:

- Thực hiện đúng tư thế ban đầu (tư thế chuẩn bị) thì bài tập mới có hiệu quả.

- Thực hiện đúng nhịp điệu, đúng phương hướng.

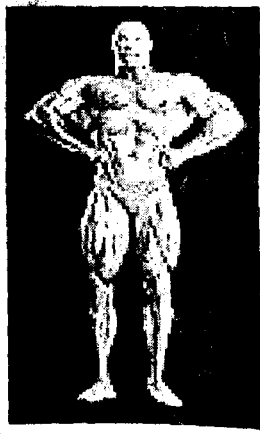
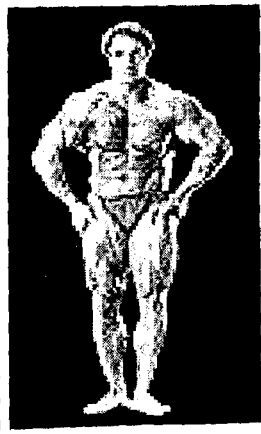
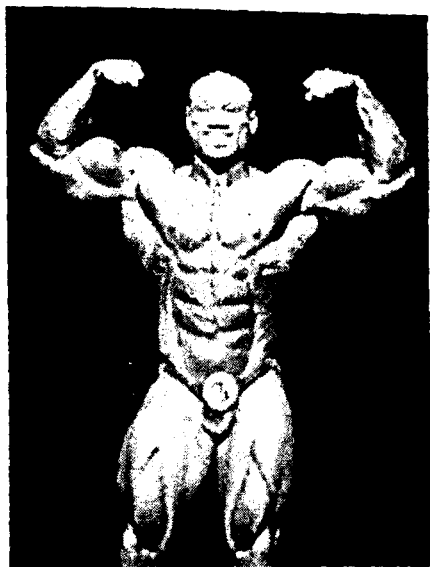
- Thực hiện với khối lượng vừa phải. Đối với tạ phải thực hiện được trên 10 lần đẩy hay kéo. Khi sử dụng đến dụng cụ tạ, nếu trọng lượng của tạ vượt quá trọng lượng của cơ thể cần phải có huấn luyện viên chỉ dẫn.

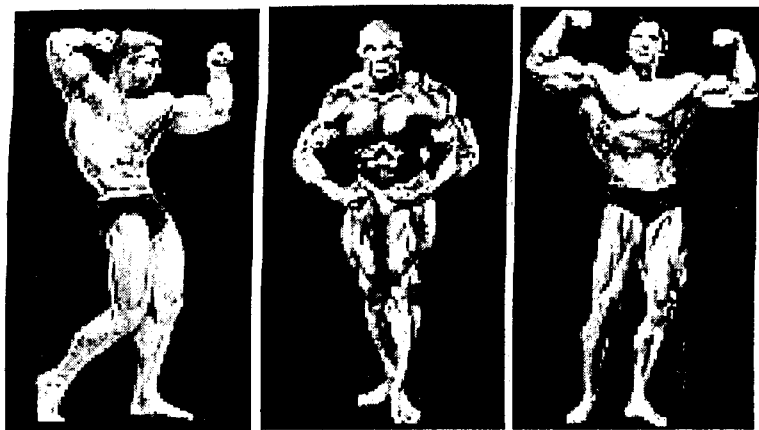
- Khi tập bài tập sức mạnh không nên quá sức.

Ví dụ: Khi sử dụng đẩy tạ với trọng lượng bằng trọng lượng cơ thể thì nên tập từ 1 đến 2 lần và mỗi lần phải đẩy được trên 10 cái đẩy hay kéo... Trái lại cũng không nên tập luyện với dụng cụ quá nhẹ vì như vậy sự phát triển của cơ thể bị hạn chế.



Một số tư thế trình diễn thể dục thể hình





*Mức độ phức tạp của bài tập nên tăng dần trên cơ sở:*

- Thay đổi tư thế ban đầu; Tăng trọng lượng của dụng cụ; Tăng số lần lặp lại; Thay đổi nhịp điệu...

- Luân phiên giữa căng cơ và thả lỏng.
- Mỗi bài nên tập hai phía của cơ thể.
- Giữ đúng nhịp thở khi thực hiện động tác.
- Tập đều, tập thường xuyên theo giờ giấc cố định. Mỗi bài tập liên kết nên tập lặp đi lặp lại trong vòng 1 tháng, sau đó đổi bài mới.

Cần thường xuyên theo dõi sức khỏe. Định kỳ kiểm tra y học (1 năm / 2 lần). Cần chú ý đến các chỉ tiêu sau đây: Dung tích sống, mạch đập, huyết áp, chiều cao, cân nặng, vòng ngực, vòng cánh tay, vòng

vai, vòng đùi, vòng cẳng chân, lực lưng và lực bóp tay.

***Đối với thể dục thể hình cần lưu ý:***

Đây là nội dung chỉ dành cho những người có sức khỏe mới được tập luyện.

# GIẢNG DẠY CÁC BÀI TẬP ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ VÀ THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

## I. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CÁC BÀI TẬP ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Các bài tập đội hình đội ngũ được sử dụng trong thể dục với mục đích cơ bản là giáo dục tính tổ chức, kỷ luật, sự nhất trí cao khi thực hiện các điều lệnh qui định về tổ chức, sự hợp lý khoa học trong tổ chức và chỉ huy. Bồi dưỡng cho người tập tư thế tác phong khẩn trương nhanh nhẹn, dứt khoát, chỉnh tề và thái độ nghiêm túc.

Chính mục đích cơ bản này đã đặt ra cho người hướng dẫn tập luyện (giáo viên giáo dục thể chất) những yêu cầu về phương pháp. Có thể nêu lên một cách cô đọng những đặc điểm của phương pháp giảng dạy đội hình đội ngũ trong thể dục như :

### 1. Cách sử dụng khẩu lệnh chỉ huy

Muốn cho người tập chấp hành lệnh của chỉ huy có hiệu quả, thì nhất thiết khẩu lệnh phát ra là yếu tố quyết định, như vậy người chỉ huy phải nắm chính xác những qui định về khẩu lệnh. Có những khẩu lệnh đơn từ như “ng nghiêm!” , ” nghỉ!” nhưng hầu hết các khẩu lệnh đều dùng một tập hợp từ như: “Bên phải – Quay !”, “Đằng sau – Quay !”, “Bên trái

vòng đằng sau - Bước !”, “ hoặc “Thành 2 hàng dọc, quay bên phải - Bước !” v.v... Như vậy khẩu lệnh là những từ qui định, dùng để điều khiển hoạt động, với yêu cầu thống nhất giữa nội dung ngôn ngữ và nội dung vận động, khi dùng trong chuyên môn được thuật ngữ hóa. Do đó chỉ cần sử dụng một số lượng từ ngắn gọn, nhưng dễ hiểu và chính xác để khái quát được nội dung.

## 2. Vị trí của người chỉ huy

Vị trí của người chỉ huy trong điều khiển đội hình đội ngũ hết sức quan trọng. Khẩu lệnh từ người chỉ huy khi phát ra làm thế nào cho mọi người trong đội ngũ lĩnh hội được rõ ràng. Và cũng từ vị trí của người chỉ huy có thể quan sát đầy đủ đối tượng mà mình chỉ huy.

Kế tiếp là dùng âm lượng thích hợp để khi phát ra mọi người nghe được rõ ràng và phản xạ kịp thời.

Tiếp theo là tất cả các đối tượng trong đội ngũ có thể quan sát được người chỉ huy khi giảng giải kỹ thuật hoặc làm mẫu bài tập nào đó.

Trong khẩu lệnh có dự lệnh và động lệnh, giữa dự lệnh và động lệnh có khoảng nghỉ. **Dự lệnh** báo trước một nội dung sắp vận động và **động lệnh** là biện pháp thực hiện vận động ấy. Ở những khẩu lệnh đơn từ như: “Nghiêm !”, “ Nghỉ !” không có sự phân biệt giữa nội dung và biện pháp. Còn ở những

khẩu lệnh có hai phần - dự lệnh và động lệnh - chúng được thống nhất như thành phần của một khái niệm.

Thí dụ: “Thành hai hàng dọc, quay bên phải - bước !”.

Dự lệnh trong trường hợp này có hai nhóm từ, trong khi hô nhóm từ thứ nhất: **“Thành hai hàng dọc”** được ngừng khoảng 1-2 giây, nhóm từ thứ hai: **“quay bên phải”**, có khoảng nghỉ kéo dài 1 nhịp hô, tiếp đó là động lệnh **“ Bước !”**. Hai nhóm từ trong dự lệnh vừa nêu đều được hô rành mạch phản ánh nội dung của mệnh lệnh để sau đó yêu cầu chấp hành bằng động lệnh (động lệnh là biện pháp). Ở trường hợp này, cả dự lệnh và động lệnh đều rơi vào chân phải.

### 3. Làm mẫu và phân tích kỹ thuật

Trong giảng dạy đội hình đội ngũ, việc làm mẫu động tác rất quan trọng. Hình tượng trong làm mẫu, sẽ giúp đơn giản hóa kỹ thuật hoàn chỉnh, giúp cho người tập có thể mô phỏng theo quá trình thực hiện bài tập, tiếp thu từng phần bài tập bằng những yếu lĩnh động tác của từng phần cơ thể như: tay, chân, thân, sự phối hợp của các cử động. Trên cơ sở giới thiệu bài tập bằng thị phạm, cần phân tích bài tập bằng lời tóm tắt quá trình thực hiện bài tập và nhấn mạnh phần yếu lĩnh quan trọng.

Kinh nghiệm thực tế đã chứng minh rằng, khi dạy các bài tập đội ngũ, đội hình, nếu chỉ hướng dẫn bằng phân tích kỹ thuật trên bảng hoặc trên sân tập, mà không làm mẫu. Hoặc chỉ đơn thuần làm mẫu mà không phân tích thì không thể củng cố cho người tập những kỹ năng sơ bộ được hình thành. Vì vậy, cần kết hợp giữa thị phạm và lời nói, bài giảng sẽ sinh động hơn và là phương pháp có hiệu quả cao khi giảng dạy nội dung đội hình đội ngũ. Nên nhớ rằng: Khi giới thiệu kỹ thuật bài tập bằng thị phạm cho học sinh xem, cần căn cứ vào mức độ phức tạp của kết cấu kỹ thuật để tiến hành thị phạm toàn bộ hay từng phần của động tác và làm chậm các giai đoạn kỹ thuật.

Thí dụ: Giới thiệu kỹ thuật: ***Di đều quay đằng sau.***

Nếu người giảng dạy thị phạm toàn bộ kỹ thuật thì người tập sẽ tiếp thu được kỹ thuật động tác một cách hoàn chỉnh, nhưng hết sức lúng túng khi phối hợp giữa các bộ phận cơ thể để thực hiện động tác. Vì vậy khi làm mẫu, người dạy phải thực hiện một số lần để tạo được khái niệm hoàn chỉnh kỹ thuật cho người học. Sau đó thị phạm chậm lại từng phần kỹ thuật, nhằm giúp người tập hướng vào việc thực hiện yếu lĩnh đúng ở từng phần cơ thể khi thực hiện động tác, như : Kỹ thuật quay của chân và thân; Phối hợp giữa quay và đánh tay... Sự phân chia

bài tập thành từng phần, rồi học toàn bộ - đặc biệt lưu ý đến tính liên hoàn của chỉnh thể kỹ thuật - sẽ giúp người tập tiếp thu kỹ thuật động tác 1 cách có hiệu quả hơn. Ngược lại, có những bài tập không cần thị phạm từng phần kỹ thuật mà thị phạm toàn bộ như đi đều vòng bên phải, vòng bên trái... Trong khi thị phạm chỉ cần kết hợp giảng giải là đủ.

#### **4. Hạn chế những biện pháp phân tích**

Đặc điểm của bài tập đội hình đội ngũ là hoạt động tập thể. Tập thể thực hiện đồng đều trong mối quan hệ chặt chẽ giữa cá nhân với nhau, có thể hình thành bài tập của đội ngũ nhưng mang tính chất đội hình. Cần đặc biệt coi trọng sự phối hợp giữa các cá nhân với nhau ở các vị trí: trước - sau, phải - trái. Có thể kỹ thuật động tác của từng cá nhân thì thực hiện tốt, nhưng phối hợp cùng đồng đội thì không đều và thiếu tính chỉnh đốn.

Để có thể phối hợp tốt giữa cá nhân và đơn vị thực hiện như: các hàng, các khối, trong những bài tập đội hình đội ngũ cần nghiên cứu nhiều biện pháp để hạn chế bớt sự chú ý quá rộng của người tập

Ví dụ: Đội hình hàng ngang đi đều.

Những biện pháp giảng dạy có thể sử dụng như sau:

- Tập hô 1 - 2 theo tần số thống nhất (tập trung chú trọng về nhịp hô).



- Tập đi đều hàng ngang, tay nọ nắm tay kia (không đánh tay) cố gắng duy trì độ dài bước đi thống nhất trong hàng. (tập trung chú trọng về độ dài bước đi)

- Tập đi đều hàng ngang kết hợp đánh tay.

- Tập đi đều hàng ngang nhắm mắt có kết hợp đánh tay (tập trung hình thành cảm giác vận động phần chi dưới của cơ thể).

- Tập đi đều nhắm mắt có đánh tay theo tín hiệu chỉ huy cho trước. Trong lúc tập **không sử dụng khẩu lệnh đếm nữa**. Biện pháp này nhằm hạn chế sự chú ý đến tín hiệu âm thanh lời hô, ngược lại **tăng cường sự chú ý tần số bước thông qua âm thanh của sự tiếp xúc bàn chân trên mặt đất**.

- Dậm chân tại chỗ có đánh tay để hình thành tần số bước và cảm giác phối hợp vận động tay – chân trong di chuyển giả định.

- Sử dụng biện pháp, phương pháp hiện tại – kích thích đủ điều lượng để có thể phân tích chính các cảm giác đúng sai và điều kiện để kiến lập những phản xạ mới, xây dựng định hình mới, có kỹ năng mới.

## II. GIẢNG DẠY CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN CHUNG

Loại bài tập phát triển chung trong thể dục được sử dụng rất rộng rãi trong luyện sức và luyện

hình. Loại bài tập này bao gồm những vận động rất cơ bản của từng bộ phận cơ thể và phối hợp của những bộ phận cơ thể với nhau. Những bài tập phát triển chung có khả năng tác động lên cơ thể người tập một cách có chọn lọc cũng như tác động chung đến phát triển cơ thể toàn diện. Thông qua: Thể dục cơ bản, thể dục vệ sinh và thể dục thể hình:

### **1. Các bước giảng dạy bài tập thể dục cơ bản**

Khi hướng dẫn những bài thể dục cơ bản, cần nêu lên các yêu cầu về tư thế cơ thể, quan hệ giữa các bộ phận, tính phối hợp nhịp điệu của các cử động trong thao tác bài tập. Thể dục cơ bản là loại bài tập có nhiều nội dung hơn cả (so với các loại bài tập khác) từ những bài tập giản đơn như đi, đứng, chạy, nhảy, quay, tiến hành trên đất, cho đến những bài tập sử dụng dụng cụ nhẹ, như gậy, giây, bóng nhỏ, chùy thể dục, gậy cao su, lò so, lực bóp tay v.v... Đòi hỏi ở người tập thực hiện chúng với tư thế chính xác. Người hướng dẫn có nhiệm vụ hướng dẫn tỉ mỉ các chi tiết trong bài tập, yêu cầu người tập thực hiện tinh vi các chi tiết như mũi bàn chân các ngón tay, tư thế của đầu, hướng và tầm nhìn, các tư thế của các bộ phận vận động quan trọng cũng như tư thế của các bộ phận phối hợp khác. Những kỹ năng được hình thành thông qua thực hiện nhiều lần các bài tập lựa chọn, có ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển

các tố chất vận động như nhanh, mạnh, bền, khéo léo, độ dẻo cơ thể.

Để đạt được những yêu cầu phát triển các tố chất vận động, cần được thể hiện trong làm mẫu, phân tích cấu trúc bài tập, bảo hiểm giúp đỡ người tập thực hiện các phần bài tập một cách chính xác ngay từ đầu. Nhiệm vụ này cần đặc biệt coi trọng bởi vì các bài tập thể dục cơ bản thường là không khó về kỹ thuật nhưng ngược lại yêu cầu rất nghiêm khắc về tư thế cơ thể. Chính vì có yêu cầu cao trong tư thế thực hiện bài tập, nên sự bao quát chú ý khó thực hiện được ở người mới học (chú ý đến chân, thường sơ suất các tư thế của tay, điều khiển vận động chân tay, thường hay bỏ qua tư thế của đầu và thân).

Những bài tập thể dục cơ bản phải được lặp lại nhiều lần với gián cách hợp lý và nâng cao dần độ khó, mới có thể đưa đến những hiệu quả rõ rệt trong phát triển tố chất vận động. Việc thay đổi điều kiện thực hiện các bài tập, là một trong số các biện pháp có hiệu quả hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo vận động. Ngoài những bài tập được thực hiện trong điều kiện ổn định như đi, chạy, nhảy trên mặt đất (hai chân vận động có điểm tựa) cần biết nâng cao các yếu cầu trong các tư thế vận động khác nhau như: đi duỗi mũi bàn chân thẳng gối, đi thẳng gót chân, đi bằng mũi chân, đi bằng cạnh trong, cạnh ngoài bàn chân, chạy duỗi mũi bàn chân, chạy nâng cao đùi, chạy gấp

căng chân về sau, nhảy bật bằng 2 chân, nhảy bật bằng 1 chân, nhảy uốn thân, nhảy gấp thân, nhảy lên cao dạng chân ngang, dạng chân dọc, bó gối, gập căng chân về sau, nhảy chân co chân duỗi. Những bài tập biến dạng này không những làm cho nội dung tập của người học phong phú, gây hào hứng thích thú, mà còn đưa đến những tác dụng mới trong phát triển sức mạnh, sức mạnh tốc độ, tính nhịp điệu, khả năng phối hợp vận động cho người tập.

## **2. Các bước giảng dạy bài tập thể dục vệ sinh**

Các bài tập thể dục vệ sinh cần được hướng dẫn theo yêu cầu hướng dẫn thể dục cơ bản. Trong giai đoạn đầu (giới thiệu bài) cần nêu rõ tác dụng và ý nghĩa của thể dục vệ sinh đối với sức khỏe nói chung và tác dụng của từng động tác đối với từng phần cơ thể.

Trong sửa chữa uốn nắn về tư thế thực hiện các cử động cần nhấn mạnh phối hợp động tác với nhịp thở. Bài tập thể dục vệ sinh được sắp xếp theo một thứ tự nhất định và có số lượng động tác qui định. Ở mỗi động tác, số lần lặp lại thường theo nhịp 8 được thực hiện không ngắt quãng để đảm bảo tính liên tục hợp lý, song tốc độ được yêu cầu khác nhau tùy theo tính chất từng động tác.

Đối với các động tác thực hiện nhịp vừa, cần sử dụng lời hô (đếm) hoặc còi với âm lượng vừa phải, rành rọt, duy trì đều đặn tần số. Đối với các động tác

thực hiện nhịp nhanh, cần chỉ huy bằng tín hiệu âm thanh rõ ràng (trùng với thời điểm bắt đầu các cử động chính). Còn đối với các động tác thực hiện nhịp chậm, có thể hô kéo dài theo quá trình các cử động chính. Tín hiệu được phát ra mạnh hơn trong các cử động đòi hỏi dùng sức lớn và đột xuất. Trong hướng dẫn thể dục vệ sinh, cần chú ý đến đặc điểm tâm sinh lý của người tập, có thể thay đổi yêu cầu (nâng lên hoặc giảm bớt) số nhịp thực hiện, biên độ và tốc độ động tác, trên cơ sở tập quen với nhịp đếm sẽ tập theo còi và tập theo nhạc hiệu.

Để có thể phát huy được tác dụng hướng dẫn, giáo viên cần đứng chỉ huy ở vị trí mà người tập có thể thấy rõ, nghe rõ lời giải thích (đứng ở một vị trí cao, chính diện của đội hình, không quá xa (có thể quan sát được hàng cuối một cách rõ ràng: bàn tay, ngón tay...) và tổ chức đội hình đứng xen kẽ để người tập có khoảng rộng thoáng, quan sát được chỉ huy, cũng như để chỉ huy có thể sửa được cho từng người về tư thế.

Bài thể dục vệ sinh cần được dạy phân đoạn, tập từng động tác với yêu cầu chính xác, sau đó chuyển sang động tác khác. Không nên nóng vội, ngay buổi đầu đã yêu cầu người tập phải học thuộc. Kinh nghiệm cho thấy bài thể dục vệ sinh không khó, nhưng làm đúng và đẹp thì cũng không dễ. Phải lấy yêu cầu kỹ thuật làm trọng tâm, chỉ khi nào đã

tập đúng động tác trước, mới dạy sang động tác sau. Có như vậy người tập mới đạt được hiệu quả tập luyện tối đa về tác dụng qui định của bài thể dục vệ sinh.

Như vậy, khi giảng dạy bài tập thể dục tay không, lưu ý thực hiện qua các bước sau đây:

Bước 1 : Giới thiệu nội dung, hay động tác tập luyện.

Bước 2: Thị phạm nội dung tập luyện để người học có điều kiện trực quan.

Bước 3: Phân tích kỹ thuật, cần nêu những phần kỹ thuật then chốt, ngắn gọn để người học dễ nhớ.

Bước 4: Cho xem tranh ảnh về nội dung học tập.

Bước 5: Điều khiển lớp tập, tập luyện và sửa chữa những sai sót của học sinh.

### **3. Các bước giảng dạy bài tập thể dục thể hình**

Các bài tập thể hình được giới thiệu với người tập theo phương pháp sau đây: - Cấu trúc động tác và tư thế thực hiện. - Thứ tự tập và số lượng cử động trong động tác ở giai đoạn tập ban đầu và các giai đoạn sau. - Dẫn cách các lần lặp lại trong buổi tập và dẫn cách các buổi tập. Các biện pháp tự kiểm tra và đánh giá hiệu quả.

Sở dĩ cần thiết nêu lên các vấn đề trên đây vì các bài tập thể hình được sử dụng khác nhau cho các loại đối tượng riêng biệt. Phương pháp tự tập chỉ có thể tiến hành có hiệu quả nếu được hướng dẫn tỉ mỉ, và người tập duy trì được hệ thống cũng như chế độ tập hợp lý với mình. Sự phát triển cân đối cơ thể nói chung và sự ưu tiên phát triển một số bộ phận nào đó của cơ thể nói riêng thông qua các bài tập thể dục thể hình, không thể chỉ phụ thuộc vào nội dung bài tập, mà hiệu quả ấy lệ thuộc vào phương pháp và chế độ rèn luyện. Trong phương pháp hướng dẫn, cần dựa vào lý luận khoa học về sự phát triển của các tổ chất vận động (quan hệ hỗ trợ và quan hệ cản trở). Các tổ chất vận động có quan hệ gì với thể hình. Xuất phát từ lý luận đã được thực nghiệm xác minh, muốn có hiệu quả cao trong phát triển hài hòa về tổ chất và cân đối về thể hình, thì sự cần thiết phải sử dụng đến nhiều loại bài tập khác nhau, và tập những bài tập ấy với các phương pháp được thực hiện trong một chế độ tập luyện khoa học

## Bài 3

# PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN MÔN THỂ DỤC

## I. KHÁI NIỆM VÀ Ý NGHĨA CỦA PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG

### 1. Khái niệm về chấn thương

Chấn thương là những thương tổn xảy ra do ngoại lực tác động vào cơ thể trong quá trình tập luyện thể dục thể thao nói chung và thể dục nói riêng. Tùy theo mức độ chấn thương xảy ra, ta có thể chia ra làm nhiều loại sau đây:

❖ Loại nhẹ: Xây sát ngoài da, ít ảnh hưởng đến học tập của người bị chấn thương.

❖ Loại trung bình: Thường bong gân, sai khớp, làm gián đoạn học tập của người chấn thương.

❖ Loại nặng: Gãy tay, gãy chân, làm gián đoạn thời gian dài trong học tập.

❖ Loại để lại ân hận suốt đời: Loại này có thể gây tàn tật vĩnh viễn cho người tập và thậm chí dẫn đến chết người...



## **2. Ý nghĩa của phòng ngừa chấn thương trong tập luyện thể dục**

Như ta biết, trong tập luyện thể dục thể thao, nhất là tập luyện môn thể dục, việc chấn thương là thường xảy ra đối với người tập trong các buổi tập luyện. Khi chấn thương xảy ra dù nhẹ hay nặng đều có ảnh hưởng xấu tới người bị chấn thương và cả những người xung quanh như: Làm gián đoạn quá trình học và luyện tập, gây ốm yếu, tàn tật hoặc có thể dẫn tới thiệt hại đến tính mạng. Gây tâm lý sợ hãi, e dè, thiếu mạnh dạn trong tập luyện.

Cho nên, phòng ngừa chấn thương là một công tác hết sức quan trọng và không thể thiếu được trong quá trình giảng dạy, tập luyện thể dục thể thao nói chung và môn thể dục - nhất là thể dục thi đấu - nói riêng. Vì vậy, để đạt được kết quả tốt nhất trong giảng dạy và tập luyện thể dục, việc phòng ngừa chấn thương có ý nghĩa hết sức quan trọng.

## **II. NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN CHẤN THƯƠNG**

Trong giảng dạy và tập luyện môn thể dục, có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến chấn thương, phụ thuộc vào người dạy và người tập trong những điều kiện, hoàn cảnh cụ thể. Do vậy, phải lường trước được những nguyên nhân có thể dẫn đến chấn thương, để từ đó người dạy cũng như người tập chủ động khắc phục được những nguyên nhân ấy và sẽ hạn chế đến mức tối đa những chấn thương có thể

xảy ra. Chấn thương thường xảy ra do những nguyên nhân sau đây:

## **1. Nguyên nhân về phía người dạy**

### ***1.1. Không phát huy vai trò chủ đạo trong đứng lớp giảng dạy***

Thiếu tính chủ đạo trong giảng dạy, tổ chức kỷ luật không đảm bảo, hướng dẫn tập luyện không nghiêm túc, phân tán tư tưởng, phương pháp giảng dạy không phù hợp với đối tượng học tập để gây ra chấn thương cho người tập.

Bởi vì một buổi lên lớp, không nghiêm khắc với tổ chức kỷ luật, học sinh sẽ lỏng lẻo trong việc thứ tự lên dụng cụ, không tuân theo yêu cầu tập luyện trên dụng cụ, lơ là trong việc bảo hiểm lẫn nhau; hoặc tập theo những phương pháp không đúng với đặc điểm tổ chất, hoặc tập luyện nội dung khác nội dung đang học tập, có khả năng sẽ dẫn tới chấn thương trong tập luyện.

### ***1.2. Công tác bảo hiểm giúp đỡ không chu đáo***

Không có người bảo hiểm giúp đỡ. Người bảo hiểm không nắm được yếu lĩnh kỹ thuật, không biết khả năng và trình độ của người tập. Thiếu sự thống nhất giữa người tập và người bảo hiểm giúp đỡ. Vị trí đứng bảo hiểm không thích hợp, khó di chuyển.

### **1.3- Không nắm được tình hình sức khỏe của người học**

Việc điều tra cơ bản hoặc theo dõi sức khỏe học sinh không tốt, từ đó sẽ dẫn đến việc đề ra yêu cầu về khối lượng vận động hoặc yêu cầu về chất lượng kỹ thuật động tác trên dụng cụ không phù hợp với tình trạng sức khỏe và khả năng của người tập luyện, không có đối đãi cá biệt giữa người khá và người kém Do đó cũng dễ xảy ra chấn thương trong tập luyện.

### **1.4- Không quản lý và kiểm tra dụng cụ, sân bãi**

Công tác quản lý, kiểm tra dụng cụ trước mỗi buổi lên lớp không tốt. Vì vậy có những trường hợp dụng cụ hư hỏng mà cả giáo viên lẫn học sinh không biết vẫn cứ tiến hành tập luyện, bố trí sắp đặt dụng cụ không hợp lý. Do đó tất nhiên sẽ dẫn tới chấn thương trong tập luyện.

Ở mặt này, giáo viên nên lưu ý những dụng cụ không phù hợp về kích thước, qui cách cũng dễ gây ra chấn thương.

## **2. Nguyên nhân về phía người học**

Người tập khi luyện tập không tập trung tư tưởng do ảnh hưởng của sinh hoạt hàng ngày. Do đó không thể lưu ý thực hiện những yêu cầu chi tiết của

động tác và từ đó dẫn đến những sai lầm kỹ thuật và làm cho chấn thương .

### **2.1- Không có ý thức tổ chức kỷ luật**

Ý thức tổ chức kỷ luật không cao như việc dàn đội ngũ khi tập luyện, phân chia tổ chức trong tập luyện, phân công bảo hiểm giúp đỡ lẫn nhau không chặt chẽ. Người tập thiếu tự tin, không tin tưởng vào sự bảo hiểm của đồng đội, hoặc không biết cách tự bảo hiểm và phương pháp bảo hiểm, vị trí đứng bảo hiểm không thích hợp. Khi lên lớp tập luyện còn nô đùa hoặc tự động làm các công việc khác... đều dễ dẫn đến chấn thương bất ngờ.

### **2.2- Dụng cụ và trang phục cá nhân không có, không đúng qui định**

Trang phục tập luyện và dụng cụ cá nhân không có hoặc không đúng qui cách. Cụ thể: quần áo quá rộng làm người tập khi lên dụng cụ dễ bị vướng víu hoặc chính bản thân nắm vào quần áo khi làm những động tác trên dụng cụ; quần áo quá chật làm người tập cử động không linh hoạt, dễ dàng trên dụng cụ ở những động tác nguy hiểm, hoặc không có những dụng cụ bảo vệ cần thiết như: da bảo vệ tay, dây bảo hiểm. Hoặc khi tập người tập mang trong người những đồ không cần tiết bằng kim khí, sắc, nhọn như: nhẫn, dây chuyền, đế móng tay dài...

### **2.3- Không khởi động kỹ trước khi tập luyện**

Trước khi tập luyện, người tập khởi động không kỹ hoặc không khởi động nên bước vào tập luyện cơ thể phải hoạt động tích cực một cách đột ngột cũng dễ gây ra chấn thương.

Ở đây cũng phải chú ý thêm, trong quá trình tập luyện, người tập không nắm được tình trạng sức khỏe của mình, tập luyện những động tác quá với sức chịu đựng của cơ thể, vượt quá khả năng của các tổ chất chuyên môn cũng sẽ dễ xảy ra chấn thương.

### **III. NHỮNG BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG**

Trong giảng dạy và tập luyện môn thể dục, người dạy cũng như người học phải luôn luôn nhớ rằng: Việc phòng ngừa chấn thương là chính. Những nguyên nhân dẫn đến chấn thương về phía người dạy cũng như về phía người tập luyện đều có liên quan chặt chẽ với nhau: Có khi chấn thương do phía người dạy, có khi do phía người học và cũng có khi do cả người dạy lẫn người tập luyện. Như vậy ta phải nắm vững các nguyên nhân ấy mới có thể chủ động phòng ngừa triệt để được. Vậy, những biện pháp phòng ngừa cụ thể sau:

## **1. Những biện pháp phòng ngừa chấn thương về phía người dạy**

### ***1.1- Đề cao vai trò chủ đạo***

Phải luôn luôn giữ vai trò chủ đạo trên lớp, duy trì chặt chẽ việc tổ chức kỷ luật học tập, đảm bảo đúng yêu cầu của buổi học, luôn luôn nắm vững tư tưởng và giáo dục đạo đức, ý chí cho học sinh. Nghiêm khắc với những khuyết điểm của học sinh. Thực hiện tốt các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy. Giáo viên phải nắm vững kỹ thuật động tác và phương pháp bảo hiểm, đồng thời biết sử dụng thành thạo các dụng cụ bảo hiểm và phải lường trước những khả năng dẫn tới chấn thương của từng động tác trên các dụng cụ. Đồng thời thường xuyên bồi dưỡng năng lực, phương pháp bảo hiểm và tự bảo hiểm cho học sinh.

### ***1.2- Theo dõi sức khỏe người học***

Phải luôn luôn theo dõi, nắm vững tình hình sức khỏe của học sinh để có kế hoạch giảng dạy cho phù hợp. Cho khởi động kỹ.

### ***1.3- Kiểm tra sân bãi, dụng cụ***

Tự mình thường xuyên kiểm tra và đôn đốc học sinh kiểm tra dụng cụ sân bãi, trang bị tập luyện cá nhân trước mỗi buổi tập. Có ý kiến về cách sắp xếp dụng cụ cho hợp lý.

## **2. Những biện pháp phòng ngừa chấn thương về phía người học**

### ***2.1- Nâng cao vai trò tự giác tích cực***

Phải tập trung tư tưởng vào việc học tập, nghiêm chỉnh chấp hành kỷ luật tập luyện do giáo viên đề ra. Phải tự giác và tích cực trong việc bảo hiểm giúp đỡ cho nhau. Không tập những động tác chưa nắm vững kỹ thuật.

### ***2.2- Trang phục đúng, khởi động kỹ***

Trang phục tập luyện phải gọn gàng, hợp lý. Trước khi lên lớp phải kiểm tra lại dụng cụ, trang phục của bản thân, phải biết khả năng sức khỏe của mình và nhất thiết phải khởi động và khởi động kỹ.

### ***2.3- Tự tin và tin vào đồng đội***

Dũng cảm, bình tĩnh, tự tin vào mình, vào đồng đội trong việc bảo hiểm và tự bảo hiểm.

## **IV. BẢO HIỂM VÀ GIÚP ĐỠ TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC**

### **1. Bảo hiểm**

Bảo hiểm là những hoạt động nhằm bảo vệ cho bản thân người tập hay cho đồng đội khi tập luyện để ngăn ngừa chấn thương.

Có hai loại bảo hiểm: bảo hiểm và tự bảo hiểm.

#### ***1.1- Tự bảo hiểm***

Là những hoạt động thích hợp của bản thân người tập để bảo đảm an toàn cho mình khi thấy

việc thực hiện kỹ thuật động tác có khả năng sai lầm dẫn đến nguy hiểm. Tùy theo từng dụng cụ, từng động tác và từng tình huống cụ thể mà người tập sử dụng những hoạt động thích hợp để bảo vệ mình như: Co tay, co chân, gập thân, lộn trước, buông từng tay, cả hai tay một lúc hoặc di động... Nhưng nhất thiết người tập phải bình tĩnh, linh hoạt và nhanh trí khi tình huống bất lợi xảy ra.

### **1.2- Bảo hiểm**

Là những hoạt động của giáo viên hay của đồng đội nhằm đảm bảo an toàn, phòng ngừa bất trắc có thể xảy ra với người tập. Người bảo hiểm phải đứng ở vị trí thích hợp và đỡ khi động tác chuyển sang có chiều hướng sai lầm có thể gây nguy hiểm cho người tập.

Khi bảo hiểm cần phải theo những yêu cầu sau:

- Nắm vững kết cấu của động tác, từ đó tìm ra những khâu nào của động tác có thể gây ra sai lầm nguy hiểm để bảo hiểm cho thích hợp và đúng lúc.

- Phải có vị trí đứng với tư thế thích hợp. Từ chỗ nắm được kết cấu động tác phải tìm ra những vị trí trên thân người có thể đỡ được có hiệu quả nhất. Chỉ bảo hiểm khi cần, tránh bảo hiểm quá nhiều làm cho học sinh dễ ỷ lại, thiếu tự tin.

- Người bảo hiểm phải có trách nhiệm, nghiêm túc và nhất trí với người tập trong mọi hành động.





Vị trí bảo hiểm của HL khi VĐV thực hiện động tác thoát ly ở Xà lạch

## 2. Giúp đỡ

Giúp đỡ là những hoạt động giúp cho người tập có thể dễ dàng thực hiện những động tác mới học và phòng ngừa chấn thương.

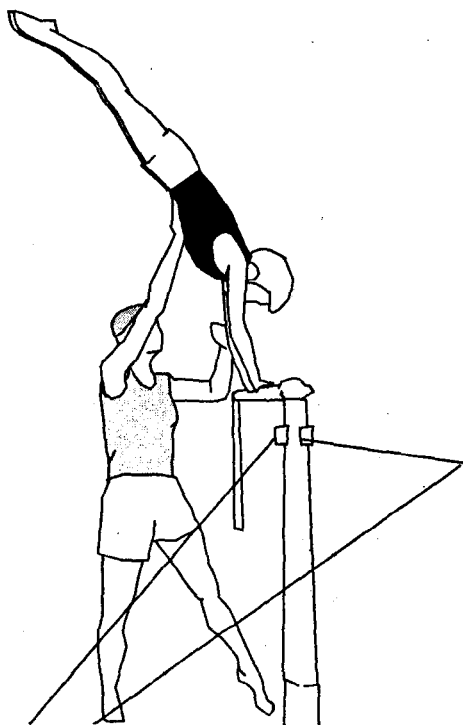
Giúp đỡ có hai loại: Giúp đỡ trực tiếp và giúp đỡ gián tiếp.

## 2.1- Giúp đỡ trực tiếp

Là người tập được người khác tiếp thêm sức để dễ hoàn thành kỹ thuật động tác, để có được những cảm giác cơ bắp chính xác.

Loại này thường sử dụng khi mới học động tác để hình thành những khái niệm chính xác về động tác.

Khi giúp đỡ trực tiếp phải nắm được kỹ thuật, biết cách giúp đỡ với từng loại động tác và chỉ áp dụng tùy lúc, tùy mức độ hoàn thành động tác của người tập. Phải đứng giúp đỡ ở vị trí phù hợp.



Hình : giúp đỡ lăng chuỗi xà lệch

## **2.2- Giúp đỡ gián tiếp**

Là giúp người tập hình thành được nhanh chóng kỹ thuật động tác bởi những kích thích, tín hiệu vào các cơ quan cảm giác của họ.

Giúp đỡ gián tiếp có nhiều phương pháp:

➤ Phương pháp chạm người (nhưng không có tác dụng tiếp xúc).

➤ Phương pháp dùng âm thanh.

➤ Phương pháp dùng vật chuẩn.

➤ Phương pháp dùng chướng ngại.

❖ **Dụng cụ bảo hiểm giúp đỡ :**

Khi bảo hiểm giúp đỡ, người ta có thể sử dụng một số dụng cụ nhằm bảo đảm an toàn và giúp sức cho người tập thực hiện từng giai đoạn hoặc toàn bộ động tác.

Dụng cụ bảo hiểm có nhiều loại: Đai quấn bụng (bằng vải hoặc da), dây lưng nối với hệ thống ròng rọc, dây bảo hiểm cổ tay, da tay... Tùy theo từng dụng cụ, từng động tác mà người ta sử dụng từng loại khác nhau, nhưng chú ý dụng cụ phải chắc chắn, gọn nhẹ, phù hợp với người tập.

Khi sử dụng dụng cụ bảo hiểm giúp đỡ, phải thống nhất hành động với người tập, nếu không có thể sẽ gây tác dụng xấu tới việc hoàn thành kỹ thuật động tác mà lại vẫn không an toàn đối với người tập và người bảo hiểm giúp đỡ. Khi đã hoàn thành động tác thì giảm dần và tiến tới bỏ hẳn dụng cụ bảo hiểm.

## PHẦN II: THỰC HÀNH

### A. CÁC BÀI TẬP ĐỘI HÌNH - ĐỘI NGŨ

#### 1. Khái niệm chung

Đội hình đội ngũ là một trong những nội dung tập luyện thể dục. Nó thường được sử dụng trong quân sự và thể dục thể thao (như trong đồng diễn, diễu hành...) Đối với học sinh còn dùng để rèn luyện những phẩm chất, đạo đức, ý thức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, tháo vát.

**1.1- *Đội ngũ*:** Là sự sắp xếp vị trí tương quan giữa từng người, từng tổ, từng đơn vị với nhau trong tập thể.

Nội dung của đội hình đội ngũ bao gồm các hình thức tập luyện tại chỗ, di động với các bài tập kỹ thuật đơn giản.

**Ví dụ:** Tập hợp, điều chỉnh hàng, đi đều, đứng lại v v ...

**1.2- *Đội hình*:** Một tập thể người được sắp xếp theo một hình khối như vòng tròn, hàng ngang hàng dọc... Nó cũng chỉ sự sắp xếp vị trí tương quan giữa từng người, từng nhóm, từng tổ, từng đơn vị trong một tập thể nhưng có sự di chuyển biến hoá

dàn hàng. *Ví dụ*: các đội hình vòng tròn, di chuyển gấp khúc, xoắn ốc...

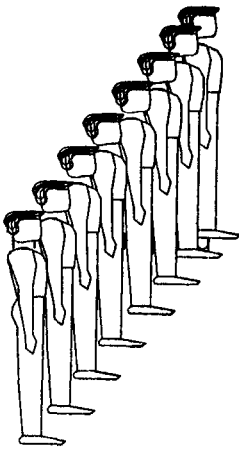
### **1.3- *Mối quan hệ giữa đội hình và đội ngũ***

Đội hình và đội ngũ có mối quan hệ rất chặt chẽ. Trong đội ngũ có nhân tố của đội hình và ngược lại, nhưng không có đội ngũ thì không có đội hình. Đội ngũ là hình thức tập luyện đội hình, đội hình có nhiều hình thức tập luyện phong phú, biến hoá muôn hình muôn vẻ.

## **2. Những danh từ thường dùng trong tập luyện Đội hình - Đội ngũ**

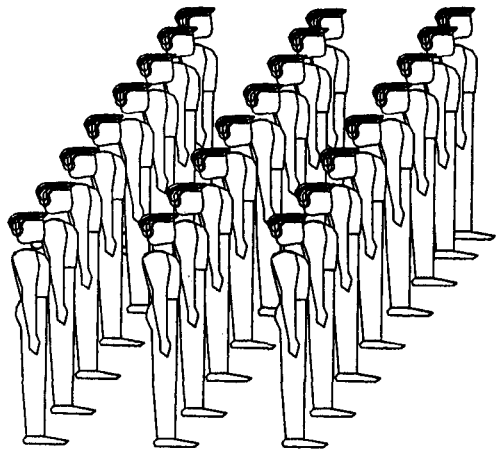
### **2.1 *Hàng ngang***

Là đường thẳng nối trục Phải - Trái của người này với người khác hoặc đơn vị này với đơn vị khác. Khoảng cách giữa hai người bằng một nắm tay (giữa hai khuỷu tay). Hàng ngang có thể có từ một đến nhiều hàng, mỗi hàng cách nhau một cánh tay.



1 Hàng ngang

Hình 1



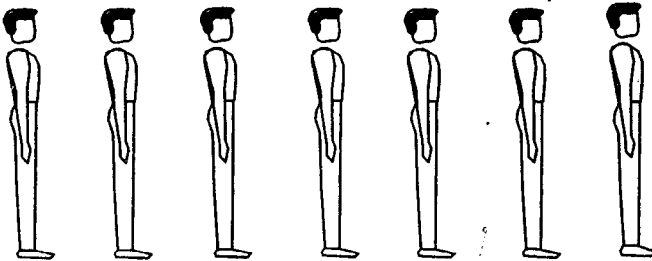
3 Hàng ngang

Hình 2

## 2.2 Hàng dọc

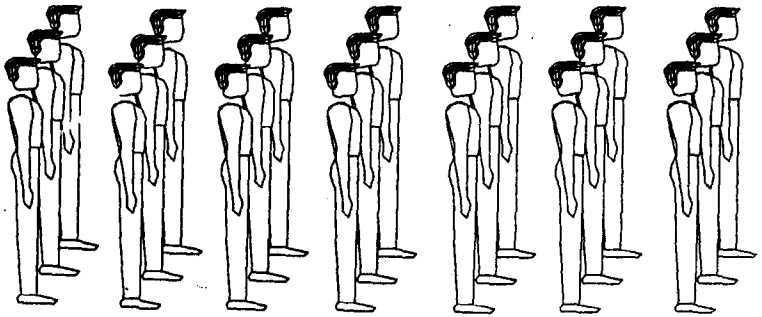
Đường thẳng nối trực Trước - Sau giữa người này với người khác, giữa đơn vị này với đơn vị khác.

Khoảng cách giữa hai người bằng một cánh tay. Hàng dọc có thể có một hoặc nhiều hàng, mỗi hàng cách nhau một cánh tay.



1 hàng dọc

Hình 3

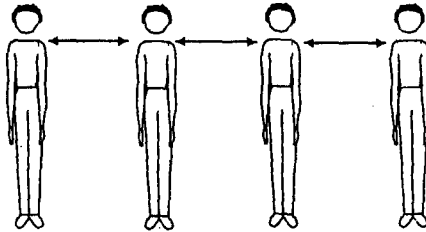


3 hàng dọc

Hình 4

### 2.3. *Dãn cách* (chỉ hàng ngang)

Khoảng cách Phải - Trái giữa hai người.

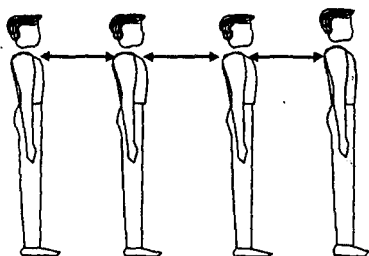


Dãn cách

Hình 5

## 2.4. Cự ly

Khoảng cách Trước - Sau giữa hai người (chỉ hàng dọc).

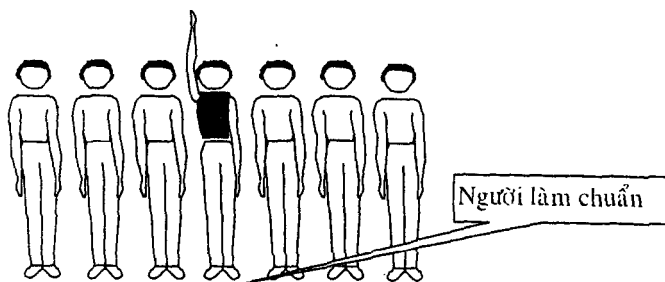


Cự ly

Hình 6

## 2.5. Làm chuẩn

Là một điểm hoặc một người nào đó do chỉ huy xác định để từ đó điều chỉnh, dàn hoặc dồn hàng. Người làm chuẩn không thay đổi vị trí.



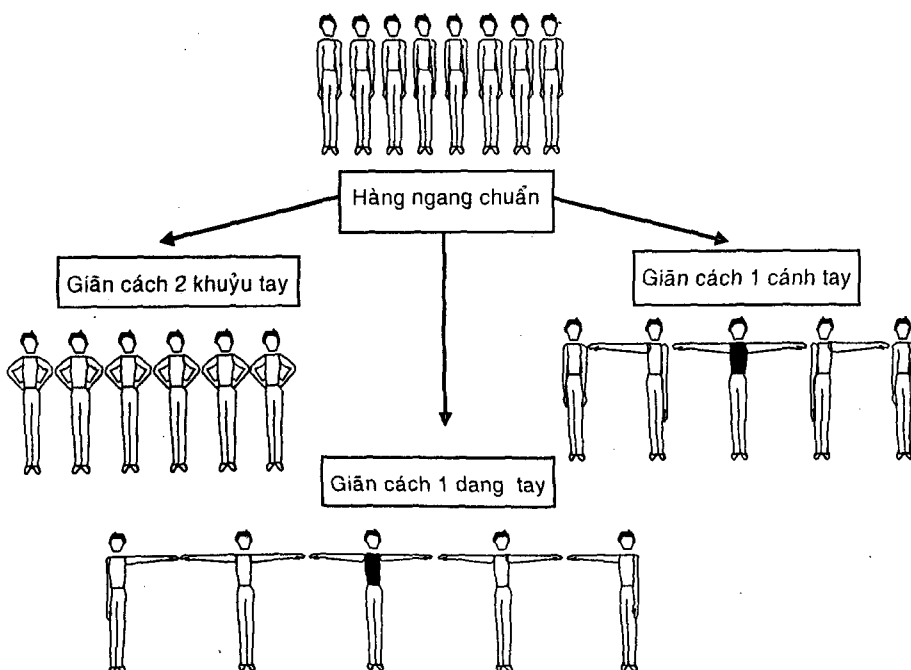
Hình 7



## 2.6. Đội hình dàn và dồn hàng

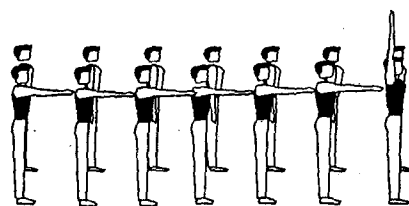
Sự thay đổi cự ly và giãn cách giữa từng người trong đội ngũ.

- Dàn hàng ngang:



Hình 8

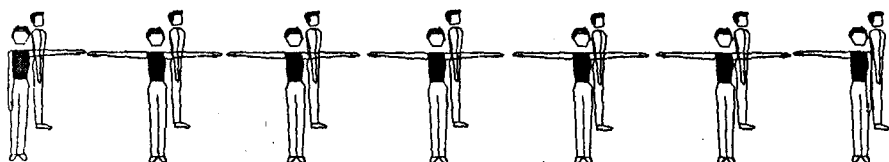
## • Dàn hàng dọc:



Hàng dọc chuẩn



Cự ly 1 dang tay



Hình 9

### 2.7. Khẩu lệnh

Lời người chỉ huy phát ra để điều khiển đội hình đội ngũ. Khẩu lệnh gồm có:

Dự lệnh và động lệnh

**Dự lệnh:** Nhằm báo trước cho người tập biết nội dung và phương hướng thực hiện động tác.

**Động lệnh:** Thực hiện động tác.

Ví dụ: “Đằng sau - Quay !”

“Đằng sau” là dự lệnh - “Quay” là động lệnh.

Khẩu lệnh có khi chỉ có động lệnh.

Ví dụ: “ Nghỉ !” ; “Nghiem !”

**Chú ý :** Khi động lệnh vừa dứt người tập phải thực hiện động tác ngay.

### **2.8. Biến đổi đội hình**

Sự thay đổi số lượng và hình dạng của đội hình. Có hai loại biến đổi:

❖ **Biến đổi đội hình tĩnh:** tại chỗ biến đổi đội hình từ một hàng (ngang, dọc) thành nhiều hàng (ngang, dọc) và ngược lại.

❖ **Biến đổi đội hình động:** Vừa di chuyển vừa thực hiện biến đổi đội hình, từ hàng ngang thành hàng dọc (và ngược lại): Từ ít hàng thành nhiều hàng (và ngược lại) v v .. Tùy theo hình dáng của đội hình được tạo thành mà nó có tên gọi thích hợp.

### **2.9. Đi thường**

Bước đi thoải mái, nhưng vẫn đảm bảo hàng ngũ ngay ngắn và thẳng hàng.

### **2.10. Đi đều**

Bước đi được thực hiện theo quy định chung về nhịp điệu do người chỉ huy điều khiển. Khi bắt đầu đi, bao giờ cũng bước chân trái trước. Tần số và biên độ của bước đi phải thống nhất.

### 2.11. *Đứng lại*

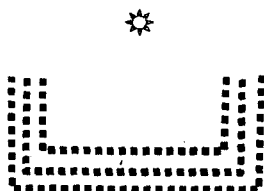
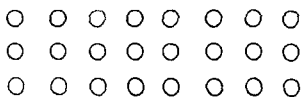
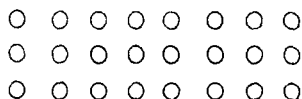
Là chấm dứt sự di chuyển của cá nhân hay tập thể trong khi đang di chuyển.

### 2.12. *Người chỉ huy*

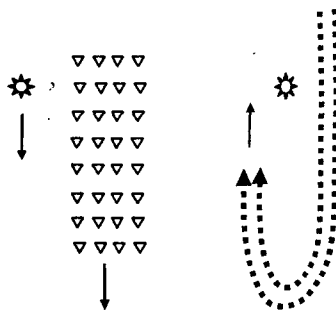
Là người trực tiếp điều khiển đội hình - đội ngũ.

### 2.13. *Vị trí chỉ huy*

Là nơi có thể bao quát toàn bộ đội hình đội ngũ một cách hợp lý, thuận lợi nhất. Vị trí chỉ huy có thể cố định hoặc di chuyển theo đội ngũ.



Một số vị trí chỉ huy ĐH tĩnh



Một số vị trí chỉ huy DH động

### 3. Những bài tập đội hình - đội ngũ cơ bản

#### 3.1. Những bài tập đội ngũ

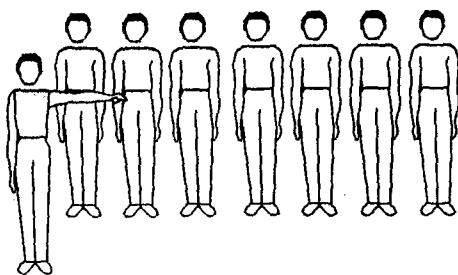
##### 3.1.1. Tập hợp một hoặc nhiều hàng ngang

**Khẩu lệnh:** “ Thành 1, 2, 3... hàng ngang - Tập hợp !”

**Yếu lĩnh kỹ thuật:** Người chỉ huy, sau khi chọn vị trí và phương hướng thích hợp nhất, quay về phía học sinh phát khẩu lệnh, rồi đứng vào vị trí tập hợp, tay trái dang ngang (trường hợp một hàng ngang) và tay phải giơ lên cao (trường hợp nhiều hàng ngang). Nghe khẩu lệnh, tất cả học sinh nhanh chóng tập hợp đội ngũ:

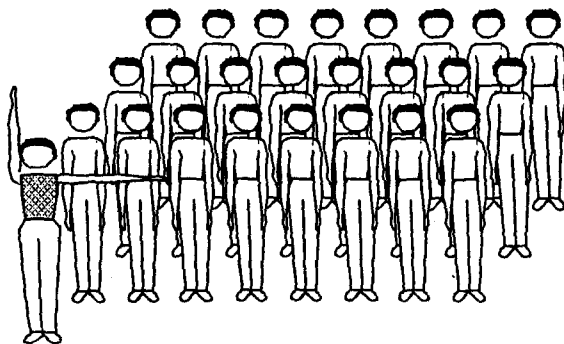
+ Người đầu hàng đứng sau lưng chỉ huy và cách một cánh tay. Những người còn lại đứng bên trái của người đầu hàng. Cứ xếp lần lượt như vậy cho đến hết đội ngũ, theo thứ tự từ cao đến thấp, và cách nhau một nắm tay (giữa hai khuỷu tay)

**Chú ý:** Sau khi người đầu hàng (cao nhất) đã đứng sau lưng chỉ huy thì người chỉ huy hạ tay xuống.



Tập hợp 1 hàng ngang

Hình 10



Tập hợp 3 hàng ngang

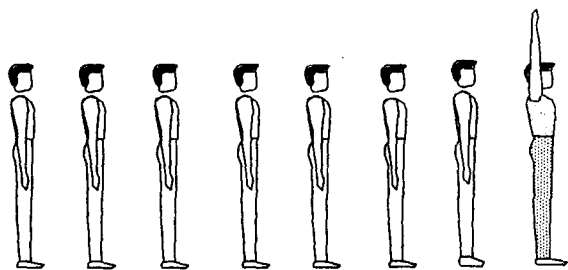
Hình 11

### 3.1.2 Tập hợp một hoặc nhiều hàng dọc

**Khẩu lệnh:** “ Thành 1, 2, 3, . . . hàng dọc - Tập hợp !”.

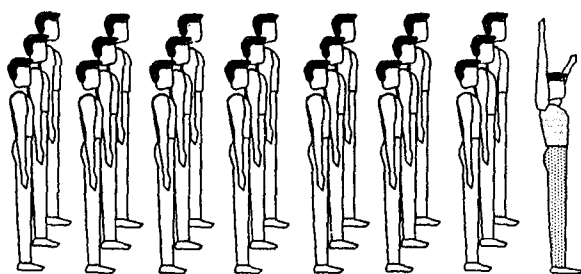
## ***Yếu lĩnh kỹ thuật:***

Sau khi lựa chọn vị trí và phương hướng thích hợp, người chỉ huy phát khẩu lệnh đồng thời tay phải đưa lên cao ( nếu là một hàng dọc ) và tay trái đưa sang ngang (nếu là nhiều hàng dọc ), học sinh nhanh chóng đứng sau lưng người chỉ huy thành một hàng dọc và cách người chỉ huy một cánh tay theo thứ tự cao trên thấp dưới. Khi người cao nhất đứng vào vị trí tập hợp thì chỉ huy bỏ tay xuống. Khi tập hợp 2, 3, 4...hàng dọc, những người đầu hàng 2, 3, 4 ...đứng ở bên trái ngang với người đầu hàng thứ nhất và có dẫn cách một cánh tay.



Hình 12

Tập hợp 1 hàng dọc



Tập hợp 3 hàng dọc

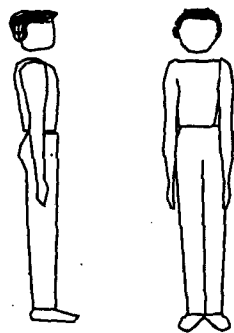
Hình 13

### 3.1.2 Động tác nghiêm

**Khẩu lệnh:** “nghiêm!”

**Yếu lĩnh kỹ thuật:**

Đang đứng trong đội ngũ, nghe khẩu lệnh của chỉ huy, người tập lập tức chụm hai gót chân sát nhau trên một đường thẳng ngang, 2 bàn chân mở rộng khoảng  $60^{\circ}$  trọng tâm dồn đều trên hai chân, bụng hơi hóp lại, ngực hơi ưỡn căng, 2 tay duỗi thẳng sát sườn, ngón tay khép, mắt nhìn thẳng.



Nghiêm

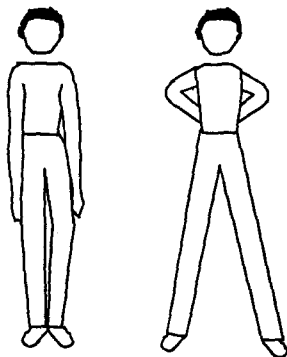
Hình 14

### 3.1.4 Động tác nghỉ

**Khẩu lệnh:** “Nghỉ!”

**Yếu lĩnh kỹ thuật:** Có hai cách nghỉ:

**Cách 1:** Đứng thoải mái, trọng tâm dồn đều vào một chân, chân kia thả lỏng và hơi chùng gối, thân trên thẳng khi mỗi có thể đổi chân (H.Trái).



Nghỉ

Hình 15



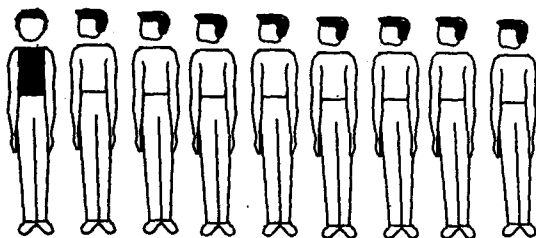
**Cách 2** : Chân trái bước sang ngang 1 bước rộng bằng vai, đứng thoải mái, trọng tâm dồn đều trên hai chân, hai tay chắp phía sau lưng. Tư thế này thường dùng khi khoảng cách từng người trong hàng được giãn rộng hoặc trong lúc tập luyện. (H.phải)

### 3.1.5 Động tác dóng hàng

➤ **Dóng hàng ngang:**

**Khẩu lệnh:** “ Nhìn phải - Thẳng !”

**Yếu lĩnh kỹ thuật:** Nghe động lệnh, người đầu hàng vẫn đứng nghiêm, tất cả những người bên trái quay mặt sang phải để điều chỉnh hàng cho thẳng khi người chỉ huy kiểm tra xong và hô “ Thôi !” thì mới quay mặt về tư thế ban đầu.



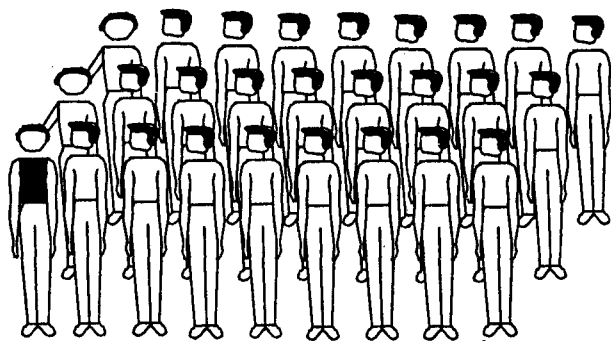
Dóng 1 hàng ngang

Hình 16

➤ **Trường hợp nhiều hàng ngang :**

Tương tự như dóng 1 hàng ngang ; Người đầu của các hàng ngang kế tiếp giơ tay phải ra trước sao

cho hàng ngang nọ cách hàng ngang kia 1 cánh tay. Những người còn lại vừa đánh mặt sang phải để dóng hàng ngang vừa nhìn trước để dóng hàng dọc; Khi chỉ huy hô “Thôi !” mới được hạ tay và quay đầu trở về tư thế ban đầu .



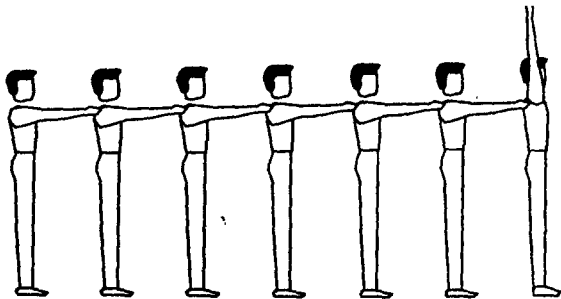
Dóng nhiều hàng hàng ngang

Hình 17

- **Dóng hàng dọc:**

**Khẩu lệnh:** “ Nhìn trước - Thẳng !”.

**Yếu lĩnh kỹ thuật:** Nghe động lệnh, người đầu hàng đứng nghiêm, tay phải giơ cao, tất cả những người đứng sau nhanh chóng đưa tay lên chạm vai người đứng trước, mắt nhìn vào gáy người đứng trước để điều chỉnh hàng. Khi người chỉ huy hô “Thôi!” thì tất cả mới bỏ tay xuống.

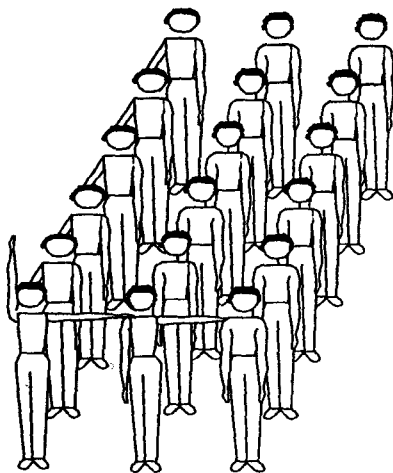


Dóng 1 hàng dọc

Hình 18

➤ **Trường hợp nhiều hàng dọc:**

Khi dóng hàng, người đầu của hàng dọc chuẩn (bên phải) tay phải giơ cao, tay trái dang ngang sao cho giãn cách giữa các hàng là một cánh tay. Những người còn lại sẽ nhìn gáy người trước mình để dóng hàng dọc và đánh mặt sang phải để dóng hàng ngang cho thẳng.



Dóng 3 hàng dọc

Hình 19

### 3.1.6. Điểm số

#### ➤ Hàng ngang:

**Khẩu lệnh:** “ Từ phải sang trái – Điểm số !”.

#### ➤ Hàng dọc:

“ Từ trên xuống dưới – Điểm số !”.

**Cách thực hiện:** Khi dứt động lệnh, người đầu hàng hô 1 đồng thời đánh mặt sang trái (nếu là hàng ngang), hoặc đánh mặt sang phải về phía người đứng sau (nếu là hàng dọc), những người kế tiếp hô to và rõ số của mình theo số tự nhiên cho đến hết, người cuối hàng khi báo số của mình xong thì hô : “ Hết !” để chỉ huy biết toàn hàng đã điểm số xong.

#### **Chú ý:**

Trường hợp điểm số theo chu kỳ 1-2 hay 1-2-3. v. v ... khẩu lệnh sẽ là:

– “ Từ phải qua trái 1 -2 (1 -2 -3. v.v...) – Điểm số ! “ ( Nếu là hàng ngang).

– “ Từ trên xuống dưới 1 -2 (1 -2 -3. v.v...) – Điểm số ! “ ( Nếu là hàng dọc).

#### **Cách thực hiện:**

Sau khi dứt động lệnh, người thứ nhất hô “1“, người thứ hai hô “2“, người thứ ba hô “1“, người thứ tư hô “2“ v.v... và cứ như thế tiếp tục điểm số cho đến hết hàng, người cuối hàng khi báo số của mình xong thì hô : “ Hết !”.

### 5.1.7. Nghi thức lên lớp

#### ➤ Tập hợp đội ngũ :

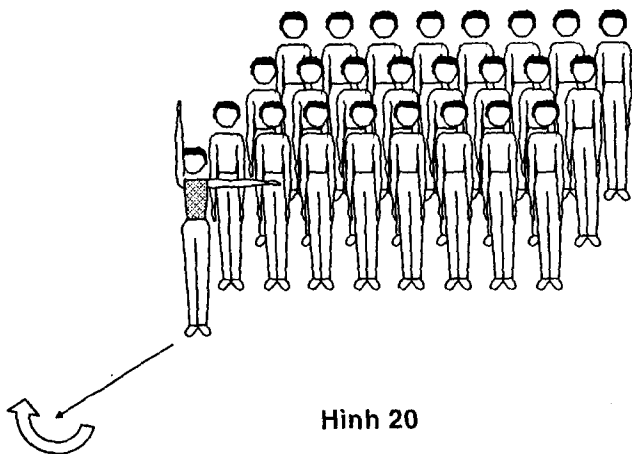
**Khẩu lệnh:** “ Tất cả chú ý, thành 2, 3, 4, 5...hàng ngang - Tập hợp !”.

Sau khi tập hợp xong, người chỉ huy tiến chéo về bên phải của đội ngũ  $45^0$ , thực hiện quay sau, mặt hướng về đội ngũ để chấn chỉnh đội ngũ bằng các khẩu lệnh:

+ “ Nghiêm ! “.

+ “ Nhìn phải – Thẳng !“.

+ “ Từ phải sang trái – Điểm số !”.

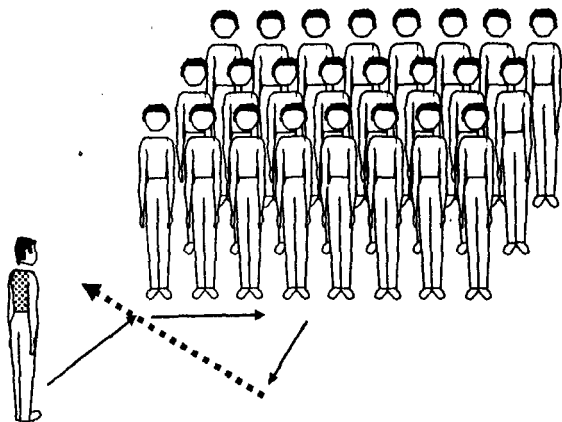


Hình 20

#### ➤ Đường đi của chỉ huy :

Khi đã nắm được quân số của đội ngũ, chỉ huy cho toàn bộ lớp nghỉ bằng khẩu lệnh : “ Nghỉ ! ”, rồi tiến về vị trí đối diện với người đầu hàng, khi cách

hàng đầu 1 bước , dừng lại, quay phải hướng vào đội ngũ và hô : “ Nghiêm!”. Sau đó di chuyển vào giữa đội ngũ. Khi đến ngang với vị trí đứng của giáo viên thì quay phải và bước tới trước mặt giáo viên với một cự ly thích hợp để báo cáo (khoảng cách từ 3 – 4 mét).



Đường đi của chỉ huy.

Hình 21

➤ Sau khi có ý kiến của giáo viên thì quay phải 1 góc  $45^{\circ}$ , đi theo đường chéo về đứng bên cạnh người đầu hàng ngang chuẩn và hô “ Chúc thầy giáo (hoặc cô giáo), cả lớp động thanh hô “Khỏe !”.

➤ **Nội dung báo cáo :**

“ Báo cáo thầy (hoặc cô) giáo, lớp A đã tập hợp xong, tổng số X, hiện diện đủ , báo cáo hết, chờ ý kiến của thầy (cô) giáo”. Nếu có một số vắng mặt thì báo cáo cụ thể số lượng người vắng có phép, không phép, kiến tập, bệnh... để giáo viên nắm được tình hình lớp.

### 3.1.8 Tại chỗ quay các phía

#### ➤ Quay bên phải ( hoặc bên trái)

**Khẩu lệnh:** Bên phải (hoặc bên trái) - “Quay!”.

#### **Yếu lĩnh kỹ thuật:**

Nghe động lệnh, người tập chuyển trọng tâm sang chân phải, dùng gót làm trụ phối hợp với nửa trên của bàn chân trái quay toàn thân sang phải  $90^{\circ}$ . Sau đó đưa chân trái về đặt sát chân phải thành tư thế nghiêm.

Quay bên trái thực hiện ngược lại.

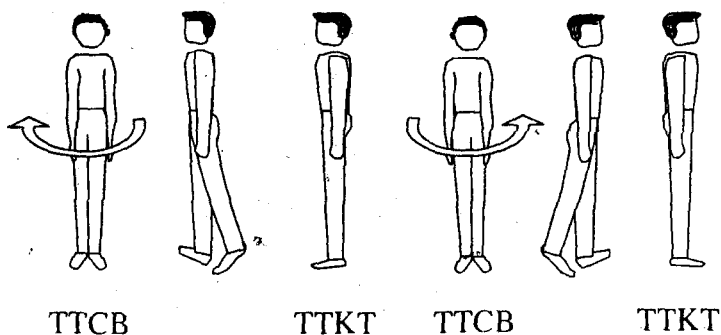
#### ➤ Quay đằng sau:

**Khẩu lệnh:** “ Đằng sau – quay !”.

#### **Yếu lĩnh kỹ thuật:**

Giống như quay phải nhưng quay  $180^{\circ}$ . Khi quay xong trọng tâm ở chân phải, rút chân trái lên thành đứng nghiêm.

**Chú ý:** Khi quay các phía, thân người thẳng, 2 tay ép sát thân, mắt nhìn thẳng, không chế toàn thân.



TTCB

TTKT

TTCB

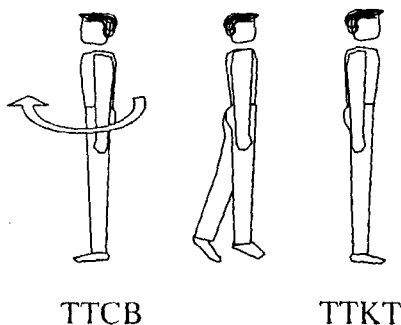
TTKT

Quay bên Phải

Quay bên Trái

Hình 22

Hình 23



Quay đằng Sau

Hình 24

### 3.1.9 Động tác dậm chân tại chỗ và đi đều:

#### - Dậm chân tại chỗ :

**Khẩu lệnh:** “Dậm chân tại chỗ – Dậm!”.

#### ***Yếu lĩnh kỹ thuật:***

Sau khi nghe động lệnh, người tập nhấc chân trái lên cách mặt đất khoảng 20cm rồi đặt xuống vị trí ban đầu bằng nửa trước bàn chân, rồi đến cả bàn chân, sau đó chuyển trọng tâm sang chân trái và nhấc chân phải lên. Cứ như vậy luân phiên từng chân một. Khi dậm chân, thân người vẫn thẳng, 2 tay phối hợp tự nhiên, 1 tay đưa về trước cao ngang vai, cẳng tay vuông góc với cánh tay và song song với thân người, tay kia đưa dọc theo thân ra sau, duỗi thẳng tay, bàn tay nắm hờ.

**Chú ý:** Chân nào nhấc lên thì tay đó đưa ra sau, tay kia đưa ra trước đúng kỹ thuật đã phân tích ở trên.

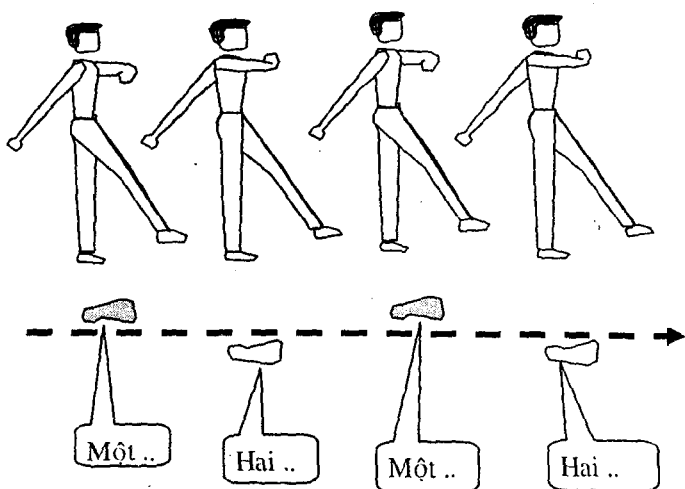


➤ **Đi đều:**

**Khẩu lệnh:** “Đi đều – Bước!”.

**Yếu lĩnh kỹ thuật:**

Đi theo nhịp thống nhất do chỉ huy hô. Nhịp 1 bước chân trái trước. Chân trái cách mặt đất khoảng 10 -15 cm. Trước khi đặt chân khớp gối duỗi thẳng, đặt từ gót chân rồi cả bàn chân. Độ dài mỗi bước từ 60 -70 cm. ngực ưỡn, mắt nhìn trước. Kỹ thuật đánh tay giống dặm chân tại chỗ.



Hình 25

➤ **Động tác đứng lại:**

**Khẩu lệnh:** “ Đứng lại – Đứng !”.

**Yếu lĩnh kỹ thuật:**

Động lệnh “ Đứng !” rơi vào chân phải, chân trái bước lên một bước, trọng tâm dồn vào chân trái,

thu chân phải lên ngang với chân trái. Cử động của 2 tay cũng dừng lại theo cử động của chân và kết thúc động tác ở tư thế nghiêm.

➤ **Động tác đổi chân khi đang đi đều (nhưng bước chân sai nhịp) :**

Động tác này không có trong khẩu lệnh của người chỉ huy. Khi đang đi, nghe nhịp hô của người chỉ huy không đúng với chân bước của mình thì người tập tự động đổi chân.

### **Cách đổi:**

Bước chân sau lên 1 bước sát với gót chân trước, chân trước nhanh chóng bước lên một bước (bước đuổi) và lại đi đều bình thường. Khi đổi chân hoạt động của tay ngừng một nhịp rồi lại tiếp tục đánh tay bình thường

## **3.2 Những bài tập đội hình**

3.2.1. *Những bài tập đội hình biến hóa tại chỗ (biến đổi ĐH tĩnh):*

3.2.1.1 Từ 1 hàng dọc thành 2 hàng dọc:

**Khẩu lệnh:** “Thành 2 hàng dọc – Bước !”.

**Cách thực hiện:**

Trước hết cho tập hợp đội hình thành một hàng dọc. Sau đó điểm số theo chu kỳ 1, 2 .

Khẩu lệnh: “Từ trên xuống dưới 1, 2 - Điểm số!”. Sau khi điểm số xong, chỉ huy phát khẩu lệnh biến đổi.

Khi nghe động lệnh “Bước!”, thì thực hiện biến đổi đội hình.

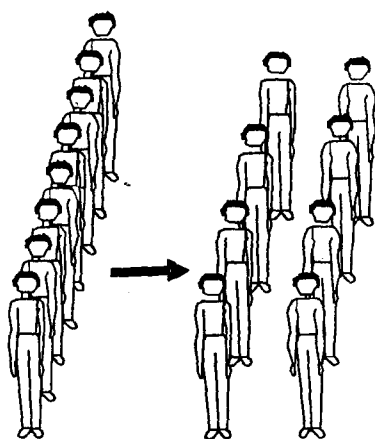
Những người số 1 cố định, những người số 2 bước. Có 2 cách bước :

**Cách bước trực tiếp:**

Chân trái tiến trái 1 bước ngang với số 1, sau đó thu chân phải lên thành tư thế nghiêm.

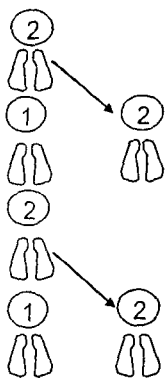
**Cách bước gián tiếp:**

Chân trái bước sang trái 1 bước, chân phải đưa theo rồi bước lên, gót chân ngang với gót chân người số 1, sau đó thu chân phải lên thành tư thế nghiêm.

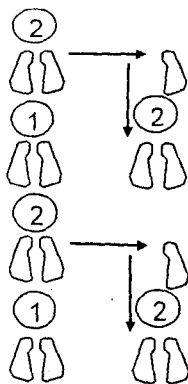


Từ 1 thành 2 hàng dọc

Hình 26



Bước trực tiếp  
Hình 27



Bước gián tiếp  
Hình 28

**Chú ý:** Sau khi biến đổi xong phải dóng hàng dọc và hàng ngang mới. Muốn trở về một hàng thì hô khẩu lệnh: “ Về vị trí cũ – Bước !” và trình tự thực hiện ngược lại.

3.2.1.2 Từ một hàng dọc thành 3 hàng dọc:

**Khẩu lệnh :** “ Thành 3 hàng dọc – Bước !”.

**Cách thực hiện:**

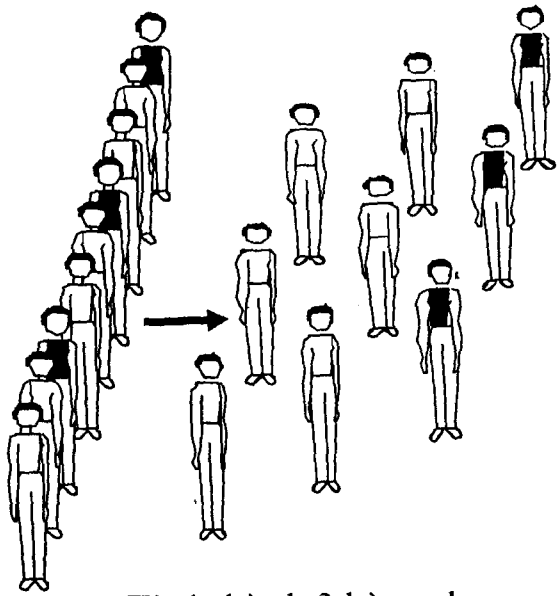
Trước hết cho tập hợp đội hình thành một hàng dọc. Sau đó điểm số theo chu kỳ 1, 2, 3 bằng khẩu lệnh: “Từ trên xuống dưới 1, 2, 3 - Điểm số !” .

Điểm số và nhận lệnh “ Bước” xong, số 2 cố định, số 1 lùi phải, số 3 tiến trái ngang với số 2.

**Chú ý:**

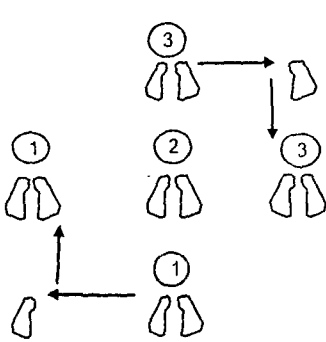
1 - Tiến lùi bên nào thì chân bên đó bước

2 - Khi biến đổi xong nhớ dóng hàng dọc và hàng ngang mới. Muốn về vị trí cũ thì trình tự thực hiện ngược lại.



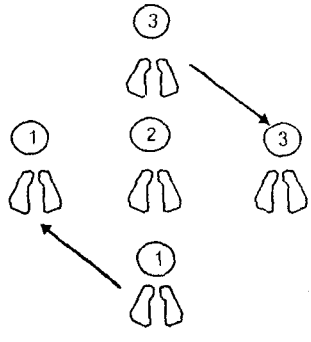
Từ 1 thành 3 hàng dọc

Hình 29



Bước gián tiếp

Hình 30



Bước trực tiếp

Hình 31

3.2.1.3 Từ 2 hàng dọc thành 4 hàng dọc:

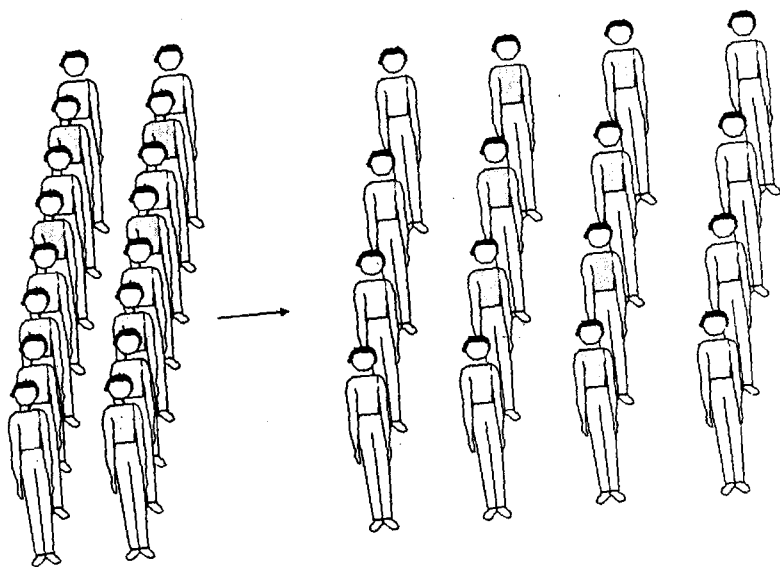
**Khẩu lệnh:** “ Thành 4 hàng dọc – Bước !”.

**Cách thực hiện:**

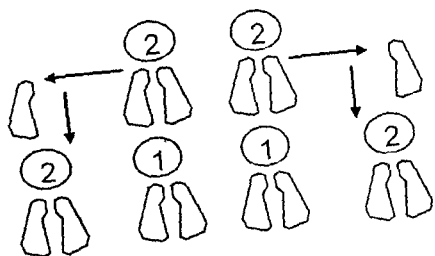
Trước hết cho tập hợp đội hình 2 hàng dọc, sau đó cho điểm số theo chu kỳ 1, 2.

Sau khi điểm số xong thì hô khẩu lệnh biến đổi. Số 1 cố định, số 2 của 2 hàng tiến ra bên ngoài của đội hình ngang với số 1 của hàng mình ( nghĩa là: số 2 của hàng bên phải tiến phải , số 2 của hàng bên trái tiến trái, ngang với số 1).

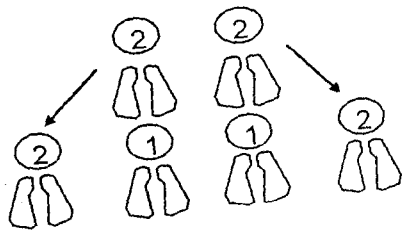
Khi muốn trở về 2 hàng, chỉ huy hô khẩu lệnh: “Về vị trí cũ – Bước !”, người tập sẽ thực hiện ngược lại.



Từ 2 thành 4 hàng dọc  
Hình 32



Bước gián tiếp  
Hình 33



Bước trực tiếp  
Hình 34

3.2.1.4 Từ 1 hàng ngang thành 2 hàng ngang:

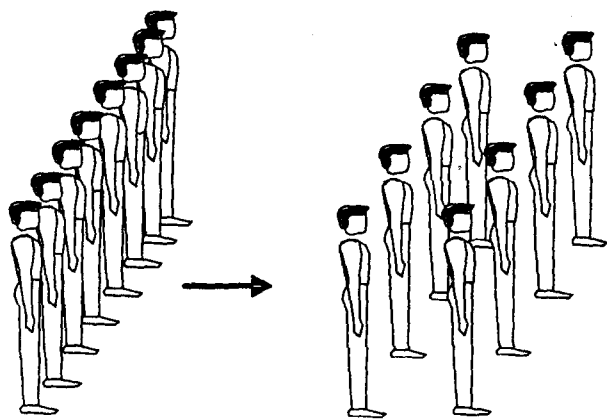
**Khẩu lệnh:** “ Thành 2 hàng ngang – Bước!”.

**Cách thực hiện:**

Cho tập hợp đội hình thành 1 hàng ngang. Sau đó điểm số theo chu kỳ 1, 2.

Khẩu lệnh: “ Từ phải qua trái 1, 2 - Điểm số”.

Sau khi điểm số xong, chỉ huy phát khẩu lệnh biến đổi. Số 1 đứng tại chỗ, số 2 lùi phải thẳng với số 1. Cách bước tương tự như biến đổi hàng dọc.



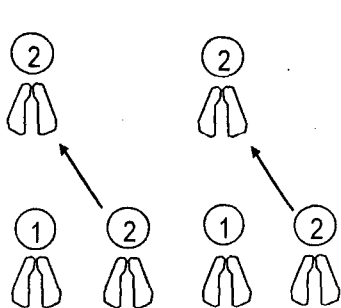
Từ 1 thành 2 hàng ngang

Hình 35



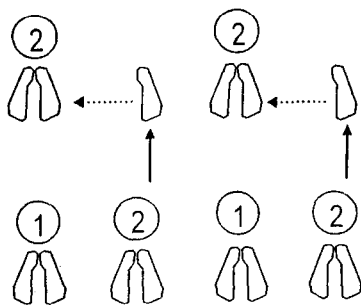
**Chú ý:**

Sau khi biến đổi xong phải đóng hàng ngang và hàng dọc cho thẳng.



Bước trực tiếp

Hình 36



Bước gián tiếp

Hình 37

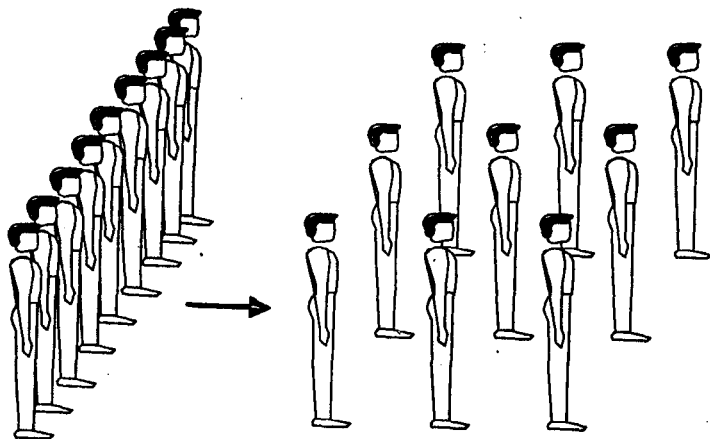
3.2.1.5 Từ 1 hàng ngang thành 3 hàng ngang:

**Khẩu lệnh:** “ Thành 3 hàng ngang – Bước !”

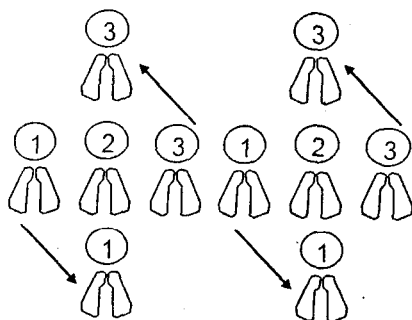
**Cách thực hiện:**

Cho tập hợp 1 hàng ngang. Điểm số theo chu kỳ 1, 2, 3. Nhận lệnh biến đổi xong, số 2 đứng tại chỗ, số 1 tiến trái, số 3 lùi phải thẳng với số 2.

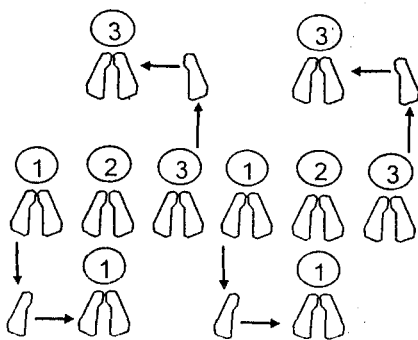
**Chú ý:** Sau khi biến đổi xong nhớ đóng hàng ngang và hàng dọc mới.



Từ 1 thành 3 hàng ngang **Hình 38**



Bước trực tiếp **Hình 39**



Bước gián tiếp **Hình 40**

3.2.1.6 Từ 2 hàng ngang thành 4 hàng ngang:

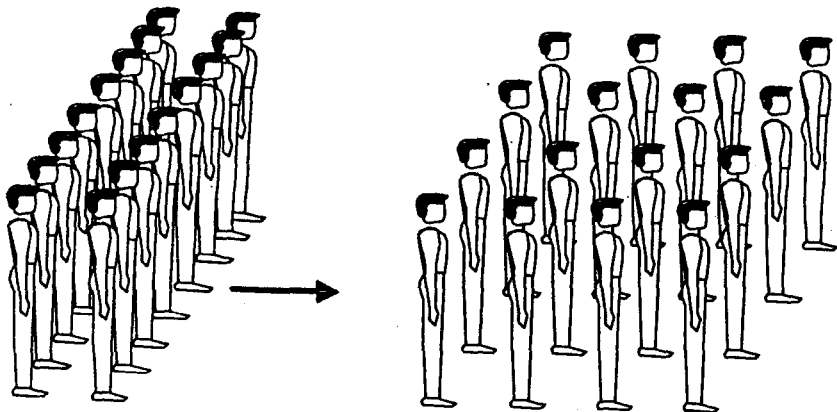
**Khẩu lệnh:** “Thành 4 hàng ngang – Bước !”.

**Cách thực hiện:**

Cho tập hợp 2 hàng ngang. Điểm số theo chu kỳ 1, 2. Sau đó cho biến đổi đội hình.

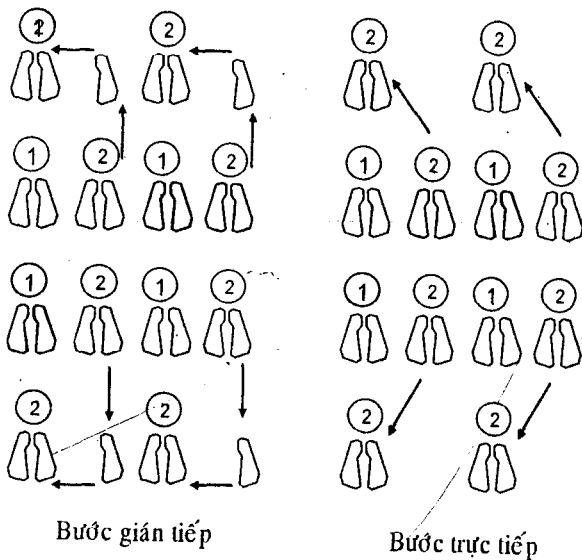
Số 1 của hai hàng đứng tại chỗ,  
số 2 của hàng thứ nhất tiến phải,  
số 2 hàng thứ hai lùi phải thẳng  
với số 1 của hàng mình.

**Chú ý :** Sau khi biến đổi xong nhớ dóng hàng ngang và hàng dọc mới.



Từ 2 thành 4 hàng ngang

Hình 41



Hình 42

3.2.1.7 Từ một vòng tròn thành 2 - 3 vòng tròn

a) Cách tập hợp vòng tròn

**Khẩu lệnh:** “ Tất cả chú ý. Thành 1 vòng tròn – Tập hợp”.

**Ký hiệu tập hợp của chỉ huy :** Đứng nghiêm, 2 tay giơ lên cao, đầu ngón tay chạm nhau, khuỷu tay hơi co.

**Cách thực hiện:**

Dứt động lệnh, người tập nhanh chóng xếp thành 1 vòng tròn lấy chỉ huy làm tâm.

**Cách điểm số :**

Muốn điểm số vòng tròn , trước hết chọn người chuẩn để từ đó tiến hành điểm số.

Khẩu lệnh : “ A làm chuẩn!”

\* Trường hợp vai hướng tâm

“ Từ trên xuống dưới 1, 2 (hoặc 1, 2, 3) – Điểm số”

\* Trường hợp mặt hướng tâm

“ Từ phải qua trái 1 , 2 (hoặc 1, 2, 3) – Điểm số”

Chú ý: Khi chỉ huy hô “ A làm chuẩn!”, người tên A hô “Có!” và giơ tay phải lên cao rồi hạ tay xuống, người chỉ huy mới hô tiếp khẩu lệnh.

b) Cách biến đổi vòng tròn

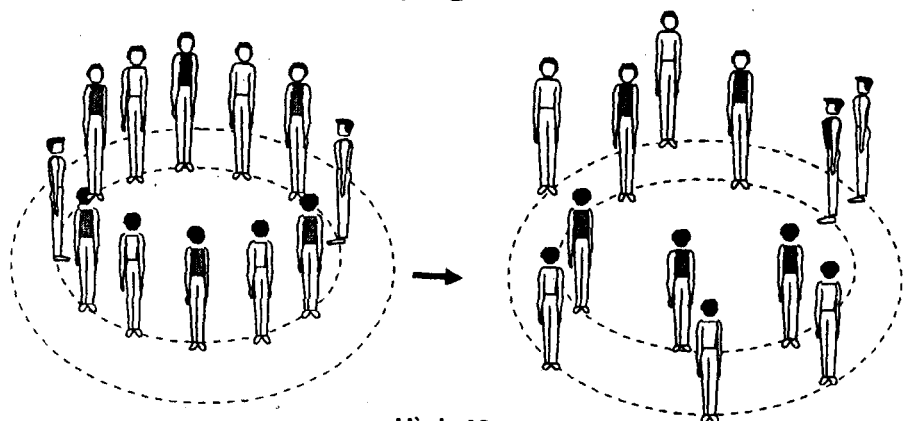
b1 - Từ một vòng tròn thành 2 vòng tròn:

❖ **Trường hợp mặt hướng tâm:**

**Khẩu lệnh:** “Thành 2 vòng tròn – Bước !”.

### ***Cách thực hiện:***

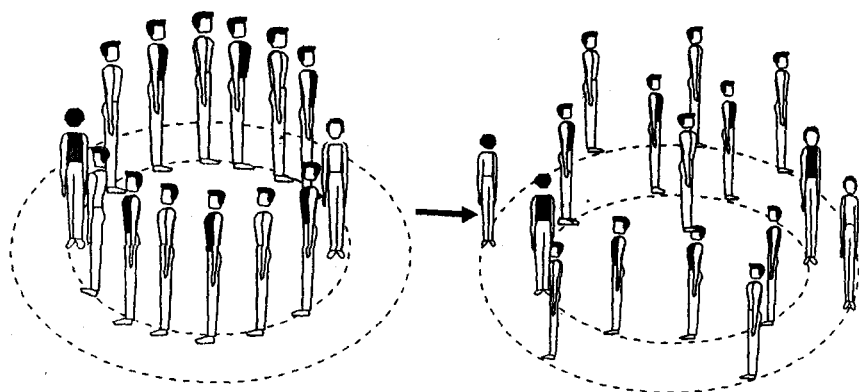
Tương tự như biến đổi đội hình từ 1 hàng ngang thành 2 hàng ngang



Hình 43

### ***❖ Trường hợp vai hướng tâm***

Thực hiện tương tự từ 1 hàng dọc thành 2 hàng dọc.



Hình 44

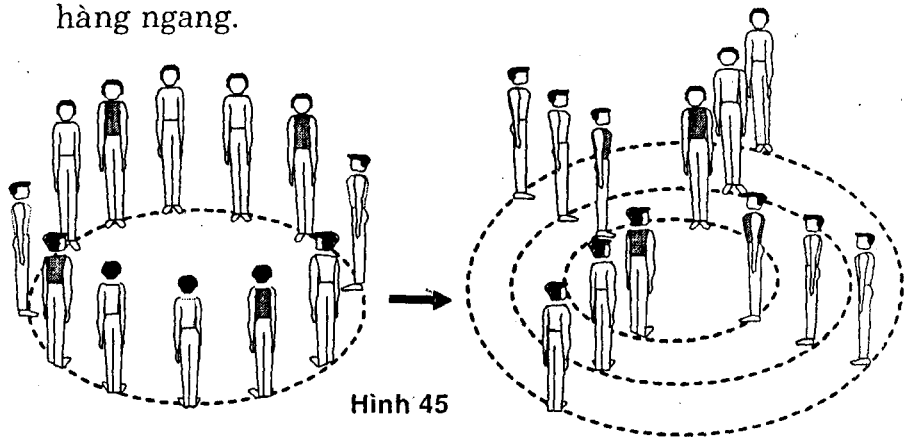
b2 - Từ một vòng tròn thành 3 vòng tròn:

**Khẩu lệnh:** “ Thành 3 vòng tròn. – Bước !”

**Cách thực hiện:**

❖ **Trường hợp mặt hướng tâm:**

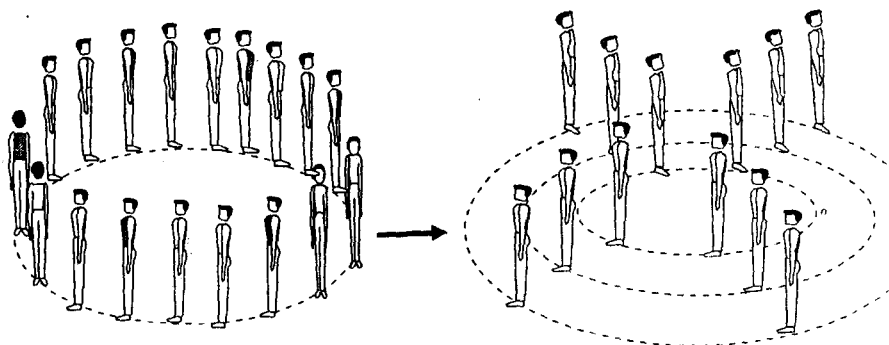
Thực hiện tương tự từ 1 hàng ngang thành 3 hàng ngang.



Hình 45

❖ **Trường hợp vai hướng tâm:**

Thực hiện tương tự từ 1 hàng dọc thành 3 hàng dọc.



Hình 46

3.2.2. *Những bài tập đội hình dàn hàng và dồn hàng :*

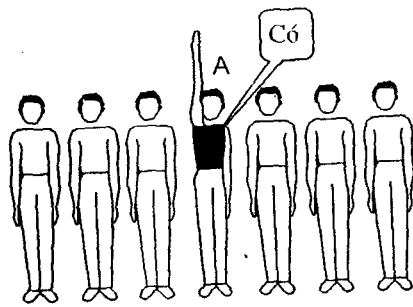
3.2.2.1 *Đội hình dàn hàng và dồn hàng bình thường.*

a. *Dàn hàng ngang (1 hàng):*

***Khẩu lệnh:*** “ A làm chuẩn, dẫn cách 1 dang tay (1 cánh tay hoặc 2 khuỷu tay) - dẫn ra !”.

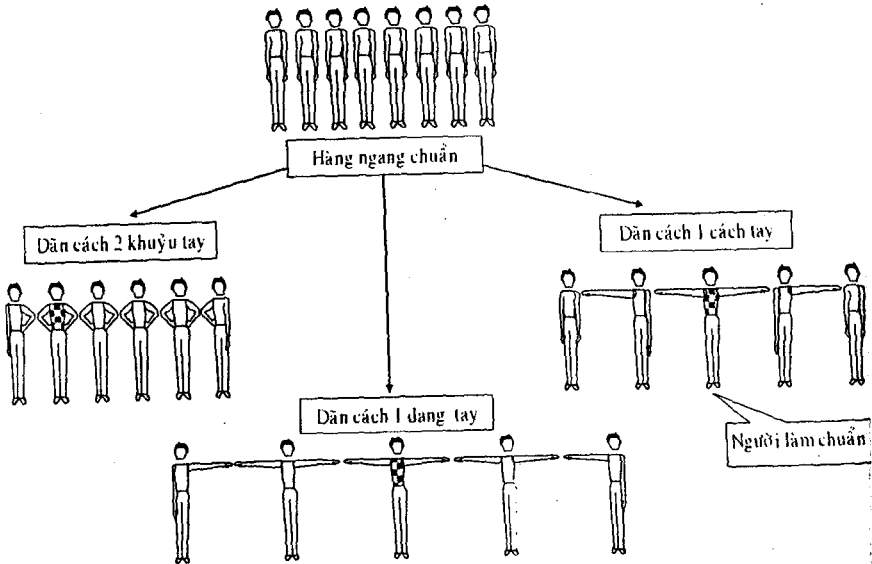
***Cách thực hiện:*** Khi nghe chỉ huy hô “ A làm chuẩn” – A sẽ đưa tay phải lên cao đồng thời hô “ Có !”, rồi bỏ tay xuống. Chỉ huy hô khẩu lệnh dàn hàng thì tất cả cùng dang hai tay ra ngang, lấy A làm chuẩn ( đứng tại chỗ ) còn lại dàn hàng sao cho người nọ cách người kia một dang tay, (1 cánh tay hoặc 2 khuỷu tay ). Khi chỉ huy hô “Thôi !” thì mới bỏ tay xuống.





A làm chuẩn

Hình 47



Dàn hàng ngang

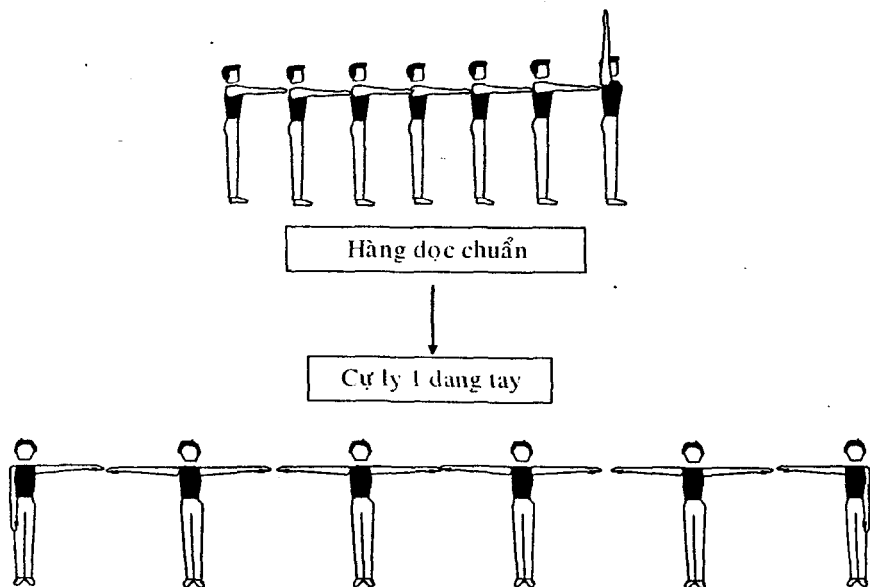
Hình 48

b. Dàn hàng dọc ( 1 hàng dọc ):

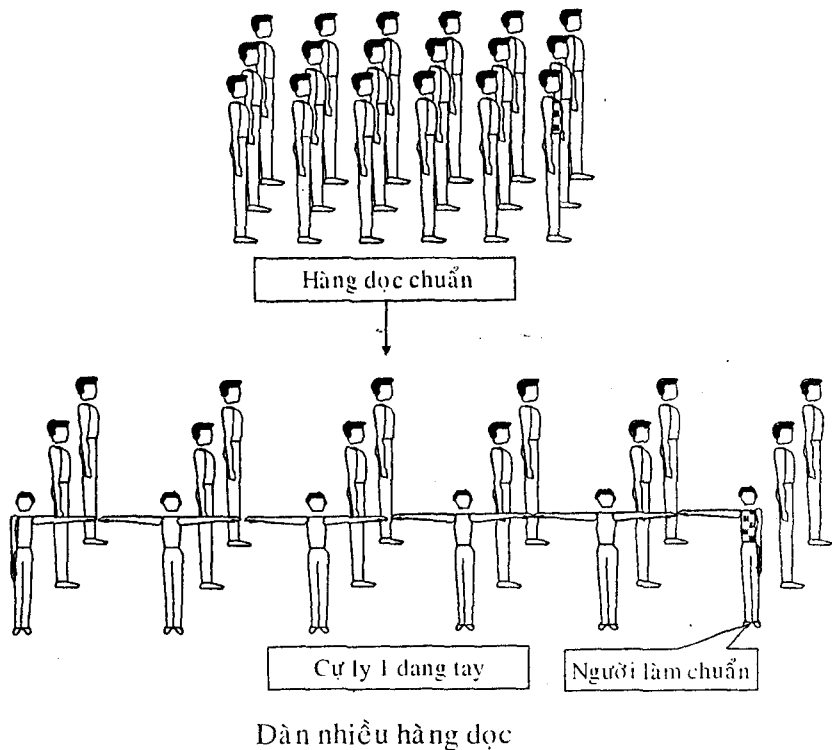
**Khẩu lệnh:** “ A làm chuẩn, cự ly, 1 dang tay – Dẫn ra !”.

**Cách thực hiện:**

Khi nghe khẩu lệnh, toàn hàng quay phải  $90^0$  rồi thực hiện dàn hàng ( tương tự dàn hàng ngang ). Khi nghe chỉ huy hô “ Thôi !” mới được bỏ tay xuống và quay về hướng ban đầu.



Hình 49



Hình 50

c. Dàn nhiều hàng ngang - dọc:

**Khẩu lệnh:** “ A làm chuẩn, cự ly - dẫn cách 1 dang tay ( hoặc 1 cánh tay) – Dẫn ra !”

**Cách thực hiện:**

Người làm chuẩn và cả hàng ngang của mình cùng dàn hàng ngang với khoảng cách thích hợp (theo lệnh của chỉ huy). Sau đó người làm chuẩn và cả hàng dọc của mình quay phải  $90^0$ , hai tay dang

ngang để điều chỉnh cự ly. Khi chỉ huy hô “ Thôi !” mới bỏ tay xuống và quay về hướng ban đầu. Tất cả những người còn lại trong hàng lấy hàng ngang và đọc chuẩn của mình để dần theo.

d. Dồn hàng:

**Khẩu lệnh:** “A làm chuẩn, tất cả dồn hàng lại!”.

**Cách thực hiện:**

Khi nghe chỉ huy hô “A làm chuẩn !” – A sẽ đưa tay phải lên cao đồng thời hô “Có !” để mọi người biết vị trí chuẩn rồi bỏ tay xuống. Dứt động lệnh, toàn bộ đội hình dồn hàng lại hướng người làm chuẩn.

**Chú ý:** Dồn hàng ngang trước rồi mới dồn hàng dọc .

3.2.2.2 . Đội hình biến hoá đồng thời dàn hàng:

a. Đội hình 4 -2 - 0:

**Khẩu lệnh :** “Thành đội hình 4 – 2 – 0 - Bước”.

**Cách thực hiện :**

Trước hết cho tập hợp đội hình 1 hàng ngang, sau đó cho điểm số theo chu kỳ 4-2-0.

Khi nghe động lệnh “ Bước !” , số 0 đứng tại chỗ, số 2 và số 4 tiến với số bước tương ứng với số đã điểm. Sau khi bước xong chú ý đóng hàng ngang ( lấy bên phải làm chuẩn)

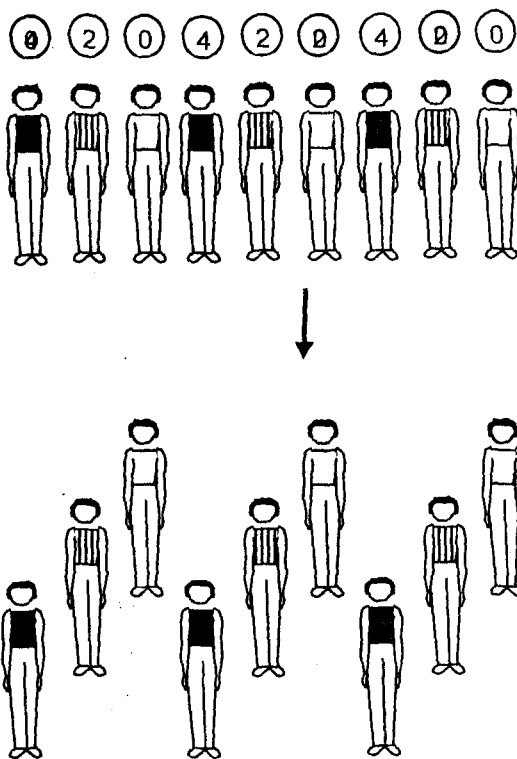
• **Muốn trở về 1 hàng:**

**Khẩu lệnh:** “ Về vị trí cũ -Bước !”.

### Cách thực hiện:

Khi nghe dự lệnh, tất cả hàng số 2 và số 4 cùng quay 180° ( không thu chân trái về), nghe động lệnh, tất cả cùng tiến về vị trí ban đầu. Khi gót chân phải ngang với gót chân người ở hàng "0" thì thu chân trái về tư thế nghiêm rồi quay sau.(hàng nào về trước thì quay trước).

**Chú ý:** Khi triển khai đội hình hoặc trở về vị trí cũ, chân trái bước trước.

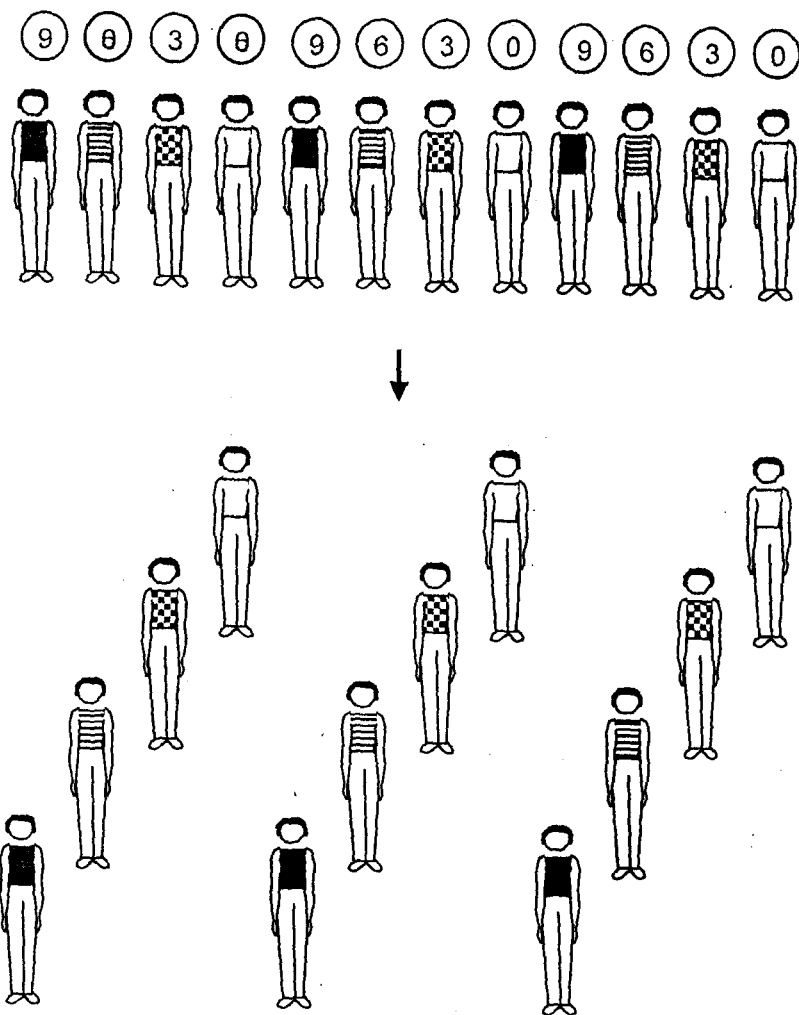


Hình 51

b. Đội hình 9 - 6 - 3 - 0:

Khẩu lệnh và cách thực hiện tương tự đội hình

4, 2, 0



Hình 52

3.2.2.3 Từ 1 hàng dọc thành 3 hàng dọc chéo :

**Khẩu lệnh:** “ Thành 3 hàng dọc chéo – Bước”.

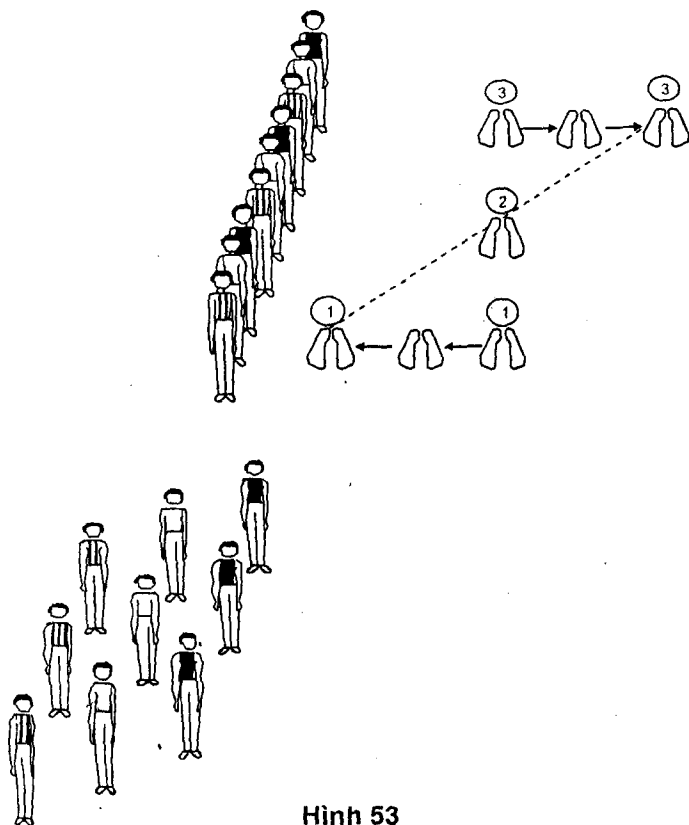
**Cách thực hiện:**

+ Cho tập hợp thành 1 hàng dọc, sau đó cho điểm số theo chu kỳ 1, 2, 3.

+ Dứt động lệnh “ Bước !”, số 2 đứng tại chỗ, số 1 bước qua phải 2 bước, số 3 bước qua trái 2 bước (bước theo kiểu bước dồn ).

**Chú ý :** 1 - Bò theo kiểu bước dồn.

2 - Sau khi biến đổi xong nhớ đóng hàng dọc mới và hàng chéo.



Hình 53

3.2.2.4 ừ 1 hàng dọc thành 5 hàng dọc chéo:

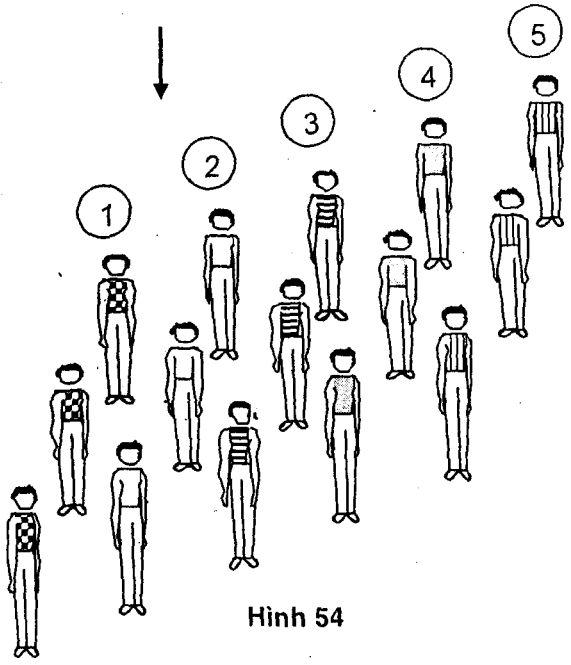
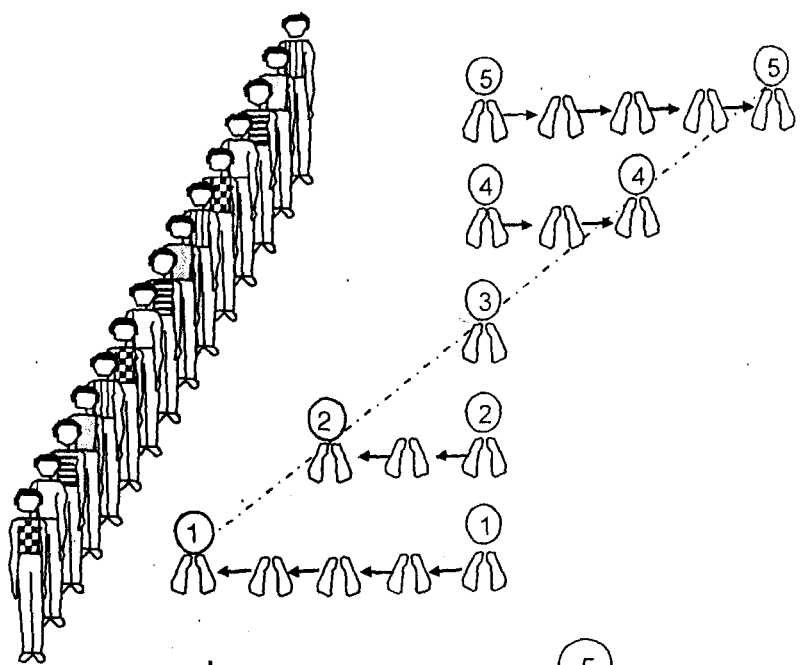
**Khẩu lệnh:** “Thành 5 hàng dọc chéo – Bước!”.

**Cách thực hiện:**

+ Cho tập hợp 1 hàng dọc sau đó cho điểm số theo chu kỳ từ 1 đến 5.

+ Dứt động lệnh “Bước !”, số 3 đứng tại chỗ, số 1 bước 4 bước, số 2 bước hai bước sang phải, số 4 bước 2 bước và số 5 bước bốn bước sang trái (theo hình vẽ).





Hinh 54

**Chú ý :** Sau khi biến đổi xong nhớ đóng hàng dọc mới và hàng chéo.

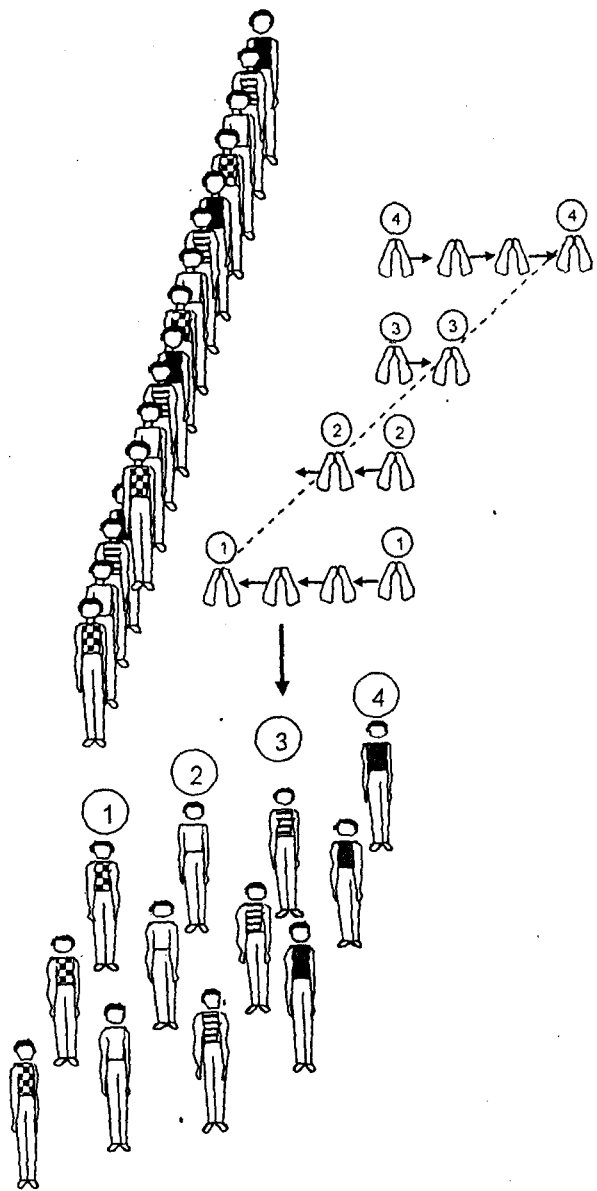
3.2.2.5 Từ 1 thành 4 hàng dọc chéo:

**Khẩu lệnh:** “ Thành 4 hàng dọc chéo – Bước!”.

**Cách thực hiện:**

+ Tập hợp đội hình 1 hàng dọc, sau đó cho điểm số theo chu kỳ từ 1 đến 4.

+ Dứt động lệnh “ Bước !”, số 1 bước 3 bước, số 2 bước 1 bước sang phải; Số 3 bước 1 bước, số 4 bước 3 bước sang trái.



Hình 55

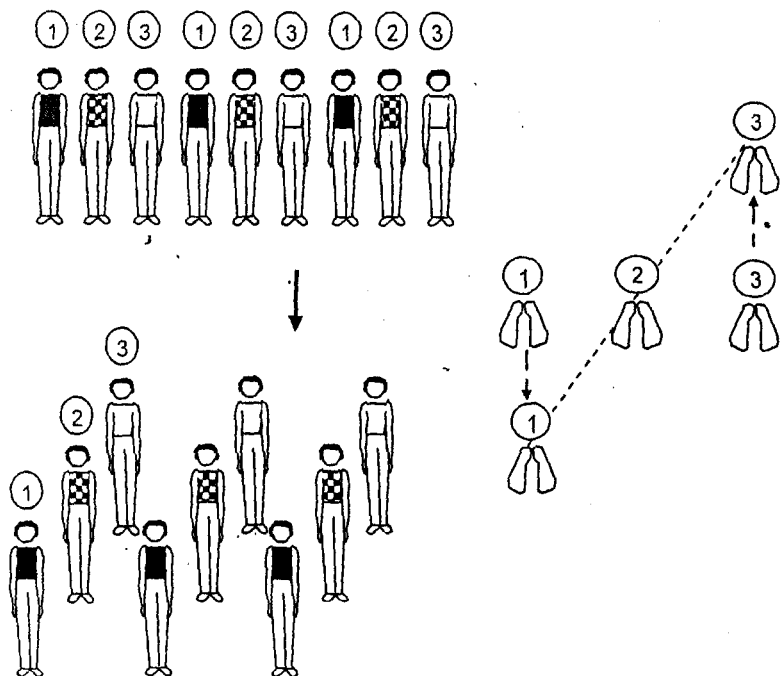
**Chú ý:** Bước theo kiểu bước dồn. Sau khi bước xong phải đóng hàng dọc mới và hàng chéo

3.2.2.6 Từ 1 thành 3 ,4, 5 hàng ngangchéo:

**Khẩu lệnh:** “Thành 3 ,4, 5 hàng ngang chéo – bước !”.

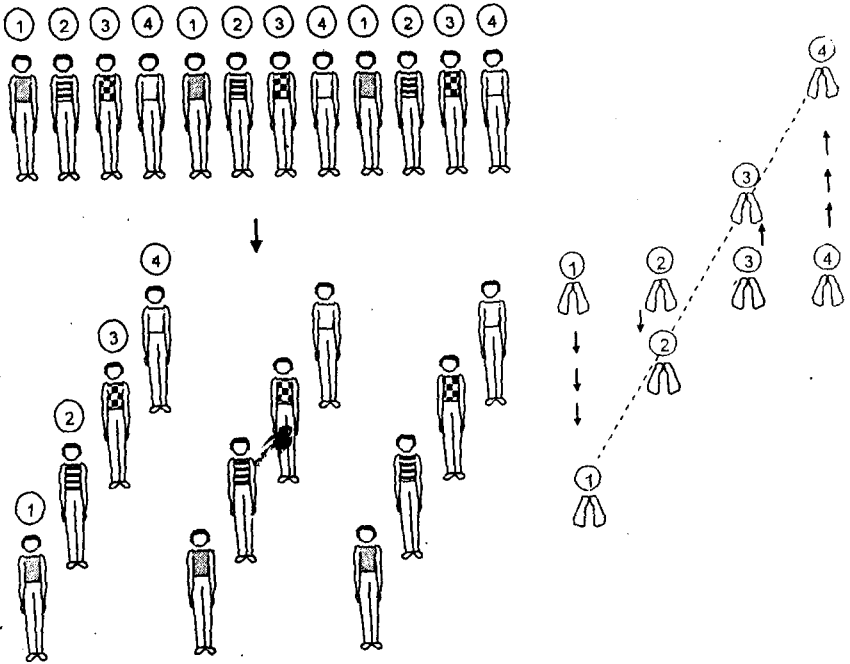
**Cách thực hiện:** Tương tự như thành 3 ,4, 5 hàng dọc chéo, nhưng tiến và lùi bằng bước thường, không phải bước dồn.

a- Từ 1 hàng ngang thành 3 hàng ngang chéo.



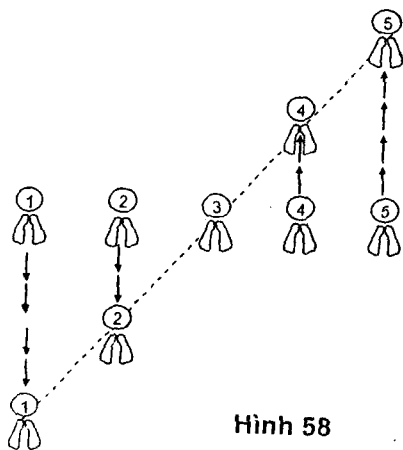
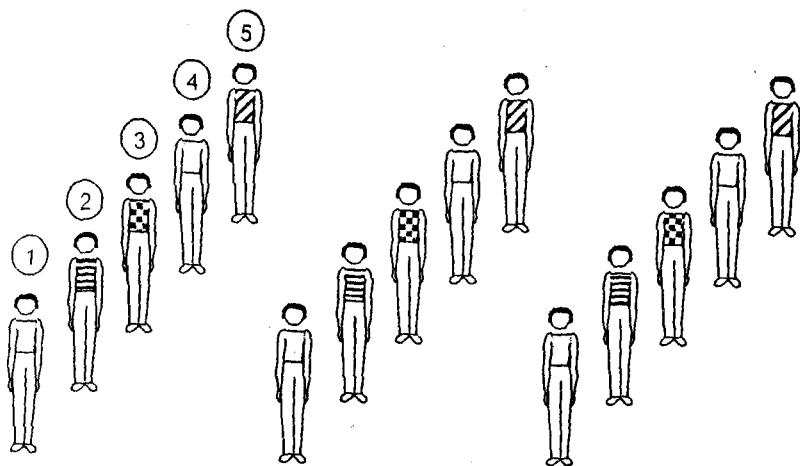
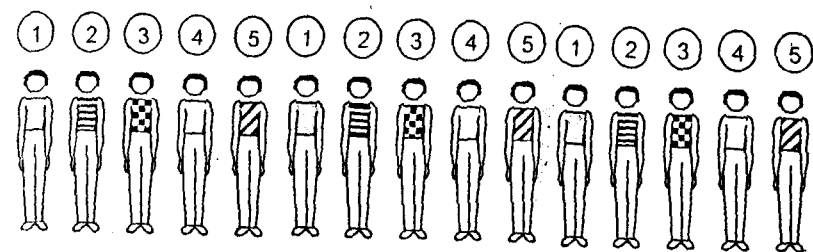
Hình 56.

b- Từ 1 hàng ngang thành 4 hàng ngang chéo:



Hình 57

c. Từ 1 hàng ngang thành 5 hàng ngang chéo



Hình 58

### 3.2.3 Những bài tập đội hình biến hoá di chuyển ( biến đổi ĐH động):

#### 3.2.3.1 Đội hình chuyển hướng quay:

##### **Khẩu lệnh:**

- “ Quay bên phải – Bước !” ( 1 ).
- “ Quay bên trái – Bước !” ( 2 ).
- “ Quay đằng sau – Bước !” ( 3 ).

##### **Yếu lĩnh kỹ thuật:**

Đội hình đang đi đều, khi nghe chỉ huy hô:

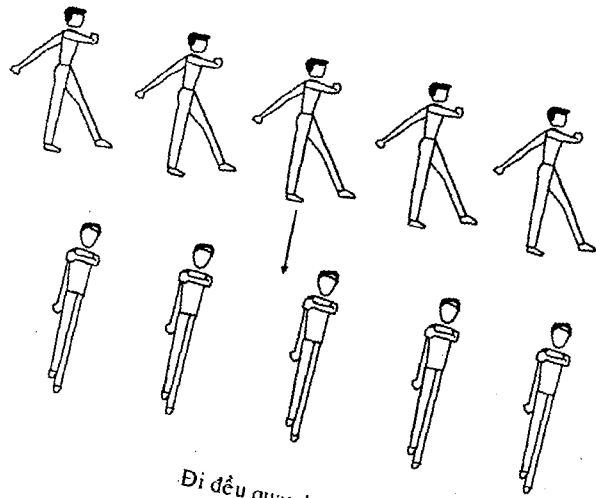
**Khẩu lệnh (1):** Chân trái bước lên nửa bước đồng thời quay phải  $90^0$ , chân phải bước lên tiếp tục đi đều.

**Khẩu lệnh (2):** Chân phải bước lên nửa bước, đồng thời quay trái  $90^0$ , chân trái bước lên tiếp tục đi đều.

**Khẩu lệnh (3):** Thực hiện giống khẩu lệnh (1) nhưng quay  $180^0$ .

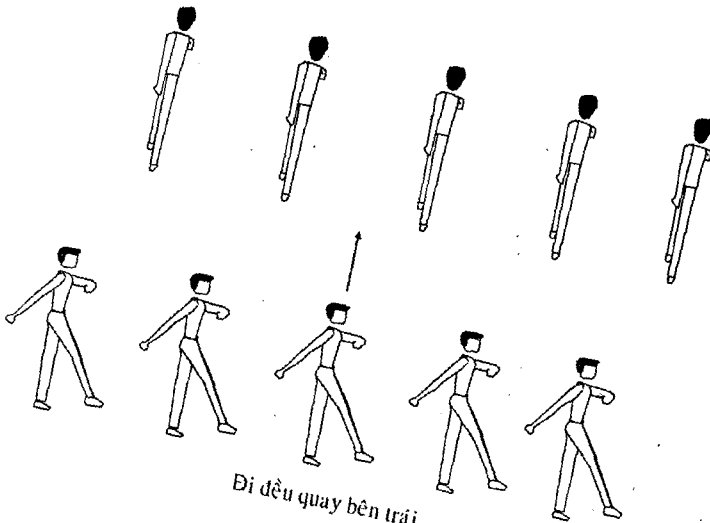
**Lưu ý :** -Khi chân nào bước lên quay thì trọng tâm dồn vào chân đó.

- Quay bên nào thì cả dự lệnh và động lệnh rơi vào chân bên đó.



Đi đều quay bên phải

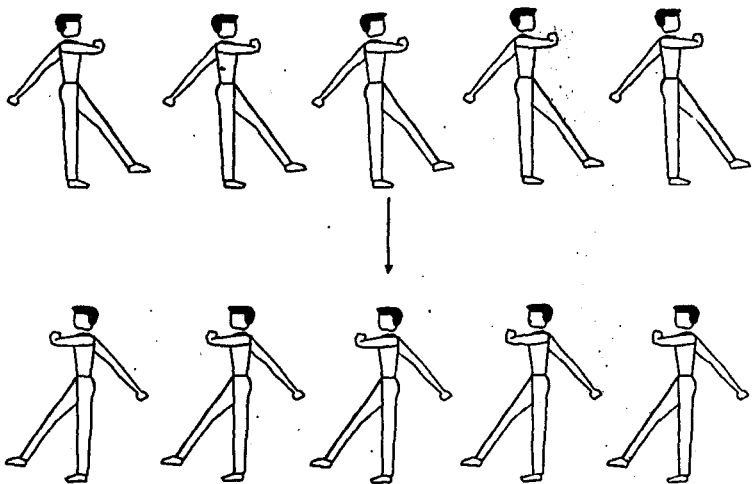
**Hình 59**



Đi đều quay bên trái

**Hình 60**





Đi đều quay đằng sau

Hình 61

### 3.2.3.2 Đội hình chuyển hướng vòng:

a. Đi đều vòng các phía:

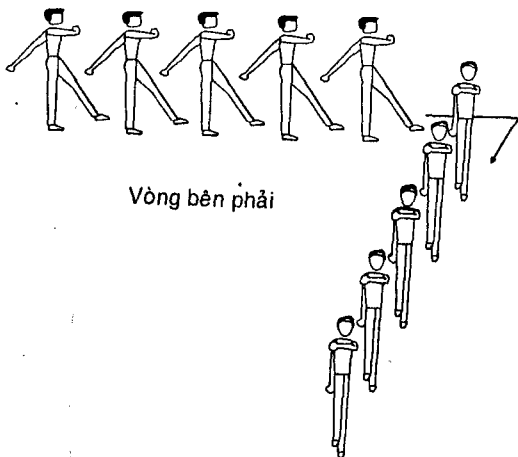
#### **Khẩu lệnh:**

- “Vòng bên phải (hoặc bên trái) – Bước !”.
- “Bên phải (hoặc bên trái) vòng đằng sau – Bước !”.

#### **Yếu lĩnh kỹ thuật:**

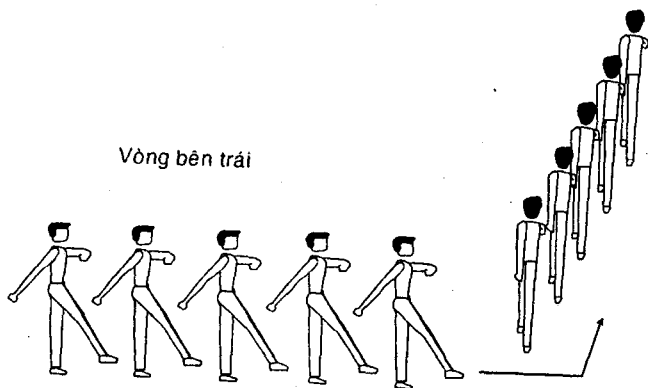
#### ❖ Trường hợp 1 hàng dọc vòng :

Vòng bên phải (hoặc bên trái): Thực hiện giống kỹ thuật quay phải (hoặc quay trái): Những người đầu hàng vòng trước, những người sau đi đến vị trí của người đầu mới vòng.



Vòng bên phải

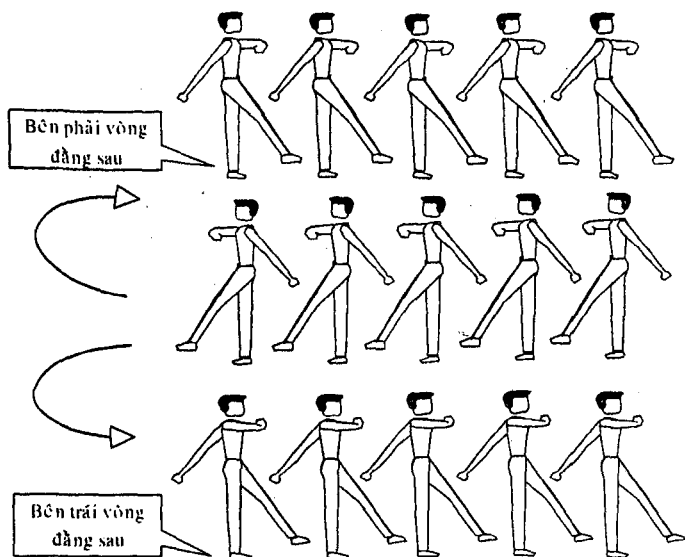
Hình 62



Vòng bên trái

Hình 63

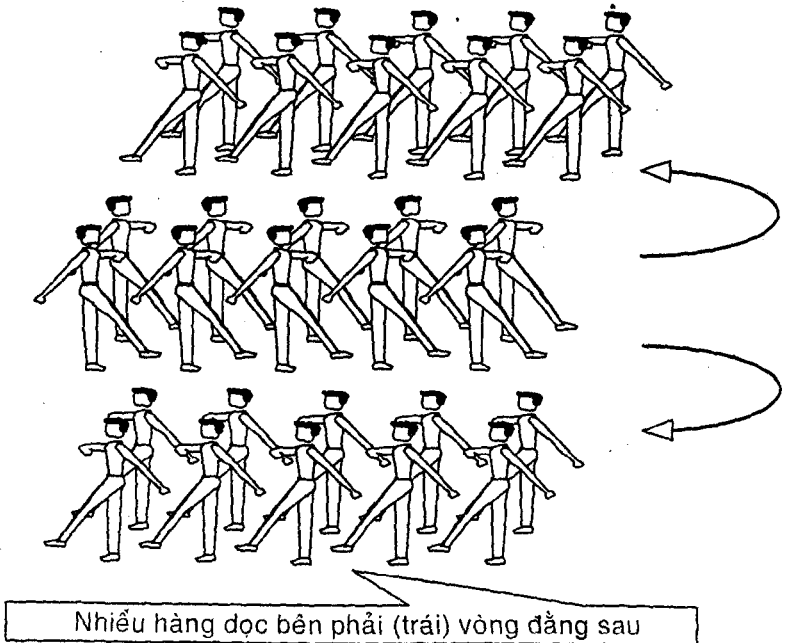
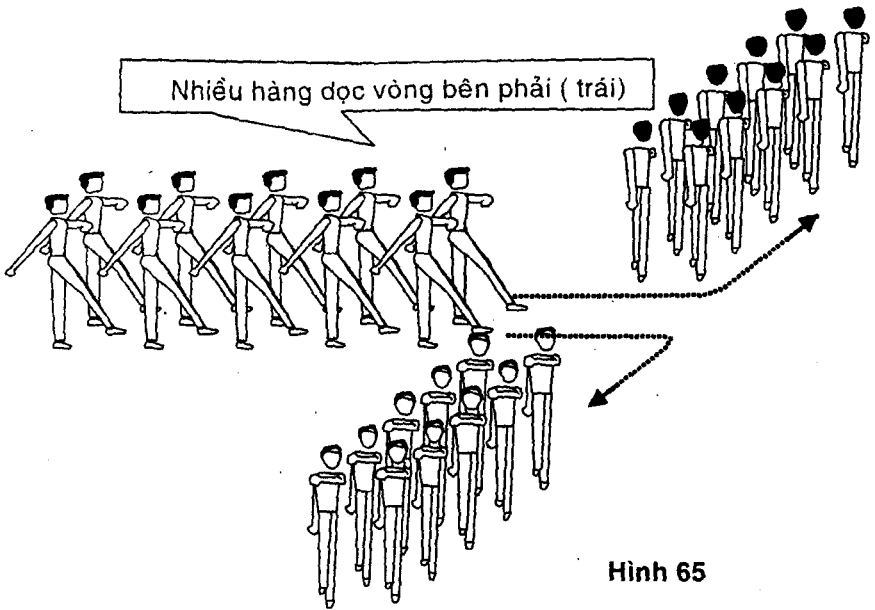
Vòng đằng sau: Thực hiện tương tự vòng phải (hoặc trái), nhưng vòng  $180^0$  và chân bước vòng, không quay.



Hình 64

❖ Trường hợp nhiều hàng dọc vòng :

Muốn vòng bên nào thì người đầu hàng bên đó làm chuẩn bước ngắn lại hoặc vừa dậm chân tại chỗ vừa vòng (nếu vòng sau), càng xa hàng làm chuẩn càng bước dài hơn theo hướng vòng để đảm bảo hàng ngang luôn luôn thẳng. Khi toàn đội hình đã vòng đủ  $90^0$  hoặc  $180^0$  thì tất cả đi đều với độ dài bước như bình thường.



**Lưu ý :**

- Khi vòng luôn liếc mắt về phía người làm chuẩn để dóng hàng.

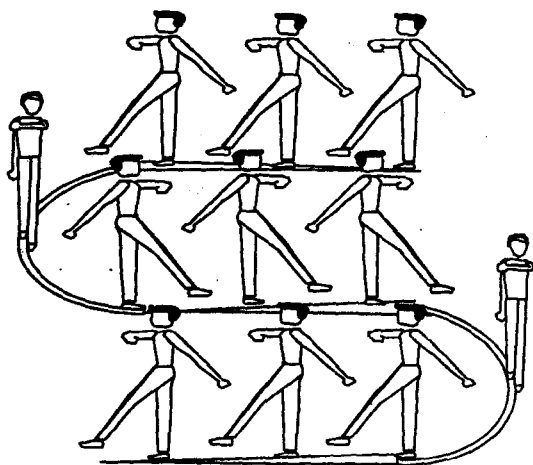
- Muốn vòng bên nào thì dự lệnh và động lệnh rơi vào chân bên đó.

b. Đội hình di chuyển uốn khúc :

**Khẩu lệnh:** “ Bên phải ( hoặc bên trái) vòng đằng sau – Bước !”.

**Yếu lĩnh kỹ thuật:**

Một hàng dọc đang di chuyển, khi nghe dứt động lệnh, người đầu hàng vòng đằng sau như đội hình bên phải (trái) vòng đằng sau. Những người kế tiếp đến vị trí của người đầu mới vòng và đi theo. Mỗi lần đổi hướng người chỉ huy phải hô khẩu lệnh.



Hình 67

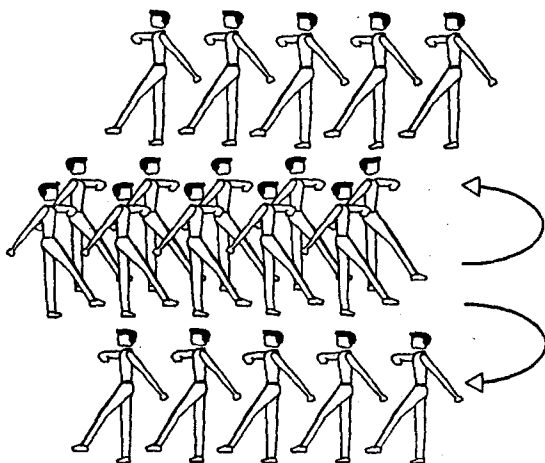
**Lưu ý :** Khi vòng được 1/3 đội hình thì hô khẩu lệnh chuyển hướng.

Hô xen kẽ giữa bên phải và bên trái vòng đằng sau.

c. Hai hàng dọc vòng đằng sau ra ngoài hoặc vào trong:

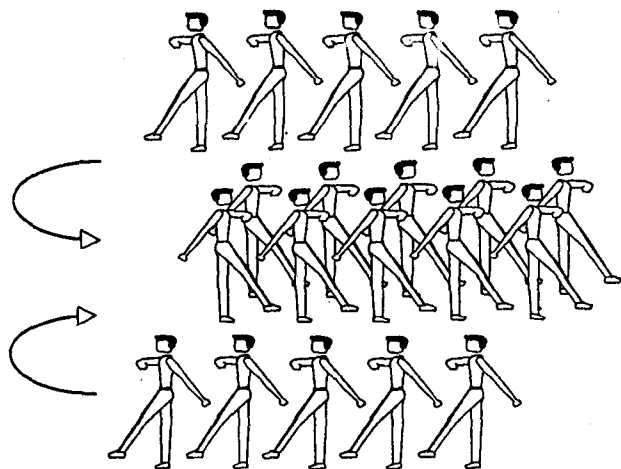
**Khẩu lệnh :** “ Vòng đằng sau ra ngoài ( hoặc vào trong) – Bước !”.

**Yếu lĩnh kỹ thuật:** Hai hàng dọc đang đi đều, khi nghe động lệnh “Bước !” , 2 người đầu của 2 hàng sẽ thực hiện vòng đằng sau ra ngoài đội hình ( hoặc vào trong đội hình). Những người sau đến vị trí của người đầu mới thực hiện vòng.



Vòng đằng sau ra ngoài

Hình 68



Vòng đằng sau vào trong

Hình 69

d. Đội hình di chuyển đan chéo:

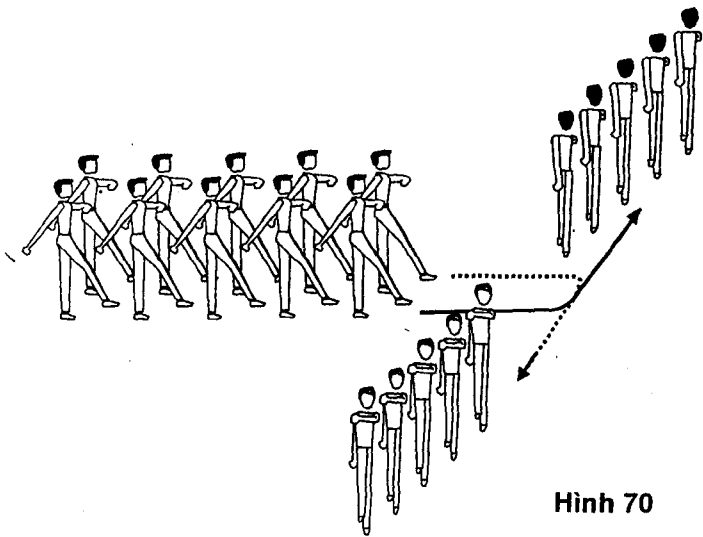
**Khẩu lệnh:**

- “ Theo đội hình đan chéo vòng bên phải, bên trái – Bước ! “.

- “ Theo đội hình đan chéo vòng đằng sau – Bước ! “.

**Yếu lĩnh kỹ thuật:**

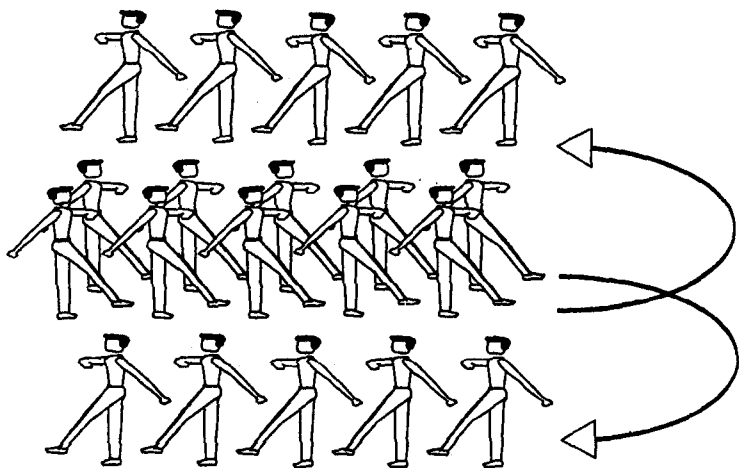
Hai hàng dọc đang đi đều khi nghe dứt động lệnh, người đầu hàng bên phải vòng sang trái và người đầu hàng bên trái vòng sang phải xen kẽ nhau. 2 người kế tiếp đến vị trí của hai người đầu mới vòng. Cứ như vậy vòng xen kẽ cho đến hết.



Hình 70

**Chú ý :** Hàng bên phải luôn thực hiện vòng trước.

Trường hợp đan chéo vòng đằng sau thực hiện biến đổi tương tự như trên nhưng vòng về đằng sau.



Hình 71



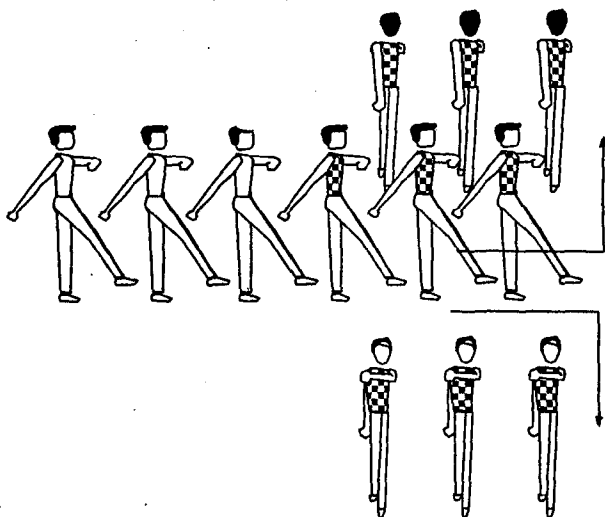
### 3.2.3.3 Đội hình biến hoá :

a. Từ 1 hàng dọc quay phải ( trái) thành nhiều hàng dọc:

**Khẩu lệnh:** “ Thành 2, 3, 4 hàng dọc quay bên phải (hoặc bên trái) – Bước !”.

**Yếu lĩnh kỹ thuật:**

Một hàng dọc đang đi đều, khi nghe động lệnh “ Bước!”, cả 2 (hoặc 3, 4...) người đầu hàng cùng thực hiện quay phải  $90^0$ . Những người tiếp theo đến vị trí của 2 (3,4...) người đầu mới quay và đi theo. Cứ như vậy liên tục thực hiện cho đến hết đội hình.



Hình 72

**Chú ý:**

- + Kỹ thuật quay giống đi đều quay các phía.
- + Người chỉ huy chỉ hô cho nhóm đầu thực hiện biến đổi, những nhóm sau đi theo nhóm đầu.

+ Những người đã biến đổi xong bước ngừng lại để chờ hàng sau đến đúng vị trí đầu, đảm bảo cự ly hàng dọc không bị giãn rộng. Sau khi toàn đội hình đã biến đổi xong mới tiếp tục đi bằng những bước có độ dài bình thường.

+ Trường hợp thành nhiều hàng dọc quay bên trái thì thực hiện tương tự nhưng đổi chân quay.

• **Muốn trở về 1 hàng dọc :**

**Khẩu lệnh:** “ Thành 1 hàng dọc quay bên phải ( hoặc trái) – Bước !”.

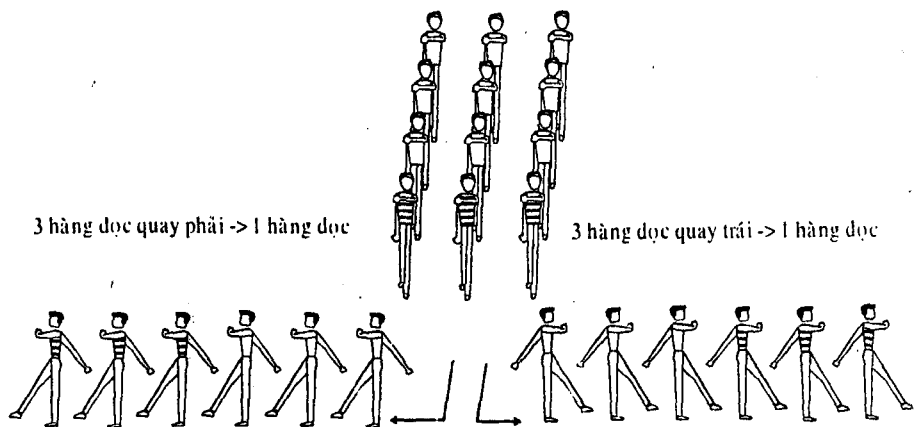
**Cách thực hiện:**

Dứt động lệnh “Bước !” hàng ngang đầu thực hiện quay phải (hoặc trái), hàng ngang sau đến vị trí của hàng ngang đầu mới thực hiện quay. kỹ thuật quay tương tự như đội hình chuyển hướng quay.

**Chú ý:**

+ Khi quay xong nhớ bước dài hơn để hàng dọc không bị dồn lại.

+ Muốn quay bên nào thì dự lệnh và động lệnh rơi vào chân bên đó.



Hình 73

b. Từ nhiều hàng dọc quay phải ( hoặc trái) thành nhiều hàng dọc:

**Khẩu lệnh:** “ Thành 2, 3, 4... hàng dọc quay bên phải hoặc (trái) – Bước !”.

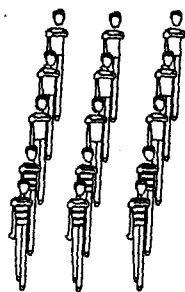
**Cách thực hiện:**

Hai (hoặc 3 ,4... ) hàng dọc đang di chuyển khi nghe hô “Thành 3 hàng dọc quay bên phải (hoặc trái) – Bước !”, thì 3 hàng ngang đầu (6 người) thực hiện quay phải (hoặc trái) , 3 hàng ngang tiếp theo đi đều cho đến vị trí của 3 hàng ngang đầu mới thực hiện quay và bước theo, cứ như vậy cho đến hết đội hình.

### Chú ý:

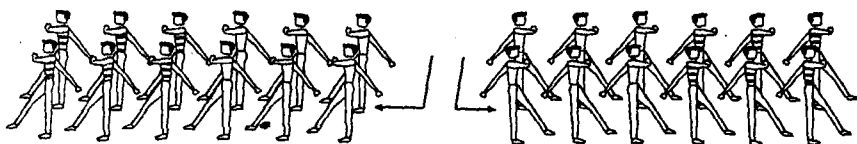
+ Từ ít hàng thành nhiều hàng, sau khi chuyển hướng phải bước ngắn lại cho đến khi toàn đội hình biến đổi xong mới bước bình thường.

+ Từ nhiều hàng thành ít hàng thì thực hiện ngược lại để đảm bảo khoảng cách giữa các hàng không bị dồn lại.



3 hàng dọc quay phải -> 2 hàng  
dọc

3 hàng dọc quay trái -> 2 hàng  
dọc



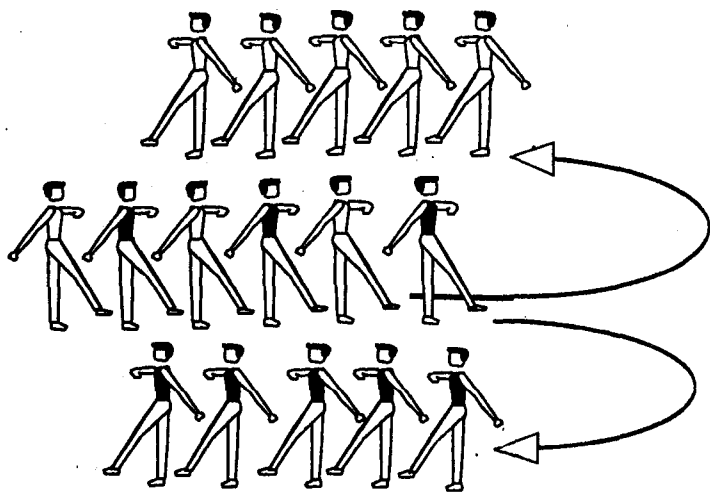
Hình 74

C. Từ 1 hàng dọc vòng đằng sau thành 2 hàng dọc:

**Khẩu lệnh:** “Thành 2 hàng dọc vòng đằng sau – Bước !”.

**Cách thực hiện:**

• 1 hàng dọc đang di chuyển, khi nghe dứt động lệnh “Bước !”, người đầu hàng thực hiện vòng đằng sau về bên phải, người thứ hai vòng đằng sau về bên trái, 2 người kế tiếp đến vị trí của hai người đầu thực hiện vòng theo. Cứ như vậy thực hiện cho đến hết đội hình.



Hình 75

**Chú ý :** Sau khi vòng xong nhớ đóng hàng dọc và ngang mới

## B. THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

### 1. CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN CỦA ĐẦU, TAY, THÂN, CHÂN

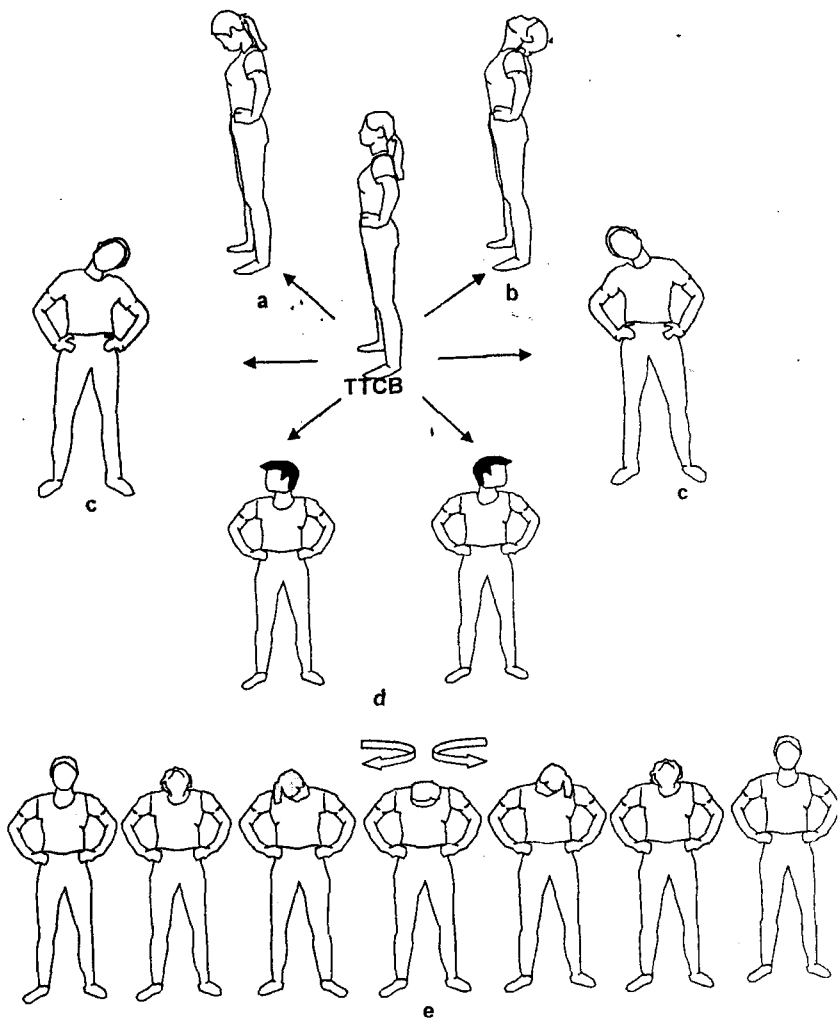
#### 1.1 Các tư thế cơ bản của đầu (bao gồm 5 tư thế)

*Tư thế chuẩn bị* ( TTCB ): Đứng 2 chân rộng bằng vai, 2 tay chống hông, thân người thẳng, mắt nhìn trước

*Cách thực hiện* :

- **Gập (cúi)** : Cúi đầu sao cho cằm chạm ngực (a).
- **Ngửa** : Ngửa đầu ra sau, cằm hướng lên cao (b).
- **Nghiêng** : Nghiêng đầu sang trái (phải), tai hướng xuống vai (c).
- **Quay** : Quay đầu sang trái (phải), cằm hướng xuống vai (d).
- **Xoay** : Chuyển động tròn theo hướng vòng cung của đầu lần lượt qua các tư thế gập – nghiêng – ngửa – trở về TTCB (e).

*Chú ý* : Chỉ xoay 1 nửa vòng rồi đổi bên.



CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN CỦA ĐẦU

Hình 76

## 1.2 Các tư thế cơ bản của tay (gồm 7 tư thế)



TTCB



1



2



3



4



5



6



7

Hình 77

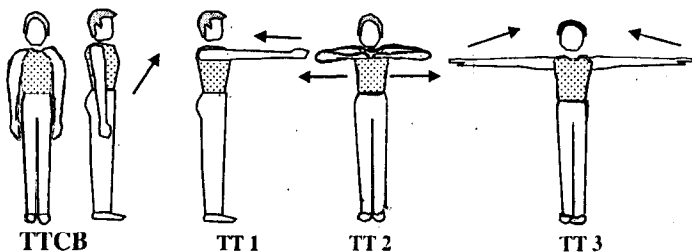


**Tư thế chuẩn bị ( TTCB ) :** Đứng nghiêm.

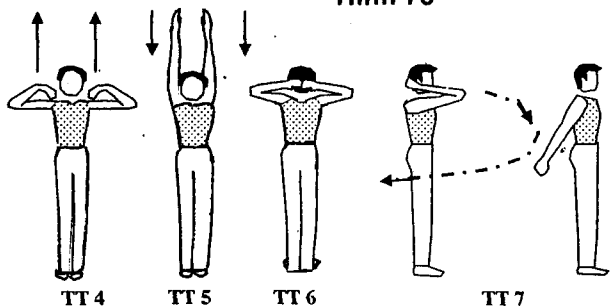
**Cách thực hiện :**

Có 2 hướng di chuyển:

➤ **Hướng đi trực tiếp :** Là chuyển động của tay trực tiếp tới tư thế cần thực hiện:



Hình 78



Hình 79

• **Tay ra trước :**

2 tay đưa ra trước cao ngang vai, song song với nhau và lòng bàn tay hướng vào nhau( H.1).

• **Tay gập trước ngực :**

2 tay gập ngang ngực, các đầu ngón tay chạm nhau, lòng bàn tay úp, cánh tay cao ngang vai.(H.2)

- **Tay dang ngang :**

2 tay đưa sang ngang, cao ngang vai, lòng bàn tay úp, ngực ưỡn căng( H.3).

- **Tay gập trên vai :**

2 tay gập trên vai, các đầu ngón tay chạm vai, khuỷu tay cao ngang vai, ngực ưỡn căng. (H.4)

- **Tay trên cao :**

2 tay đưa lên cao, song song với nhau và lòng bàn tay hướng vào nhau (H.5).

- **Tay gập sau gáy :**

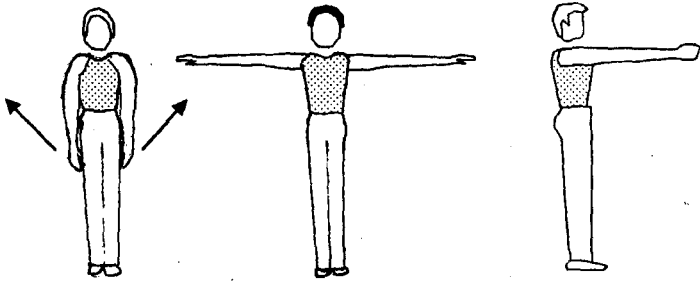
2 tay gập sau gáy, các đầu ngón tay chạm nhau, khuỷu tay cao ngang vai, ngực ưỡn căng (H.6) .

- **Tay chéch thấp sau :**

2 tay đưa chéch thấp – sau, song song và lòng bàn tay hướng vào nhau, ngực ưỡn căng (H.7) .

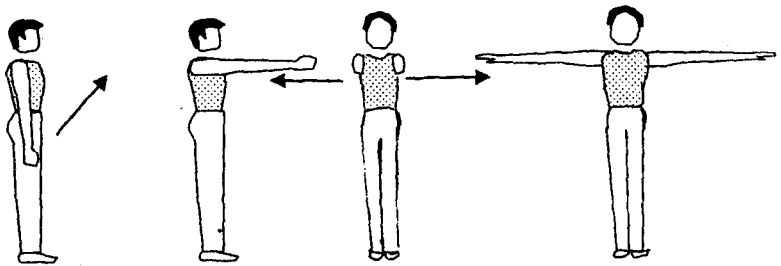
➤ **Hướng đi gián tiếp :** Là chuyển động của tay qua 1 tư thế trung gian rồi mới tới tư thế cần thực hiện:

**2 tay ra trước: dang ngang - ra trước:**



**Hình 80**

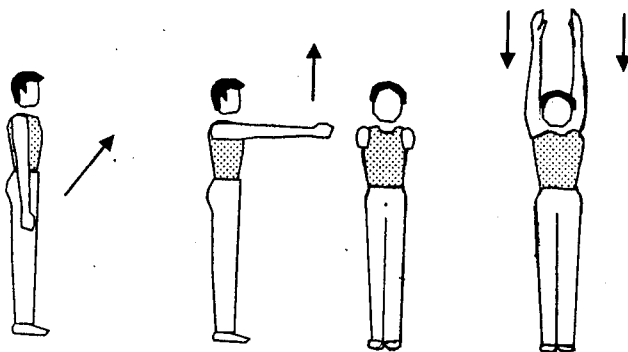
**2 tay dang ngang: Ra trước - dang ngang:**



**Hình 81**

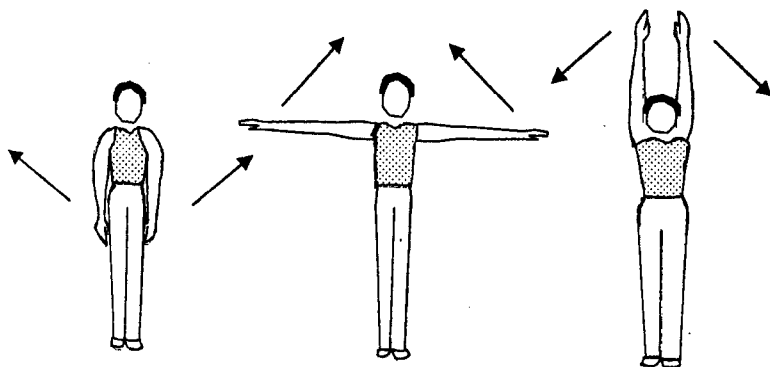
## 2 tay trên cao:

Hướng 1: 2 tay ra trước – Lên cao



Hình 82

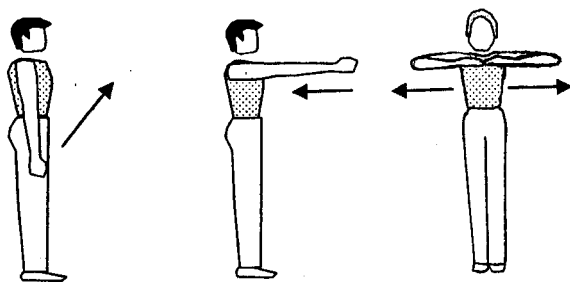
Hướng 2: 2 tay dang ngang – Lên cao



Hình 83

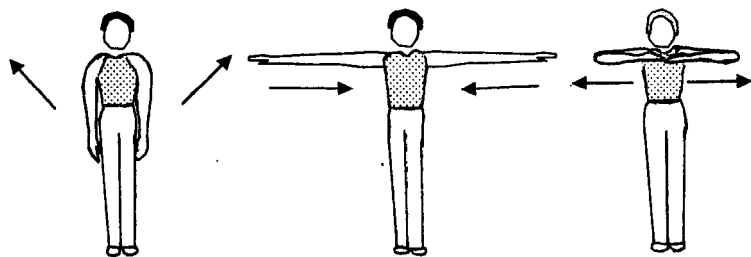
## 2 tay gập trước ngực:

Hướng 1: Ra trước – Gập trước ngực



Hình 84

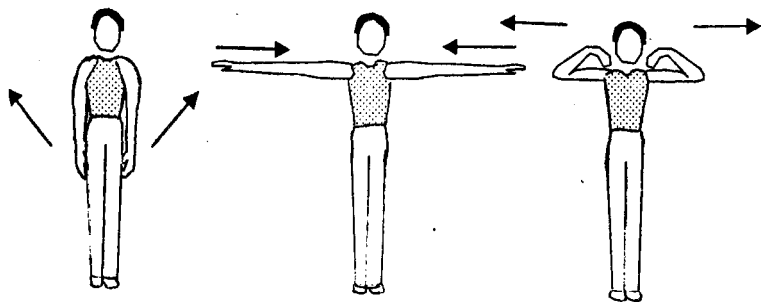
Hướng 2: Dạng ngang – Gập trước ngực



Hình 85

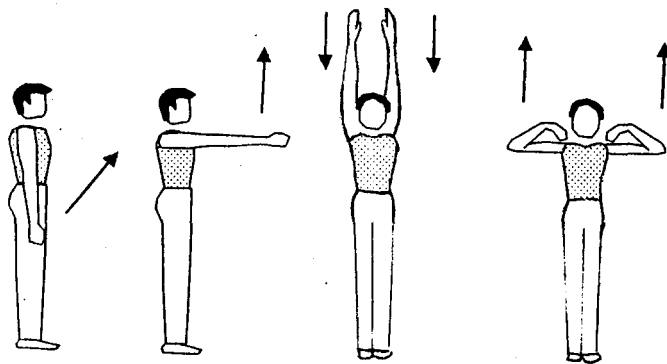
## 2 tay gập trên vai:

Hướng 1: Dạng ngang – Gập trên vai



Hình 86

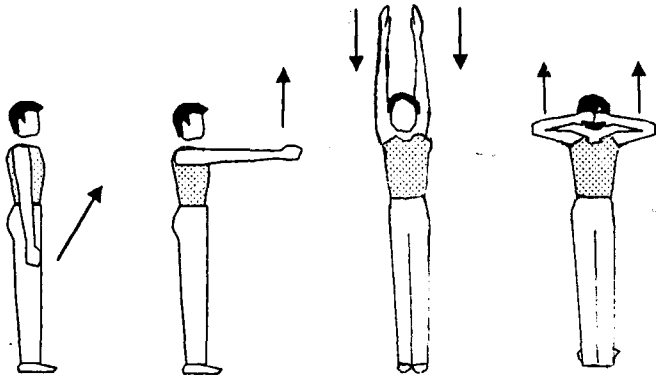
Hướng 2: lên cao – Gập trên vai



Hình 87

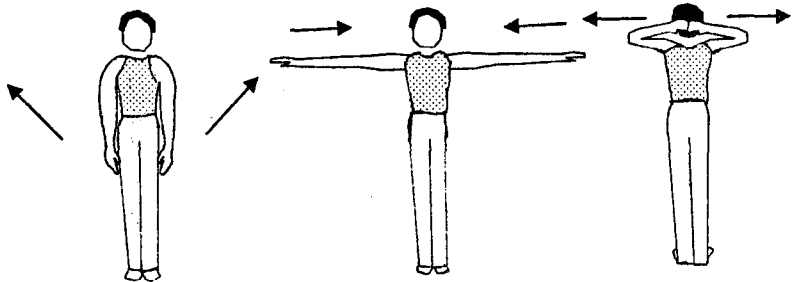
## 2 tay gập sau gáy:

Hướng 1: lên cao – gập sau gáy



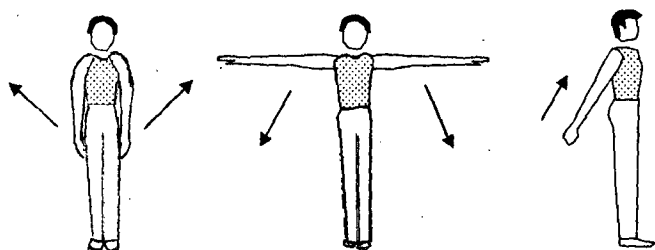
Hình 88

Hướng 2: Dạng ngang – Gập sau gáy



Hình 89

## 2 tay chéch thấp sau: Dang ngang – Chéch thấp sau



Hình 90

### 1.3 Các tư thế cơ bản của thân (gồm 5 tư thế)

**Tư thế chuẩn bị (TTCB):** Đứng 2 chân rộng hơn vai, 2 tay chống hông thân người thẳng, ngực ưỡn căng, mắt nhìn trước.

**Cách thực hiện :**

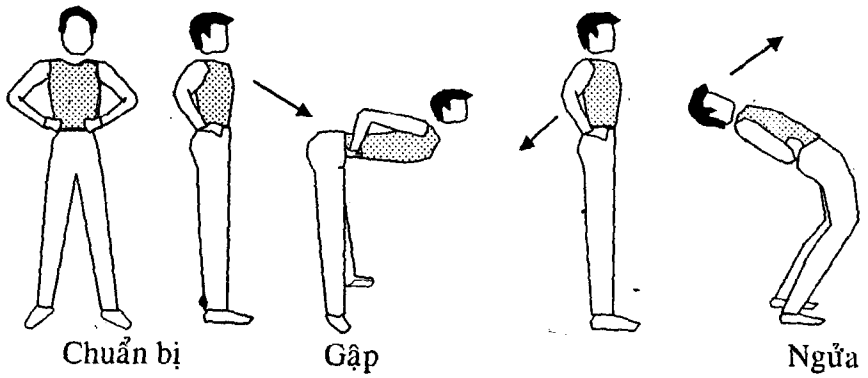
#### • Gập :

Gập thân về trước song song mặt đất, đồng thời tỳ hông ra sau, ngực ưỡn căng, đầu ngửa, mắt nhìn trước.

#### • Ngửa (ngả) :

Ngả người ra sau đồng thời đẩy hông về trước, ngực ưỡn căng, đầu ngửa mắt nhìn lên cao.





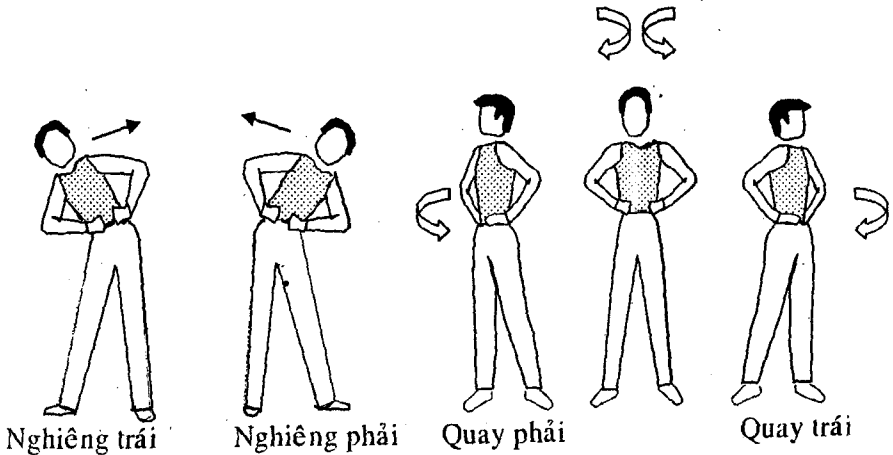
Hình 91

- **Nghiêng :**

Nghiêng thân sang trái ( phải ), đồng thời đẩy hông sang phải ( trái ), vai hướng xuống đùi.

- **Quay :**

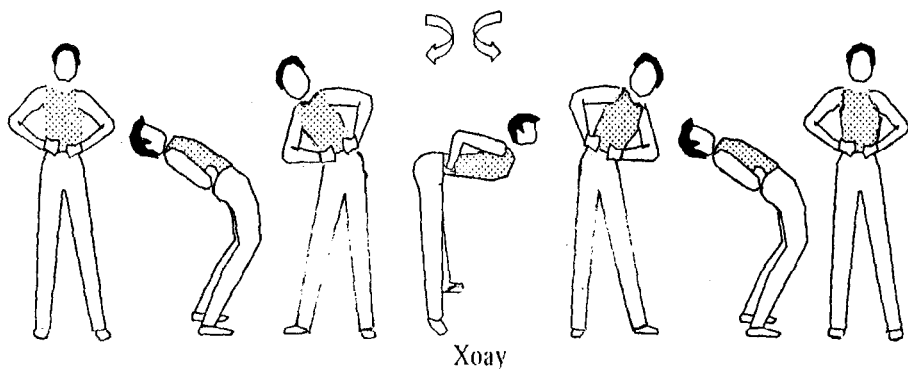
Quay thân sang trái ( phải ), thân người thẳng, 2 vai ngang nhau, ngực uốn căng.



Hình 92

• **Xoay :**

Chuyển động của thân theo hướng vòng cung lần lượt qua các tư thế gập – nghiêng – ngửa – trở về TTCB.



Hình 93

**Chú ý:** Chỉ xoay 1 nửa vòng rồi đổi bên.

**1.4 Các tư thế cơ bản của chân**

**Tư thế chuẩn bị:** Đứng 2 chân khép, 2 tay chống hông.

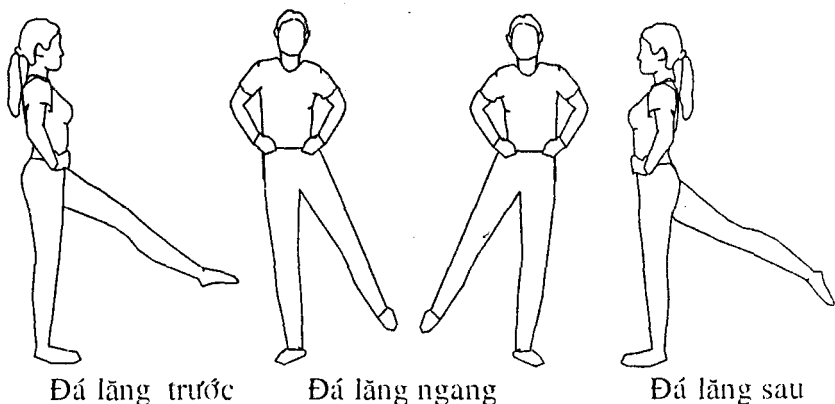
**Cách thực hiện :** Thực hiện từng chân sau đó đổi chân.

➤ **Các tư thế đá lăng:**

• **Đá lăng trước :** Đá lăng chân ra trước, đầu gối và mũi chân duỗi thẳng.

- **Đá lăng ngang:** Đá lăng chân sang ngang, đầu gối và mũi chân duỗi thẳng.

- **Đá lăng sau:** Đá lăng chân ra sau, đầu gối và mũi chân duỗi thẳng.



Hình 94

**Chú ý :** Khi đá lăng, chân trụ và thân người thẳng, không chế và mắt nhìn trước.

➤ **Các tư thế bước:** Bước ra trước – sang ngang – ra sau.

**Chú ý:** trọng tâm khi bước theo 3 hướng sẽ có 3 tư thế tương ứng sau:

- **Trọng tâm theo chân bước (H -1) :**

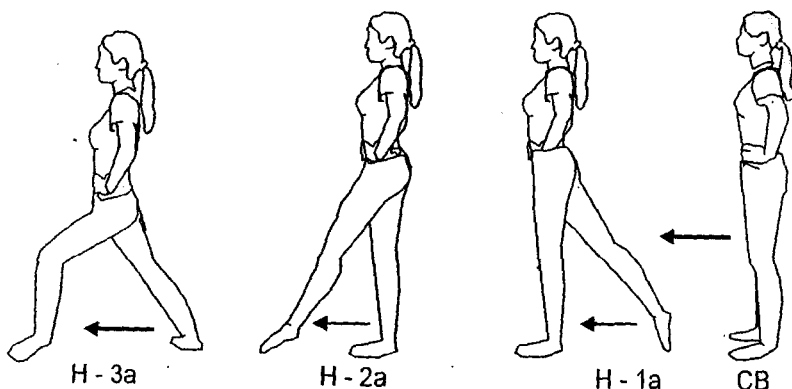
Chân bước rộng bằng vai, thẳng gối và đặt cả bàn chân, trọng tâm ở chân bước, chân kia kiễng gót, ngực uốn căng.

• **Trọng tâm ở chân không bước (H 2) :**

Chân bước thẳng gối và duỗi mũi chân, trọng tâm ở chân kia , thân người thẳng.

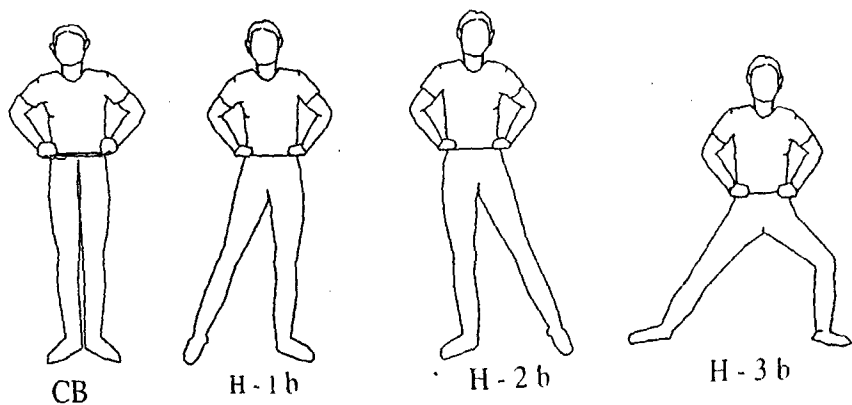
• **Trọng tâm ở giữa 2 chân (H -3):**

Chân bước rộng hơn vai, khuỷu gối và đặt cả bàn chân, chân kia thẳng , thân người thẳng, trọng tâm ở giữa 2 chân.



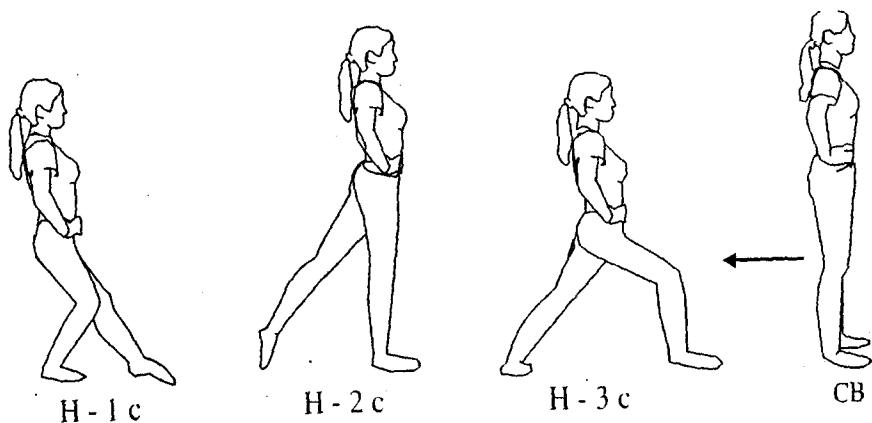
Bước ra trước

Hình 95



Bước sang ngang

Hình 96



Bước ra sau

Hình 97

**Chú ý** : Riêng bước ra sau trọng tâm theo chân bước thì chân bước khụy gối, chân kia thẳng, thân người thẳng.

## 2. CÁC TƯ THẾ THẰNG BẰNG

*Tư thế chuẩn bị* : Đứng nghiêm.

*Cách thực hiện* : Thực hiện từng chân sau đó đổi chân.

### ➤ *Thăng bằng dạng chân gập thân (H - 1):*

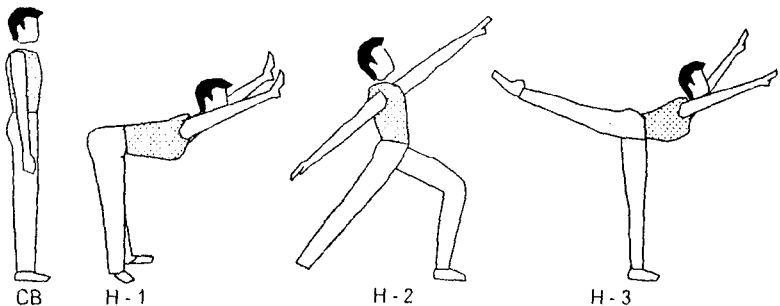
Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, tỳ hông ra sau đồng thời gập thân song song mặt đất, 2 tay chéch chữ V, ngực uốn căng, đầu ngửa.

### ➤ *Thăng bằng chéch chân trước khuyu, chân sau thẳng (H - 2) :*

Chân trái bước chéch trước, khuyu gối, đồng thời đưa tay trái chéch cao, tay phải chéch thấp, chân sau thẳng, trọng tâm ở giữa 2 chân, thân người thẳng, mắt nhìn theo tay trái.

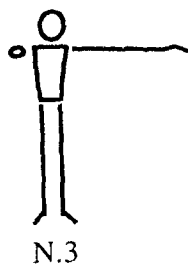
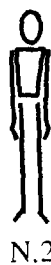
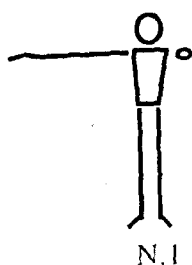
### ➤ *Thăng bằng sắp trên 1 chân (H - 3):*

Chân trái làm trụ, đưa chân phải ra sau - lên cao, đồng thời từ từ hạ thân xuống sao cho gót chân, thân và vai tạo thành đường cong, 2 tay chéch chữ V, đầu ngửa.



# BÀI TẬP MINH HỌA CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN

Tư thế chuẩn bị (TTCB): Đứng nghiêm.



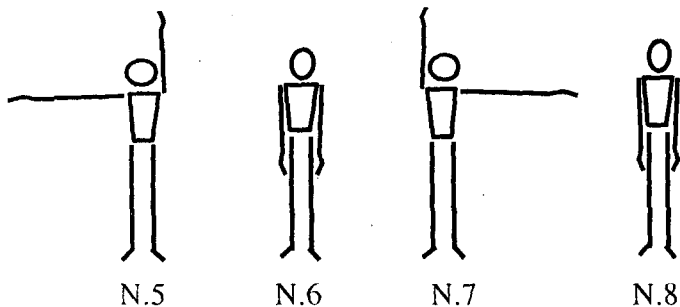
Hình 99

**Nhịp 1:** Tay trái ra trước, tay phải sang ngang, lòng bàn tay úp.

**Nhịp 2:** Hạ tay về TTCB.

**Nhịp 3:** Đổi tay.

**Nhịp 4:** Hạ tay về TTCB



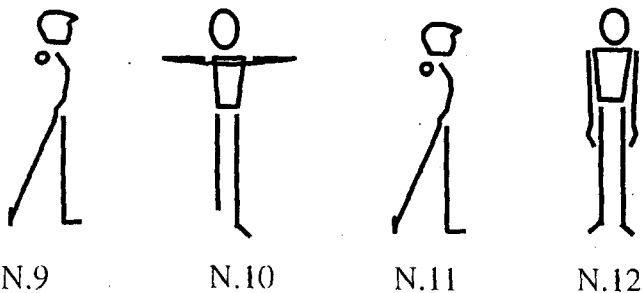
Hình 100

**Nhịp 5:** Tay trái sang ngang - lên cao, lòng bàn tay hướng vào trong, tay phải dang ngang lòng bàn tay úp. Mắt nhìn tay phải.

**Nhịp 6:** Hạ tay về TTCB.

**Nhịp 7:** Đổi tay.

**Nhịp 8:** Hạ tay về TTCB



Hình 101

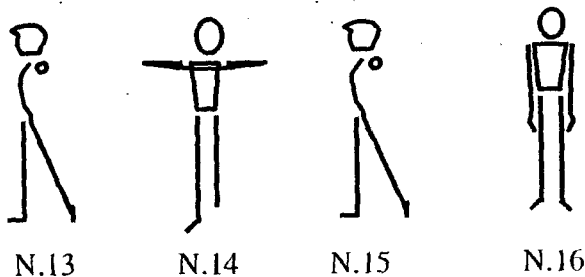
**Nhịp 9:** 2 tay ra trước - dang ngang lòng bàn tay ngửa, đồng thời chân trái bước lên trước, trọng tâm ở chân trái, chân sau kiễng gót.



**Nhịp 10:** 2 tay đưa về trước- gập trước ngực, lòng bàn tay úp.

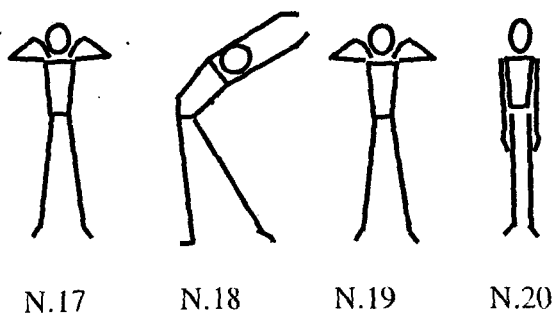
**Nhịp 11:** Duỗi tay ra trước – dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

**Nhịp 12:** Thu chân trái, hạ tay về TTCB.



Hình 102

**Nhịp 13 – Nhịp 16:** Thực hiện tương tự như các nhịp 9- 12 nhưng đổi chân.



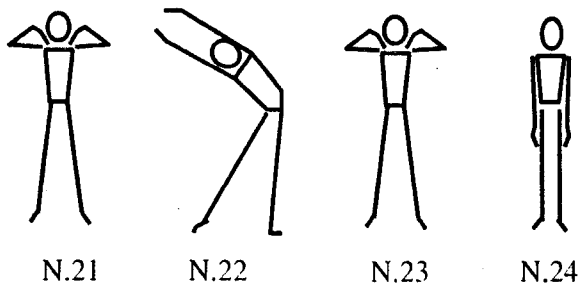
Hình 103

**Nhịp 17:** Chân trái bước sang ngang, đồng thời hai tay sang ngang - gập trên vai.

**Nhịp 18:** Nghiêng lườn sang trái, kiễng gót chân trái, trọng tâm dồn sang chân phải, 2 tay duỗi thẳng và song song trên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

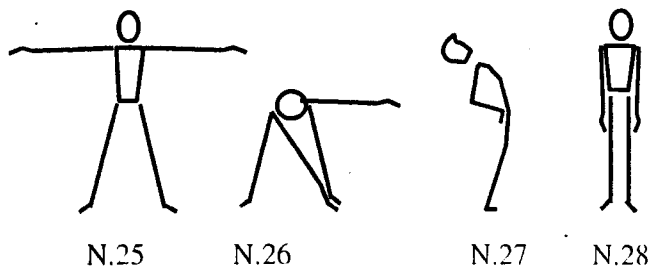
**Nhịp 19:** Chuyển 2 tay về gập trên vai, thân người thẳng, trọng tâm ở giữa 2 chân.

**Nhịp 20:** Thu chân trái, duỗi thẳng tay sang ngang về TTCB.



Hình 104

**Nhịp 21 – Nhịp 24:** Thực hiện tương tự như các nhịp 17 – 20 nhưng đối bên.



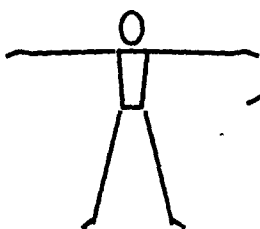
Hình 105

**Nhịp 25:** Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, thẳng gối, hai tay dang ngang lòng bàn tay úp. Thân người thẳng.

**Nhịp 26:** Gập thân, tay phải chạm mũi chân trái, tay trái ngang vai.

**Nhịp 27:** Đứng dậy ngả thân, 2 tay chống hông, đầu ngửa.

**Nhịp 28:** Khép chân trái, hạ tay về TTCB.



N.29



N.30



N.31



N.32

Hình 106

**Nhịp 29 - nhịp 32:** Thực hiện tương tự các nhịp 25 - 28 nhưng đổi bên.



N.33



N.34



N.35



N.36

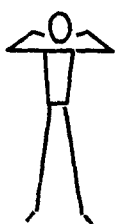
Hình 107

**Nhịp 33:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, 2 tay dang ngang gập sau gáy.

**Nhịp 34:** Vặn mình sang trái, 2 tay dang ngang, lòng bàn tay úp.

**Nhịp 35:** Gập tay sau gáy và quay người về giống nhịp 33.

**Nhịp 36:** Thu chân trái, duỗi thẳng tay sang ngang về TTCB.



N.37



N.38



N.39



N.40

Hình 108

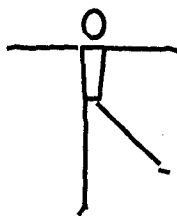
**Nhịp 37 - 40:** Thực hiện tương tự các nhịp 33 - 36 nhưng đối bên.



N.41



N.42



N.43



N.44

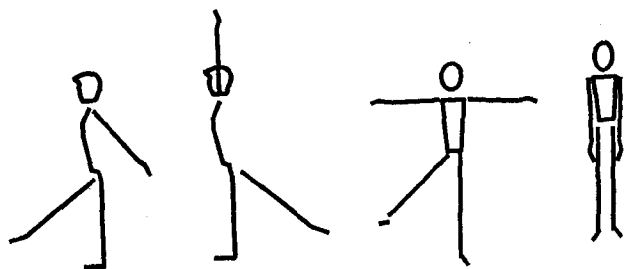
Hình 109

**Nhịp 41:** Chân trái đá lẳng trước, 2 tay chếch thấp sau, thân người thẳng.

**Nhịp 42:** Chân trái đá lẳng sau, 2 tay ra trước lên cao song song và lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 43:** Chân trái đá lẳng ngang, 2 tay dang ngang, lòng bàn tay úp.

**Nhịp 44:** Thu chân trái, hạ tay về TTCB.



N.45

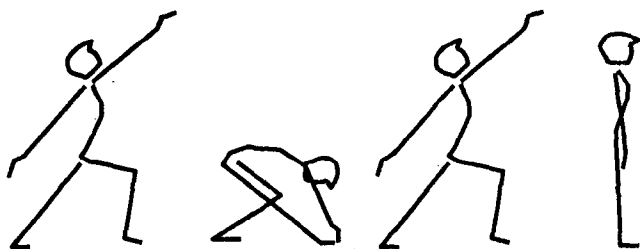
N.46

N.47

N.48

Hình 110

**Nhịp 45 - Nhịp 48:** Thực hiện tương tự các nhịp 33 - 36 nhưng đổi chân.



N.49

N.50

N.51

N.52

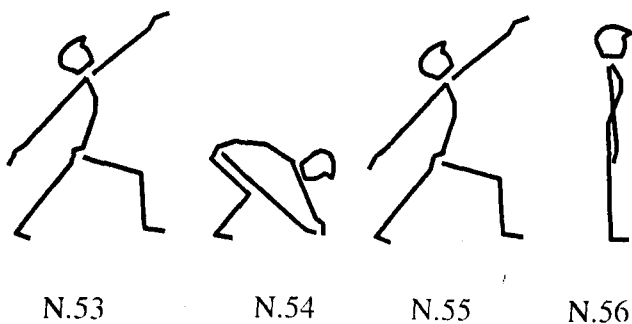
Hình 111

**Nhịp 49:** Chân trái bước lên chéo trái, khuỵu gối, chân phải thẳng, đồng thời tay trái chéo cao - trước, tay phải chéo thấp - sau, thân người thẳng, trọng tâm giữa hai chân.

**Nhịp 50:** Chuyển trọng tâm ra sau, chân sau (phải) khuỵu, chân trước (trái) thẳng, khép gối, thân người gập, tay phải đưa lên cao cùng tay trái với chạm mũi chân trái.

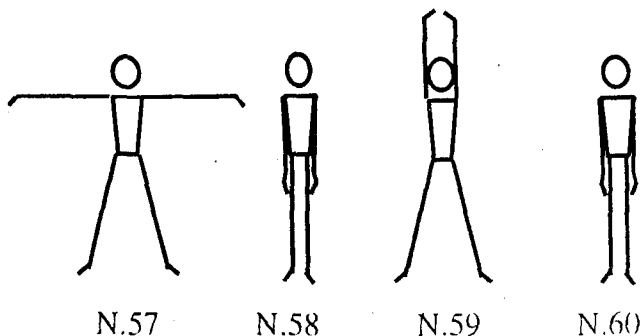
**Nhịp 51:** Chuyển trọng tâm duỗi thân, đưa tay về giống nhịp 49;

**Nhịp 52:** Thu chân trái, hạ tay về TTCB.



Hình 112

**Nhịp 53 - Nhịp 56:** Thực hiện tương tự các nhịp 49 - 52 nhưng đổi chân.



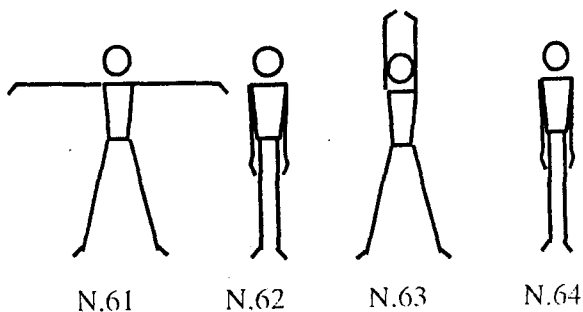
Hình 113

**Nhịp 57:** Nhảy bật hai chân sang ngang, đồng thời 2 tay dang ngang, lòng bàn tay úp.

**Nhịp 58:** Nhảy bật thu chân, hạ tay về TTCB;

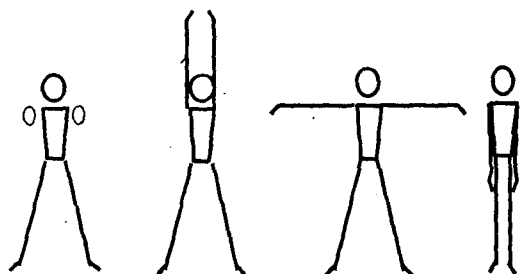
**Nhịp 59:** Nhảy bật hai chân dang ngang, hai tay dang ngang lên cao song song với nhau, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Nhịp 60:** Nhảy bật thu chân, hạ tay về TTCB.



Hình 114

**Nhịp 61 -nhịp 64:** Lặp lại.



N.65

N.66

N.67

N.68

Hình 115

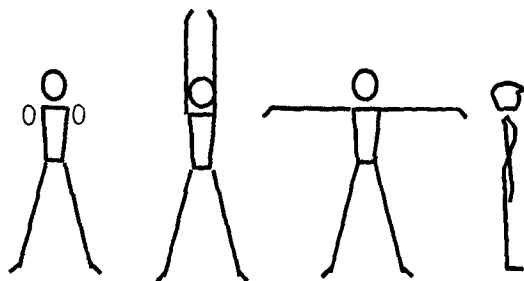
**Nhịp 65:** Chân trái bước sang ngang rộng ngang vai, hai tay ra trước song song, lòng bàn tay ng vào nhau.

**Nhịp 66:** 2 tay lên cao song song, lòng bàn tay ng vào nhau. Đầu ngửa.

**Nhịp 67:** 2 tay dang ngang lòng bàn tay úp.

**Nhịp 68:** Thu chân trái, hạ tay về TTCB.

**Nhịp 69 - Nhịp 72:** Thực hiện tương tự các nhịp 65 - 68 nhưng đổi chân.



N.69

N.70

N.71

N.72

Hình 116



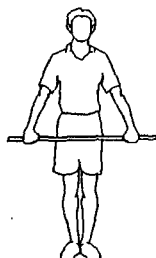
# BÀI THỂ DỤC VỚI GẬY



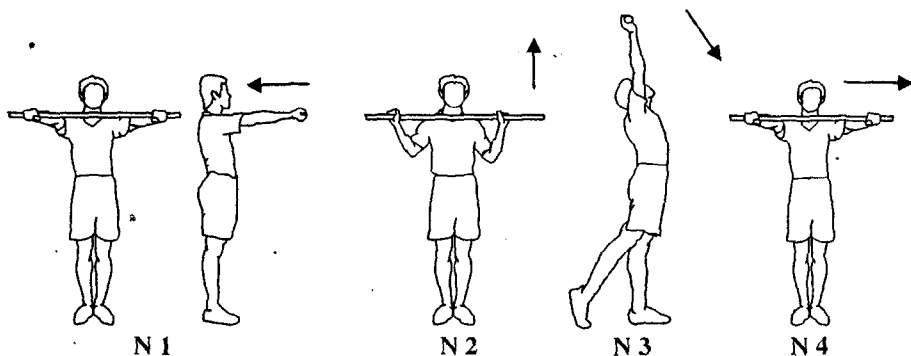
NGHIÊM



NGHỈ



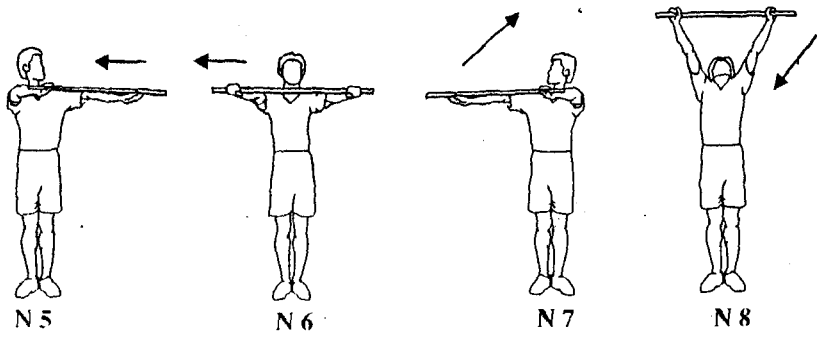
CHUẨN BỊ



**Nhịp 1:** 2 tay đưa gậy ra trước.

**Nhịp 2:** Gập khuỷu tay sát lườn, đưa gậy chạm xương đòn.

**Nhịp 3:** Chân trái bước lên trước rộng bằng vai, chân sau kiễng gót, đồng thời 2 tay duỗi thẳng đưa gậy lên cao, uốn căng thân. Mắt nhìn gậy.



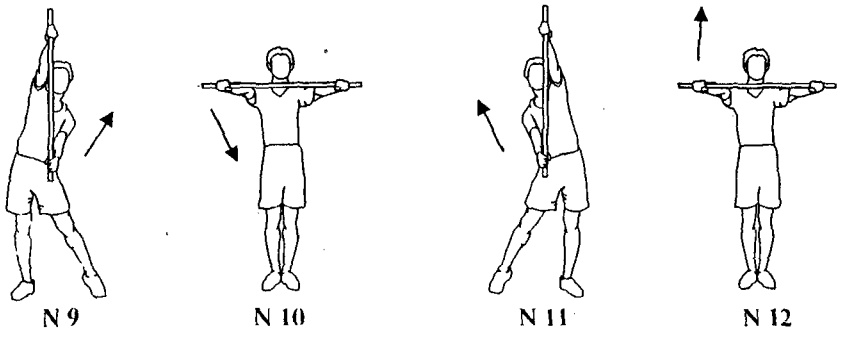
**Nhịp 4:** Thu chân hạ gậy về giống nhịp 1.

**Nhịp 5:** Đưa gậy sang trái ngang vai, tay trái thẳng, tay phải gập khuỷu tay ngang vai. Mắt nhìn gậy

**Nhịp 6:** Đưa gậy về nhịp 4.

**Nhịp 7 :** Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên.

**Nhịp 8:** Đưa gậy từ ngang lên cao, 2 tay thẳng.

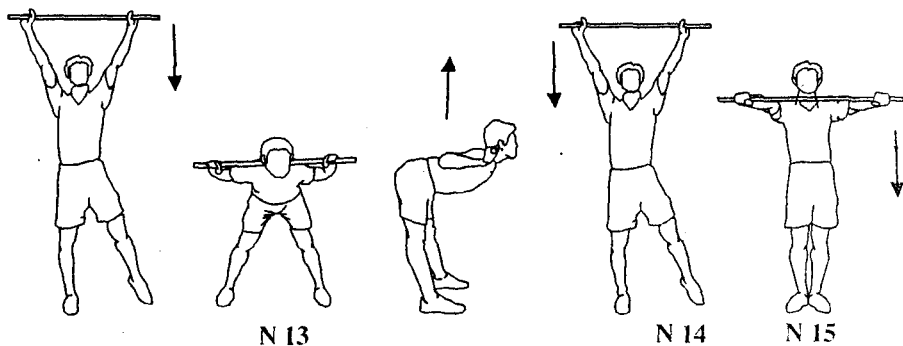


**Nhịp 9:** Chân trái đưa sang ngang, kiễng gót, nghiêng lườn sang trái đồng thời tay trái hạ gậy xuống (tay phải giữ gậy trên cao) sao cho gậy vuông góc mặt đất và ở trục giữa thân, 2tay duỗi thẳng.

**Nhịp 10:** Thu chân trái về đồng thời đưa gậy cao ngang vai.

**Nhịp 11:** Thực hiện tương tự nhịp 9 nhưng đổi bên.

**Nhịp 12 :** Thu chân phải đưa gậy về giống nhịp 10.

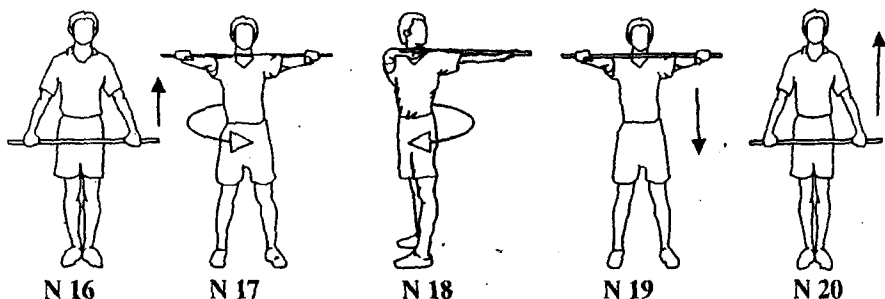


• **Nhịp 13:** Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa gậy lên cao thẳng tay, rồi gập thân, hạ gậy đặt sau gáy.Đầu ngửa, thân uốn căng.

**Nhịp 14:** Đứng dậy thu chân trái, đưa gậy về giống nhịp 12.

**Nhịp 15 :** Thực hiện tương tự nhịp 13 nhưng đổi chân.

**Nhịp 16:** Đứng dậy thu chân phải hạ gậy về TTCB.



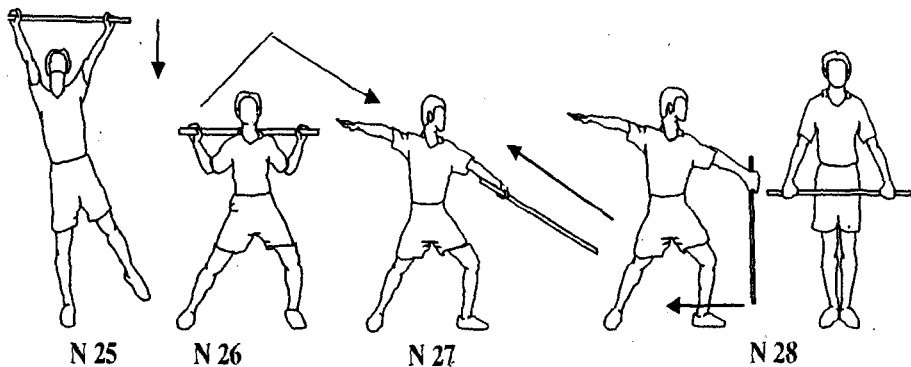
**Nhịp 17:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng vai 2 tay đưa gậy ra trước.

**Nhịp 18:** Vặn mình đưa gậy qua trái, tay trái thẳng, tay phải gập, gậy cao ngang vai và song song mặt đất.

**Nhịp 19:** Đưa gậy về trước giống nhịp 17.

**Nhịp 20 :** Thu chân trái hạ gậy về TTCB.

**Nhịp 21 - 24 :** Thực hiện tương tự các nhịp 17 - 20 nhưng đổi bên.



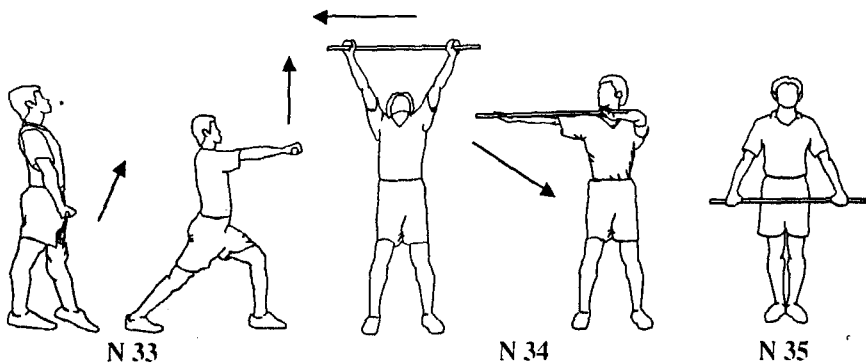
**Nhip 25:** Đá lãng chân trái sang ngang đồng thời 2 tay đưa gậy lên cao, vươn căng thân.

**Nhip 26:** Hạ chân trái rộng hơn vai và khuỷu gối, đồng thời 2 tay đặt gậy sau gáy, thân người và chân phải thẳng.

**Nhip 27:** Xoay mũi chân trái sang ngang, mở gối trái theo, đồng thời tay trái đưa gậy chếch thấp - ngang, tay phải chếch cao - ngang, thân người thẳng. Quay đầu sang trái, mắt nhìn gậy.

**Nhip 28:** Thu chân trái và gậy về TTCB.

**Nhip 29 - 32:** Thực hiện tương tự các nhip 25 - 28 nhưng đổi chân.

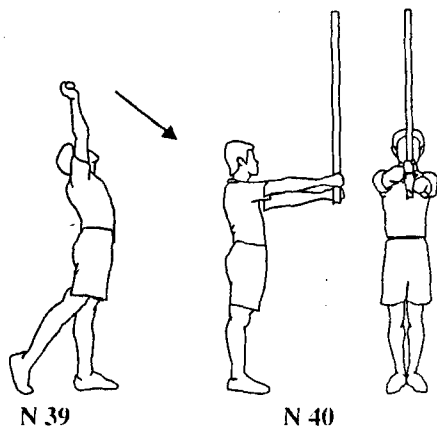


**Nhịp 33:** Quay trái, chân trái bước lên rộng hơn vai, khuyu gối, chân sau thẳng, đồng thời 2 tay đưa gậy ra trước.

**Nhịp 34:** Duỗi thẳng chân quay phải, đồng thời 2tay đưa gậy lên cao, tay phải hạ gậy xuống ngang vai thẳng tay,tay trái gập trước ngực. Mắt nhìn gậy.

**Nhịp 35:** Hạ gậy từ ngang xuống, thu chân trái về TTCB.

**Nhịp 36 - 38:** Thực hiện tương tự các nhịp 33 - 35 nhưng đổi chân.



**Nhịp 39:** Bước chân trái lên trước rộng bằng vai, chân phải kiễng gót, 2 tay đưa gậy lên cao. Căng thân, đầu ngửa, mắt nhìn gậy.

**Nhịp 40:** Thu chân trái về, tay phải cầm gậy dựng vuông góc với mặt đất và cao ngang vai, tay trái nắm gậy dưới tay phải, 2 tay thẳng.

**Chú ý :** Khi thôi tập đưa gậy về TT nghiêm

## BÀI THỂ DỤC VỚI VÒNG



Tư thế nghiêm



Tư thế chuẩn bị

**Nhịp 1:** 2 tay đưa vòng ra trước, mặt phẳng vòng vuông góc mặt đất.

**Nhịp 2:** 2 tay đưa vòng lên cao, mặt phẳng vòng song song mặt đất.

**Nhịp 3:** Gập tay hạ vòng ngang vai, mặt phẳng vòng song song mặt đất.

**Nhịp 4:** 2 tay vừa dựng vừa đưa vòng lên cao, mặt phẳng vòng vuông góc mặt đất.



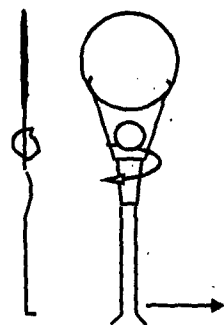
N.1



N.2



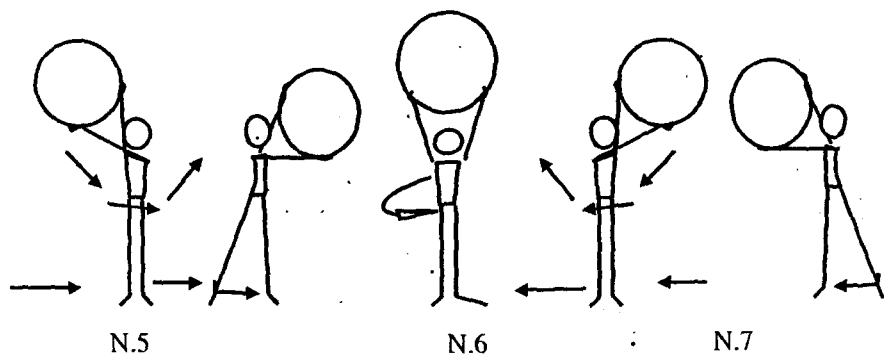
N.3



N.4

(Lưu ý: Tay phải nắm và dựng vòng lên vuông góc mặt đất, tay trái vượt vòng về nằm ở  $\frac{1}{4}$  vòng).





N.5

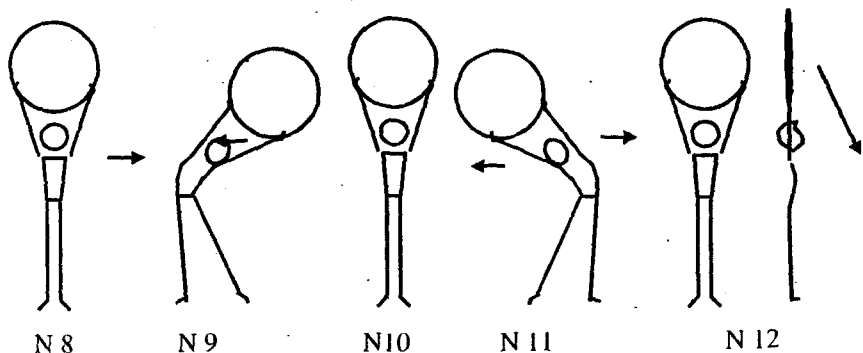
N.6

N.7

**Nhịp 5:** Xoay vai trái ra trước, lật mặt phẳng vòng, đưa vòng từ bên phải xuống ngang dang ngang (tay phải ngang vai) đồng thời chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, chân phải kiễng gót và thẳng gối, thân người thẳng, mắt nhìn trước không xoay hông.

**Nhịp 6:** Lật mặt phẳng vòng đưa lên cao, thu chân trái về TTCB.

**Nhịp 7:** Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đối bên.



N.8

N.9

N.10

N.11

N.12

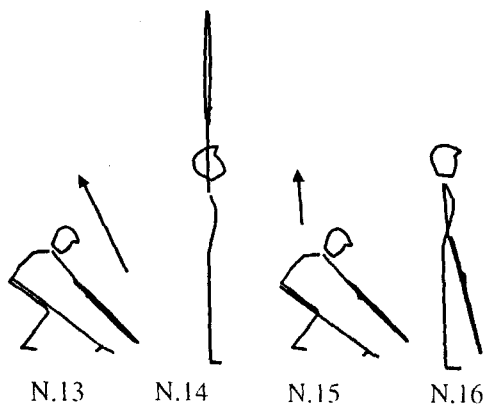
**Nhịp 8:** Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng thu chân phải.

**Nhịp 9:** Đưa chân trái sang ngang, đồng thời 2 tay đưa vòng nghiêng lườn sang trái, mắt phẳng vòng vuông góc mặt đất.

**Nhịp 10:** Thu chân đưa vòng về giống nhịp 8.

**Nhịp 11:** Thực hiện tương tự nhịp 9 nhưng đổi bên.

**Nhịp 12:** Thu chân đưa vòng về giống nhịp 10.



**Nhịp 13:** Chân trái đưa ra trước thẳng gối, chân phải khụy gối, trọng tâm ở chân phải, đồng thời gập thân hạ vòng chéo thấp - trước, tay thẳng, mắt nhìn trước.

**Nhịp 14:** Thu chân đứng dậy, đưa vòng lên cao.

**Nhịp 15:** Thực hiện tương tự nhịp 13 nhưng đổi chân

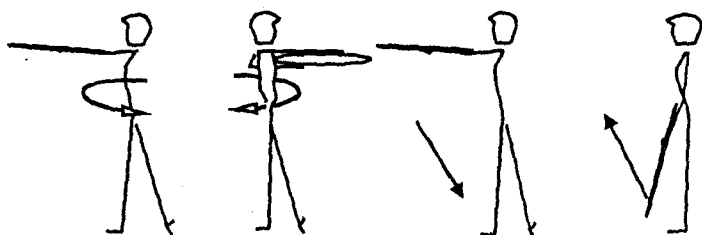
**Nhịp 16:** Đứng dậy hạ vòng xuống, thu chân về TTCB.

**Nhịp 17:** Chân trái bước lên trước rộng bằng vai, trọng tâm ở chân bước, đồng thời hai tay đưa vòng ra trước mặt phẳng vòng song song mặt đất.

**Nhịp 18:** Vặn mình sang trái, hai tay đưa vòng ra sau, cao ngang vai, tay trái thẳng, tay phải gấp tự nhiên, mặt phẳng vòng song song mặt đất.

**Nhịp 19:** Trở về nhịp 17.

**Nhịp 20:** Thu chân hạ vòng về TTCB



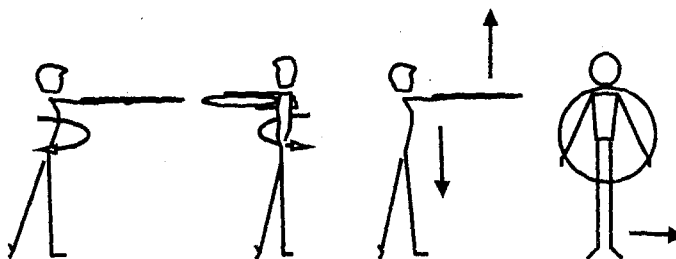
N.17

N.18

N.19

N.20

**Nhịp 21 - Nhịp 24:** Thực hiện tương tự nhịp 17 - Nhịp 20 nhưng đối bên.



N.21

N.22

N.23

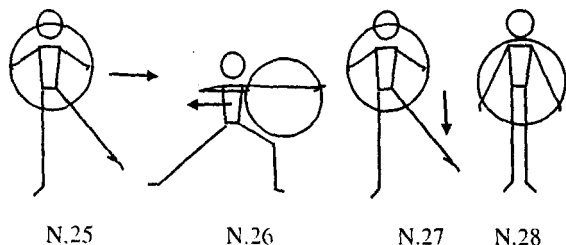
N.24

**Nhịp 25:** Đá lẳng chân trái sang ngang đồng thời hai tay đưa vòng ra trước ngang vai, mặt phẳng vòng vuông góc với mặt đất. Chân phải thẳng, căng thân.

**Nhịp 26:** Chân trái chạm đất khụy gối, chân phải thẳng, khoảng cách hai chân rộng hơn vai, đồng thời chuyển vòng sang trái, sát thân, tay trái thẳng, cao ngang vai, tay phải gập trước ngực, thân người thẳng.

**Nhịp 27:** Lẳng duỗi chân trái lên, đồng thời đưa vòng ra trước giống nhịp 25.

**Nhịp 28:** Thu chân hạ vòng về TTCB.



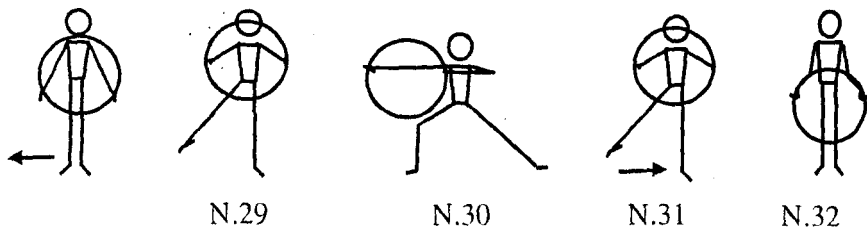
N.25

N.26

N.27

N.28

**Nhịp 29 - nhịp 32:** Thực hiện tương tự nhịp 25 - Nhịp 27, nhưng đổi bên.



N.29

N.30

N.31

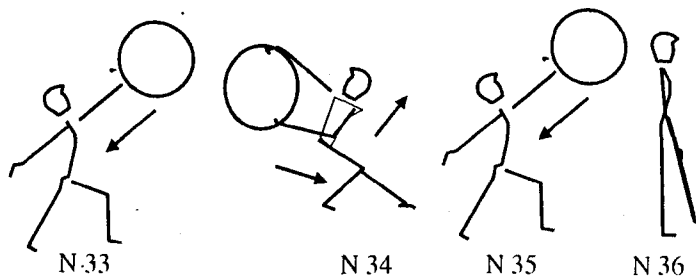
N.32

**Nhịp 33:** Chân trái bước chéo trái rộng hơn vai, khuyu gối, trọng tâm ở giữa hai chân, chân phải thẳng, đồng thời tay trái đưa vòng chéo trước- cao, tay phải chéo sau – thấp, uốn căng thân, mắt nhìn vòng.

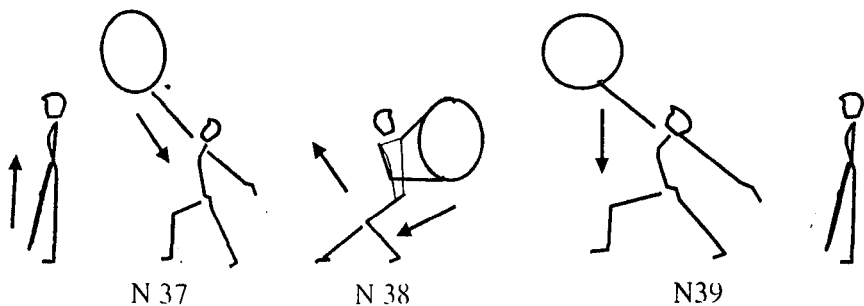
**Nhịp 34:** Chuyển trọng tâm về chân phải, chân phải khuyu gối, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hạ vòng xuống - ra sau chéo cao, tay phải nằm phía trên, tay trái nằm phía dưới vòng , mặt phẳng vòng vuông góc mặt đất. Mắt nhìn vòng.

**Nhịp 35:** Chuyển trọng tâm và vòng về giống nhịp 33.

**Nhịp 36:** Thu chân hạ vòng về TTCB.



**Nhịp 37 - Nhịp 40:** Thực hiện tương tự nhịp 33 – nhịp 36 nhưng đổi bên.

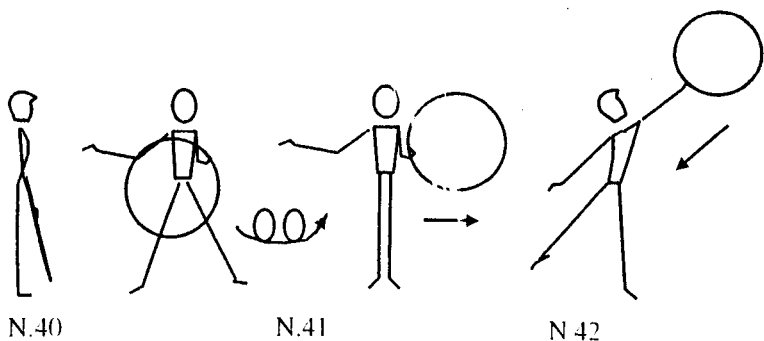


N 37

N 38

N39

**Nhịp 41 - Nhịp 42:** Chân trái bước lùi ngang, đồng thời tay trái kết hợp quay vòng 2 nhịp. Kết thúc: Tay trái và vòng chéo ngang - cao, tay phải và chân phải chéo ngang - thấp, mắt nhìn vòng.

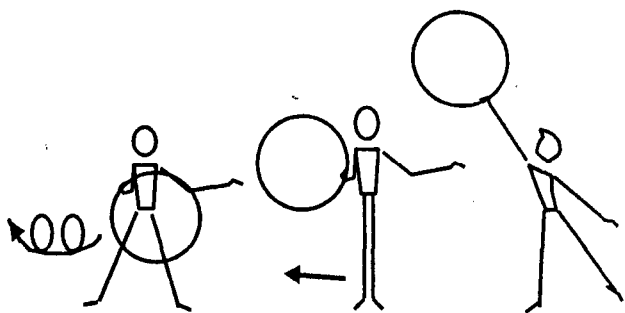


N.40

N.41

N 42

**Nhịp 43 - Nhịp 44:** Thực hiện tương tự nhịp 41 - nhịp 42 nhưng đổi bên.



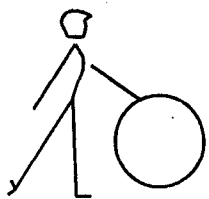
N 43

N 44

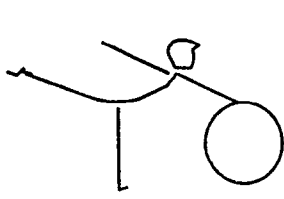
**Nhịp 45:** Chân trái bước lên, trọng tâm dồn chân bước, chân phải kiễng gót. Đồng thời tay phải hạ vòng xuống, tay trái nắm và đưa vòng ra trước đặt xuống đất.

**Nhịp 46 – Nhịp 47:** Thực hiện thăng bằng sấp trên một chân, vòng chạm đất.

**Nhịp 48:** Hạ chân đứng dậy thu vòng về TTCB.



N 45



N 46 & 47



N 48

# BÀI THỂ DỤC SÁNG - THIẾU NIÊN

Vươn thở



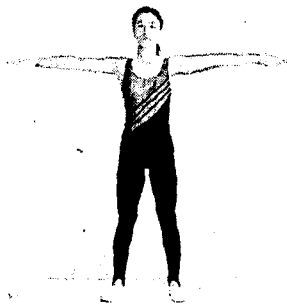
TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

Tay - Ngực



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4



Lườn



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

Lưng - bụng



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

## Vận Minh



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

## Chân



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

## Toàn thân



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

## Nhảy



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4



TTCB



N.1



N.2



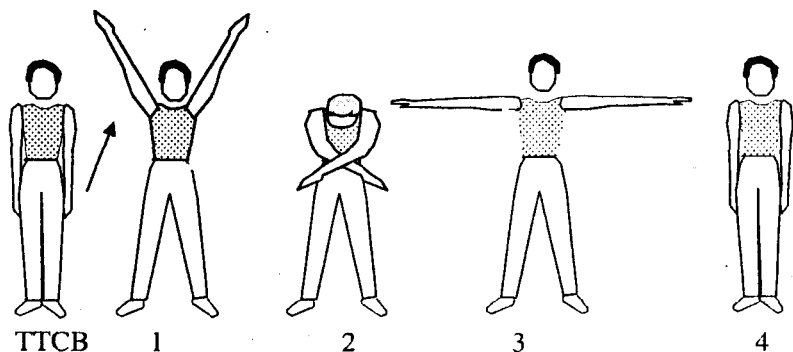
N.3



N.4

# BÀI THỂ DỤC SÁNG THIẾU NIÊN

## Động tác 1: Vươn thở:



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai đồng thời hai tay dang ngang lên, chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Hít sâu.

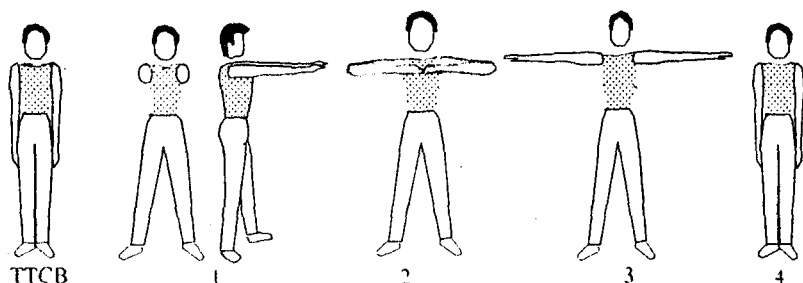
**Nhịp 2:** 2 tay hạ sang ngang, xuống bắt chéo trước bụng, đầu hơi cúi, thở ra.

**Nhịp 3:** 2 tay dang ngang, lòng bàn tay úp, mắt nhìn trước. Hít sâu.

**Nhịp 4:** Hạ tay, thu chân về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 - 8:** Thực hiện tương tự 1, 2, 3, 4 nhưng đối bên.

## Động tác 2: Tay - Ngực:



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, , đồng thời 2 tay ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau. Hít vào.

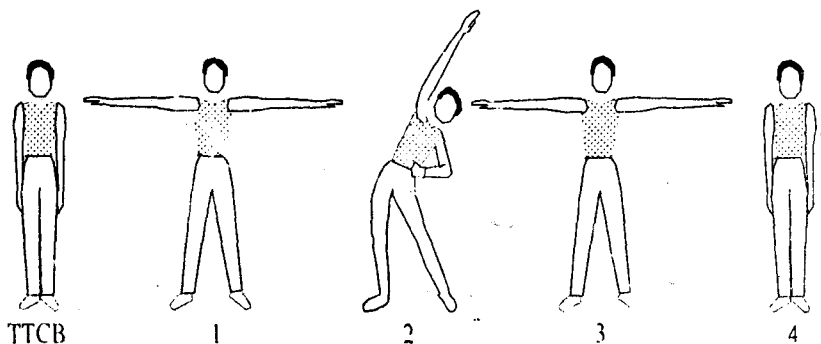
**Nhịp 2:** 2 tay gập trước ngực lòng bàn tay úp. Thở ra.

**Nhịp 3:** 2 tay dang ngang lòng bàn tay úp. Hít vào.

**Nhịp 4:** Hạ tay, thu chân về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 - 8:** Thực hiện tương tự 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

### Động tác 3: Lườn:



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, trọng tâm ở giữa 2 chân, đồng thời hai tay dang ngang lòng bàn tay úp. Hít vào.

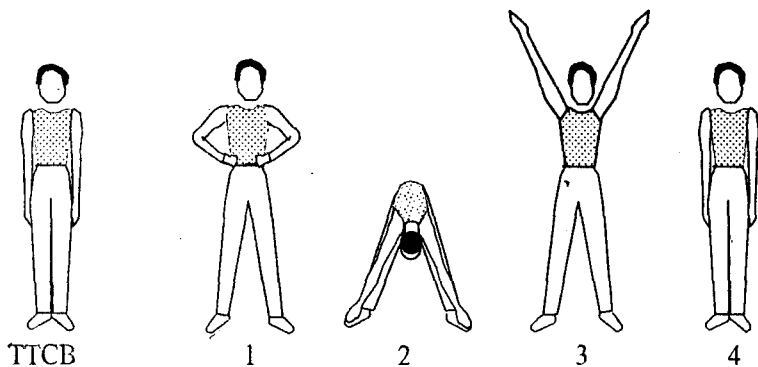
**Nhịp 2:** Nghiêng lườn sang trái, trọng tâm chuyển sang chân phải,kiễng gót chân trái, tay trái chống hông, tay phải trên cao, lòng bàn tay hướng vào trong. Thở ra.

**Nhịp 3:** Trở về giống nhịp 1.

**Nhịp 4:** Về TTCB.

**Nhịp 5 - 8:** Thực hiện tương tự 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

## **Động tác 4: Lưng - Bụng:**



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, trọng tâm ở giữa 2 chân, đồng thời hai tay chống hông. Hít vào.

**Nhịp 2:** Gập thân, hai tay chạm mũi chân, 2 chân thẳng. Thở ra.

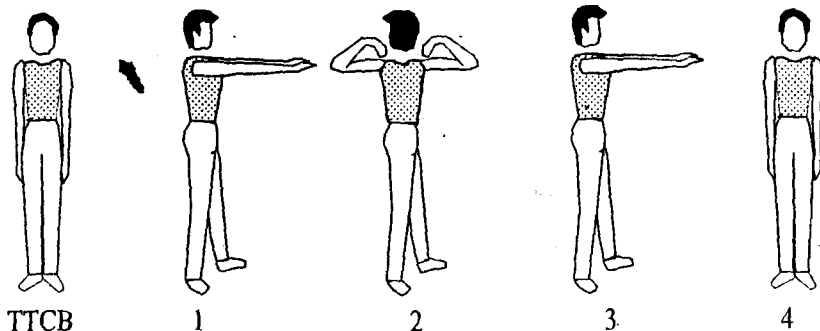
**Nhịp 3:** Đứng dậy, 2 tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau. Hít vào.

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 - 8:** Thực hiện tương tự 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.



## Động tác 5: Vận mình:



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay ra trước lòng bàn tay úp. Hít vào.

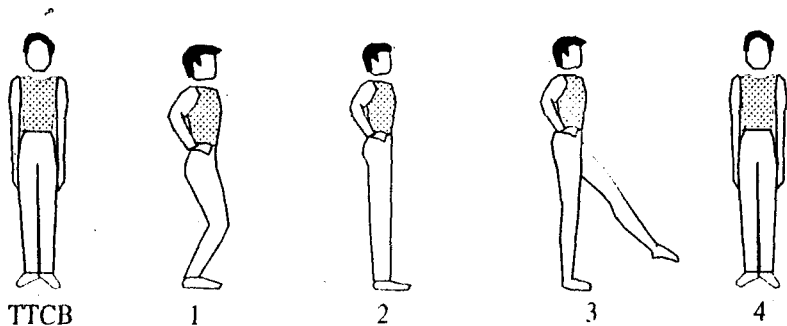
**Nhịp 2:** Vận mình sang trái, hai tay gập trên vai. Thở ra.

**Nhịp 3:** Trở về nhịp 1. Hít vào

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 - 8:** Thực hiện tương tự 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

## Động Tác 6: Chân:



**Nhịp 1:** Khụy gối, đồng thời hai tay chống hông. Hít vào.

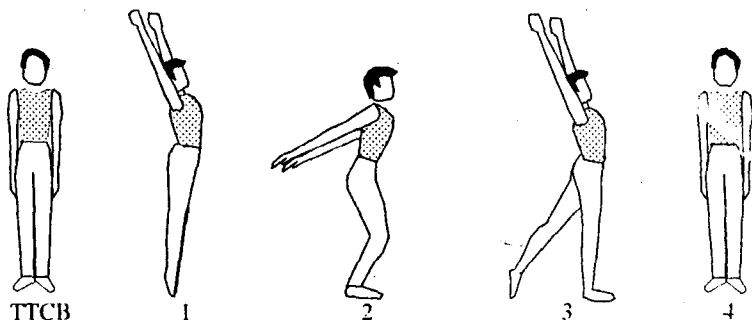
**Nhịp 2:** Duỗi thẳng gối. Thở ra.

**Nhịp 3:** Chân trái đá lạng trước, đầu gối và mũi chân duỗi thẳng, toàn thân khống chế. Hít vào.

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 - 8:** Thực hiện tương tự 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

## Động Tác 7: Toàn thân:



**Nhịp 1:** Kiễng gót chân, đồng thời hai tay lên cao, song song với nhau lòng bàn tay hướng vào nhau, căng thân. Hít vào.

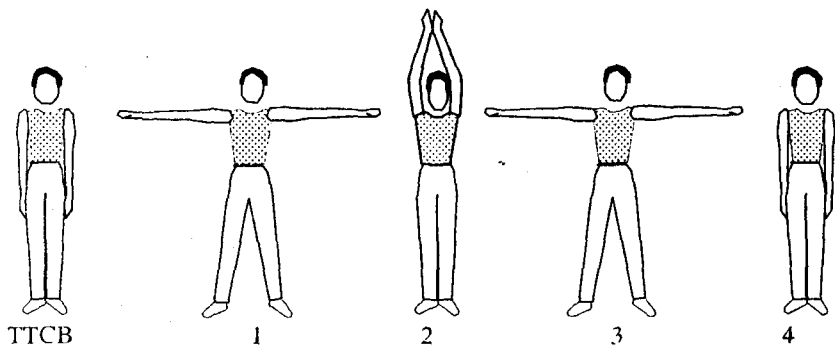
**Nhịp 2:** Hạ gót chân, khuỵu gối, đồng thời hai tay hạ trước, xuống dưới ra sau, thân người hơi gập. Thở ra.

**Nhịp 3:** Vừa duỗi thẳng 2 chân, vừa đá lẳng chân trái ra sau, đồng thời hai tay ra trước lên cao chéch chữ V lòng bàn tay hướng vào nhau, thân người uốn căng. Hít vào.

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 - 8:** Thực hiện tương tự 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

## Động tác 8: Nhảy:



**Nhịp 1:** Nhảy bật hai chân sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang. lòng bàn tay úp. Hít vào.

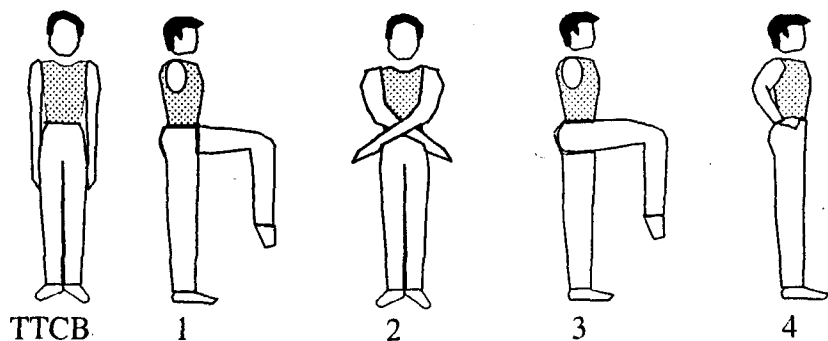
**Nhịp 2:** Nhảy bật khép chân, hai tay lên cao, vỗ tay. Hít vào.

**Nhịp 3:** Trở về nhịp 1. Thở ra.

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 -nhịp 8:** Lặp lại.

## Động tác 9: Điều hòa:



**Nhịp 1:** Nâng đùi chân trái song song với mặt đất, co gối, căng chân thả lỏng và vuông góc với mặt đất, hai tay dang ngang lòng bàn tay úp. Hít sâu.

**Nhịp 2:** Hạ và khép chân trái, hai tay bắt chéo trước bụng. Thở ra.

**Nhịp 3:** Trở về giống nhịp 1. Hít vào.

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 - 8:** Thực hiện tương tự 1, 2, 3, 4 nhưng đổi bên.

# BÀI THỂ DỤC BUỔI SÁNG - THANH NIÊN

Vươn thở



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

Tay - ngực:



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

Lườn



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

Lưng - Bụng



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

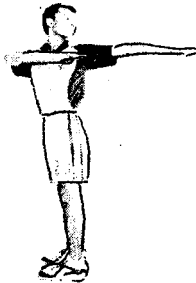
# Vận mình



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

# Chân



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4



toàn thân



TTCB



N.1



N.2



N.3

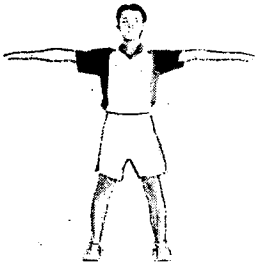


N.4

Nhảy



TTCB



N.1



N.2



N.3



N.4

Điều hòa



TTCB



N.1



N.2



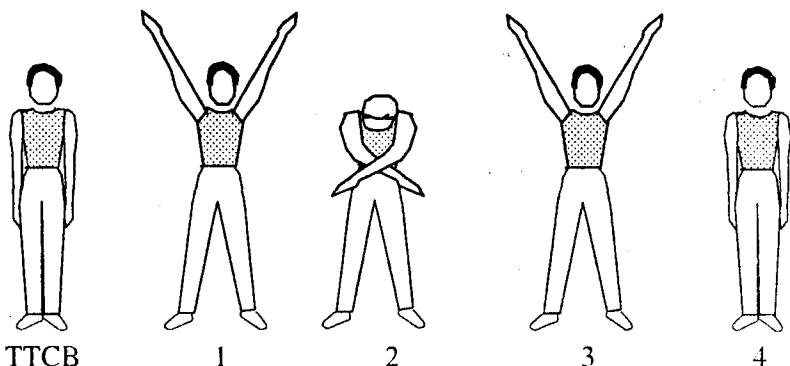
N.3



N.4

# BÀI THỂ DỤC BUỔI SÁNG - THANH NIÊN

## Động tác 1 : Vươn thở :



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng, vai đồng thời hai tay dang ngang lên cao, chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa. Hít sâu.

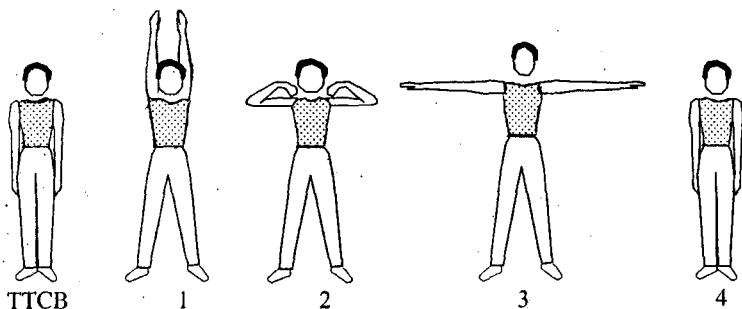
**Nhịp 2:** 2 tay hạ ngang xuống bắt chéo trước bụng, đầu hơi cúi. Thở ra.

**Nhịp 3:** Trở về nhịp 1. Hít sâu.

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 - Nhịp 8:** Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

## Động tác 2 : Tay.



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau. Hít vào.

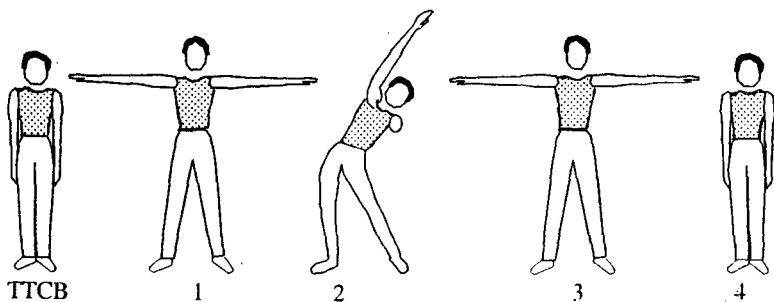
**Nhịp 2:** 2 tay gập trên vai. Thở ra.

**Nhịp 3:** 2 tay duỗi thẳng ra trước – sang ngang, lòng bàn tay ngửa. Hít vào.

**Nhịp 4:** về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 -nhịp 8:** Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

### Động tác 3 : Lườn:



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời 2 tay dang ngang lòng bàn tay úp. Hít vào.

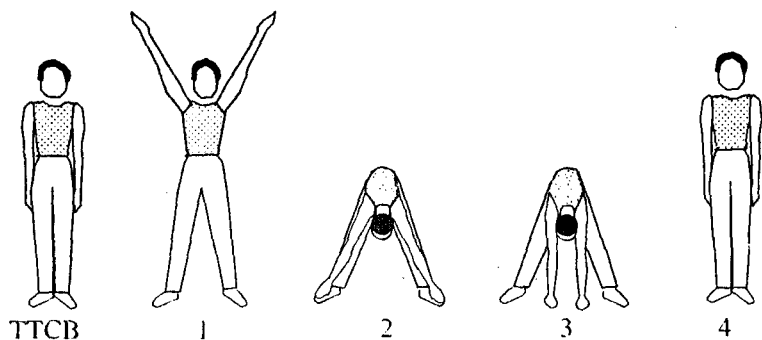
**Nhịp 2:** Nghiêng lườn sang trái, trọng tâm chuyển sang chân phải, chân trái kiễng gót, đồng thời tay trái ra trước, lòng bàn tay hướng vào trong, tay phải lên cao lòng bàn tay úp. Thở ra.

**Nhịp 3:** Về nhịp 1. Hít vào.

**Nhịp 4:** về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 -nhịp 8:** Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

## Động tác 4 : Lưng - Bụng :



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, đồng thời 2 tay dang ngang lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau. Hít vào.

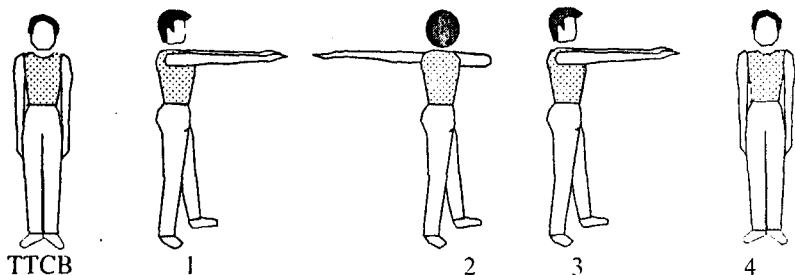
**Nhịp 2:** Gập thân, 2 tay chạm mũi chân, 2 chân thẳng. Thở ra.

**Nhịp 3:** Tiếp tục gập thân, hai tay song song, lòng bàn tay chạm đất. Thở ra.

**Nhịp 4:** về TTCB. Hít vào.

**Nhịp 5 -nhịp 8:** Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

## Động tác 5 : Vặn mình:



**Nhịp 1:** Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời 2 tay ra trước lòng bàn tay úp . Hít vào.

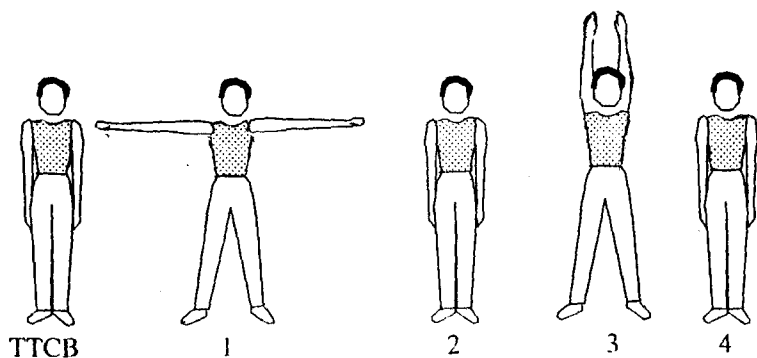
**Nhịp 2:** Vặn mình sang trái, tay trái thẳng, tay phải gập trước ngực, lòng bàn tay úp. Thở ra

**Nhịp 3:** Về nhịp 1. Hít vào.

**Nhịp 4:** về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 -nhịp 8:** Thực hiện tương tự nhưng đổi bên

## Động tác 8 : Nhảy:



**Nhịp 1:** Nhảy bật hai chân sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay sang ngang, lòng bàn tay úp. Hít vào.

**Nhịp 2:** Nhảy bật khép chân, hạ tay về TTCB. Hít vào.

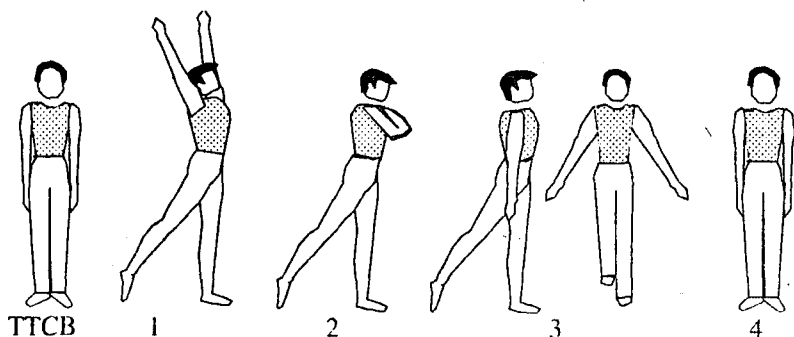
**Nhịp 3:** Nhảy bật hai chân sang ngang, hai tay đang ngang lên cao. Thở ra.

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 -nhịp 8:** Lặp lại.



## Động tác 9: Điều hòa:



**Nhịp 1:** Chân trái bước lên chéo trái rộng bằng vai, trọng tâm ở chân bước, đồng thời hai tay ra trước lên cao chéo chữ V lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay. Hít sâu.

**Nhịp 2:** Tay gập trên vai, khuỷu tay hướng trước. Thở ra.

**Nhịp 3:** 2 tay duỗi thẳng chéo thấp ngang, lòng bàn tay hướng vào trong. Hít sâu.

**Nhịp 4:** Về TTCB. Thở ra.

**Nhịp 5 -nhịp 8:** Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.

## *Tài liệu tham khảo*

- 3.2.2.1. Chương trình TDCB – Nhà xuất bản GD
- 3.2.2.2. Thẻ đục - NXB TĐTT 1975
- 3.2.2.3. Thẻ đục – NXB TĐTT 1994
- 3.2.2.4. Sách giáo khoa Thẻ đục Cấp 1 , 2 – NXB GD
- 3.2.2.5. Hình ảnh trang WEB – Liên đoàn Thẻ đục thế giới
- 3.2.2.6. Hình ảnh Lễ Khai Mạc HKPĐ TQ 2004.
- 3.2.2.7. Hình chụp SV trường CDSPTĐTW2
- 3.2.2.8. SV KĐH 40B
- 3.2.2.9. SV : Trịnh Chí Hùng K28  
SV : Nguyễn Thị Lý K28  
SV : Trần Tuấn Kiệt K29  
SV : Vũ Mạnh Khải K28

# MỤC LỤC

<b>LỜI MỞ ĐẦU</b> .....	<b>3</b>
<b>PHẦN I: LÝ THUYẾT</b> .....	<b>7</b>
<b>BÀI 1: VỊ TRÍ CỦA MÔN THỂ DỤC TRONG HỆ THỐNG</b>	
<b>GIÁO DỤC THỂ DỤC THỂ THAO</b> .....	<b>7</b>
<b>I. VỊ TRÍ – Ý NGHĨA CỦA MÔN THỂ DỤC</b> .....	<b>7</b>
1. Vị trí của môn thể dục .....	7
2. Ý nghĩa của môn thể dục .....	9
2.1 Thể dục có khả năng phát triển và hoàn thiện thể hình .....	9
2.2 Thể dục giúp hình thành kỹ năng thực dụng .....	10
2.3 Thể dục có tác dụng rèn luyện khả năng phối hợp vận động .....	10
2.4 Thể dục có khả năng rèn luyện các cơ quan nội tạng .....	11
2.5 Điều khiển tốt các bộ phận cơ thể .....	12
2.6 Thể dục có tác dụng giáo dục thẩm mỹ .....	12
2.7 Thể dục có tác dụng giáo dục đào tạo .....	13
<b>II. NHIỆM VỤ CỦA THỂ DỤC</b> .....	<b>14</b>
<b>III. NỘI DUNG CỦA THỂ DỤC</b> .....	<b>15</b>
1. Nội dung .....	15
2. Đặc điểm của từng hình đội ngũ .....	18
2.1 Bài tập đội hình đội ngũ .....	18
2.2 Các bài tập phát triển chung .....	19
2.3 Các bài tập thực dụng .....	20
2.4 Các bài tập nhảy .....	20
2.5 Các bài tập thể dục tự do .....	21
2.6 Các bài tập nhào lộn .....	21
2.7 Bài tập thể dục nhịp điệu .....	24
2.8 Các bài tập trên dụng cụ .....	26
2.9 Các bài tập thể dục nghệ thuật .....	30

2.10 Các bài tập trên lưới .....	32
<b>IV. PHÂN LOẠI THỂ DỤC .....</b>	<b>34</b>
1.Nhóm I: Thể dục phát triển chung .....	35
2.Nhóm II: Thể dục thi đấu .....	35
3.Nhóm III: Thể dục thực dụng .....	35
<b>V. ĐẶC ĐIỂM VỀ PHƯƠNG PHÁP</b>	
<b>GIẢNG DẠY THỂ DỤC .....</b>	<b>36</b>
1.Sự tác động ảnh hưởng toàn diện đến cơ thể người .....	37
2. Việc sử dụng rộng rãi các loại vận động khác nhau .....	37
3. Cân điều hòa khối lượng hợp lý và nghiêm tắc tuân theo quy trình sư phạm .....	38
4. Sự chọn lựa các bài tập có ảnh hưởng đến các hệ thống, các bộ phận khác nhau của cơ thể người tập .....	38
5. Các hình thức về phương pháp giảng dạy khác nhau .....	39
6. Khả năng phối hợp với âm nhạc .....	40
<b>VI. THỂ DỤC – MÔN KHOA HỌC GIÁO DỤC .....</b>	<b>40</b>
<b>BÀI 2: THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG .....</b>	<b>43</b>
<b>A. THỂ DỤC CƠ BẢN .....</b>	<b>43</b>
<b>I. ĐỐI TƯỢNG CỦA THỂ DỤC CƠ BẢN .....</b>	<b>43</b>
1. Đối tượng ở lứa tuổi trước khi đến trường .....	43
2. Đối tượng ở lứa tuổi học sinh phổ thông .....	43
3. Đối tượng ở lứa tuổi học sinh, sinh viên trong các trường Cao đẳng, Đại học và dạy nghề .....	44
4. Đối tượng ở lứa tuổi người lao động .....	44
5. Đối tượng là người lớn tuổi .....	45
<b>II. NỘI DUNG CỦA THỂ DỤC CƠ BẢN .....</b>	<b>45</b>
<b>III. CÁC HÌNH THỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP</b>	
<b>GIẢNG DẠY, TẬP LUYỆN THỂ DỤC CƠ BẢN .....</b>	<b>45</b>
1. Hình thức .....	45
1.1 Trên lớp .....	45
1.2 Tự lập .....	45

2. Phương pháp giảng dạy và tập luyện .....	46
2.1 Phương pháp tập thể .....	46
2.2 Phương pháp phân nhóm .....	46
2.3 Phương pháp liên tục .....	46
2.4 Phương pháp vòng tròn .....	47
2.5 Phương pháp trò chơi .....	47
<b>B. THỂ DỤC VỆ SINH .....</b>	<b>48</b>
<b>I. Ý NGHĨA, TÁC DỤNG CỦA THỂ DỤC VỆ SINH .....</b>	<b>48</b>
1. Ý nghĩa .....	48
2. Tác dụng .....	48
3. Nội dung của thể dục vệ sinh .....	49
4. Nguyên tắc biên soạn .....	49
5. Nguyên tắc sắp xếp thứ tự các động tác .....	50
6. Phương pháp tập luyện .....	51
<b>C. THỂ DỤC THỂ HÌNH .....</b>	<b>51</b>
1. Nội dung của thể dục thể hình .....	51
2. Phương pháp tập luyện .....	53
3. Nguyên tắc tập luyện .....	53
<b>GIẢNG DẠY CÁC BƯỚC CÁC BÀI TẬP</b>	
<b>ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ VÀ THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG .....</b>	<b>58</b>
<b>I. PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BÀI TẬP ĐƠN .....</b>	<b>58</b>
1. Cách sử dụng .....	58
2. Vị trí của người chỉ huy .....	59
3. Làm mẫu và phân tích kỹ thuật .....	60
4. Hạn chế những biện pháp phân tích .....	62
<b>II. GIẢNG DẠY BÀI TẬP PHÁT TRIỂN CHUNG .....</b>	<b>63</b>
1. Các bước giảng dạy bài tập thể dục cơ bản .....	64
2. Các bước giảng dạy bài tập thể dục vệ sinh .....	66
3. Các bước giảng dạy bài tập thể dục thể hình .....	68
<b>BÀI 3: PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG</b>	
<b>TRONG TẬP LUYỆN MÔN THỂ DỤC .....</b>	<b>70</b>
<b>I. KHÁI NIỆM VÀ Ý NGHĨA CỦA</b>	
<b>PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG .....</b>	<b>70</b>
1. Khái niệm về chấn thương .....	70

2. Ý nghĩa của phòng ngừa chấn thương trong tập luyện thể dục .....	71
<b>II. NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN CHẤN THƯƠNG .....</b>	<b>71</b>
1. Nguyên nhân về phía người dạy .....	72
2. Nguyên nhân về phía người học .....	73
<b>III. NHỮNG BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG .....</b>	<b>75</b>
1. Những biện pháp phòng ngừa chấn thương về phía người dạy .....	75
2. Những biện pháp phòng ngừa chấn thương về phía người học .....	76
<b>IV. BẢO HIỂM VÀ GIÚP ĐỠ</b>	
<b>TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC .....</b>	<b>77</b>
1. Bảo hiểm .....	77
2. Giúp đỡ .....	79
<b>PHẦN II: THỰC HÀNH .....</b>	<b>82</b>
<b>A. CÁC BÀI TẬP ĐỘI HÌNH – ĐỘI NGŨ .....</b>	<b>82</b>
<b>1. Khái niệm chung .....</b>	<b>82</b>
1.1 Đội ngũ .....	82
1.2 Đội hình .....	82
<b>2. Những danh từ thường dùng trong tập luyện</b>	
<b>Đội hình – Đội ngũ .....</b>	<b>83</b>
2.1 Hàng ngang .....	83
2.2 Hàng dọc .....	84
2.3 Dẫn cách .....	85
2.4 Cự ly .....	86
2.5 Làm chuẩn .....	86
2.6 Đội hình dàn và dồn hàng .....	87
2.7 Khẩu lệnh .....	88
2.8 Biến đổi đội hình .....	89
2.9 Đi thường .....	89
2.10 Đi đều .....	89
2.11 Đứng lại .....	90
2.12 Người chỉ huy .....	90
2.13 Vị trí chỉ huy .....	90

<b>3. Những bài tập đội hình – đội ngũ cơ bản</b> .....	91
3.1 Những bài tập đội ngũ .....	91
3.1.1 Tập hợp một hoặc nhiều hàng ngang .....	91
3.1.2 Tập hợp một hoặc nhiều hàng dọc .....	92
3.1.3 Động tác nghiêm .....	93
3.1.4 Động tác nghỉ .....	94
3.1.5 Động tác dóng hàng .....	95
3.1.6 Điểm số .....	98
3.1.7 Nghi thức lên lớp .....	99
3.1.8 Tại chỗ quay các phía .....	101
3.1.9 Động tác dậm chân tại chỗ và đi đều .....	102
3.2 Những bài tập đội hình .....	104
3.2.1 Những bài tập đội hình biến hóa tại chỗ (biến đổi ĐH tĩnh) .....	104
3.2.2 Những bài tập đội hình dàn hàng và dồn hàng .....	118
3.2.3 Những bài tập đội hình biến hóa di chuyển (biến đổi ĐH động) .....	133
<b>B. THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG</b> .....	<b>148</b>
<b>1. CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN CỦA ĐẦU, TAY, THÂN, CHÂN</b> .....	<b>148</b>
1.1 Các tư thế cơ bản của đầu .....	148
1.2 Các tư thế cơ bản của tay (gồm 7 tư thế) .....	150
1.3 Các tư thế cơ bản của thân .....	158
1.4 Các tư thế cơ bản của chân .....	160
<b>2. CÁC TƯ THẾ THĂNG BẰNG</b> .....	<b>164</b>
BÀI TẬP MINH HỌA CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN .....	165
BÀI TẬP THỂ DỤC VỚI GẬY .....	175
BÀI TẬP THỂ DỤC VỚI VÒNG .....	182
BÀI THỂ DỤC SÁNG – THIẾU NIÊN .....	190
BÀI THỂ DỤC SÁNG THIẾU NIÊN .....	195
BÀI THỂ DỤC BUỔI SÁNG – THANH NIÊN .....	204
BÀI THỂ DỤC BUỔI SÁNG – THANH NIÊN .....	209
Tài liệu tham khảo .....	218





**GIÁO TRÌNH**  
**THỂ DỤC CƠ BẢN**



**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

**- 2005 -**