



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

Giáo trình

THỂ DỤC - ĐIỀN KINH



NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

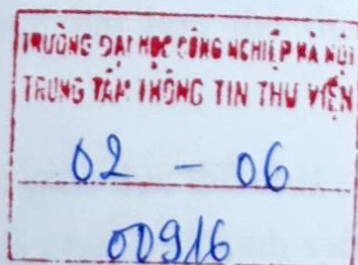
Trần Xuân Kiên (Chủ biên)

Nguyễn Hoàng Dương - Tạ Thạc Tuấn

Nguyễn Thị Thu Hằng - Nguyễn Công Trang

GIÁO TRÌNH

THẺ DỤC - ĐIỀN KINH



NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

LỜI MỞ ĐẦU

Hoạt động thể chất là sự vận động tích cực của con người nhằm mục tiêu phát triển thể lực và trí lực. Tập thể dục là phương pháp phổ biến nhất của con người nhằm rèn luyện sức khỏe, tăng cường thể chất và tinh thần. Tập thể dục được người tập thực hiện vì những mục đích khác nhau tùy theo nhu cầu của cá nhân như phát triển cơ bắp, cải thiện hoạt động của hệ tim mạch, rèn luyện nền tảng thể lực và kỹ năng cho các môn thể thao khác, giảm cân hoặc duy trì trọng lượng cơ thể cũng như cho các mục đích thẩm mỹ... Tập thể dục thường xuyên không chỉ làm tăng quá trình trao đổi chất của cơ thể và hệ thống miễn dịch, giúp cơ thể phát triển hài hòa, cân đối, giảm nguy cơ mắc một số bệnh như tim mạch, tiểu đường và béo phì... cũng như giúp cải thiện cả về mặt tinh thần, chống trầm cảm, nhờ đó phát huy tính tích cực của người tập.

Trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao ở nước ta, điền kinh là một trong những môn thể thao cơ bản chiếm vị trí quan trọng. Đồng thời nó cũng là môn học chủ yếu trong khoa giáo dục thể chất của sinh viên các trường cao đẳng, đại học thể dục, thể thao và các trường không chuyên.

Nhằm đẩy mạnh công tác giáo dục thể chất cho sinh viên các trường đại học và cao đẳng trong nước nói chung và sinh viên Đại học Công nghiệp Hà Nội nói riêng, tập thể giảng viên Khoa Giáo dục Thể chất Quốc phòng đã nghiên cứu và biên soạn **“Giáo trình Thể dục - Điền kinh”**. Nội dung giáo trình trang bị cho sinh viên những kiến thức nhất định về vai trò của môn học thể dục và điền kinh, được xây dựng dựa trên cơ sở thực tiễn về các hoạt động thể chất của con người. Các động tác kỹ thuật trong giáo trình này được

xây dựng đơn giản, trực quan và mang tính quần chúng, đồng thời phù hợp với nền tảng thể lực của sinh viên Việt Nam, qua đó phân nào hỗ trợ, thúc đẩy phong trào tập luyện thể dục thể thao trong sinh viên.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã có nhiều cố gắng hoàn thiện cuốn giáo trình, tuy nhiên không thể tránh được những thiếu sót nhất định. Tập thể tác giả rất mong nhận được nhiều ý kiến đóng góp của độc giả để giáo trình ngày càng được hoàn thiện hơn. Hy vọng cuốn giáo trình sẽ đáp ứng được yêu cầu của cán bộ giảng dạy và nhu cầu học tập của sinh viên; đồng thời nó cũng là tài liệu tham khảo bổ ích cho các cán bộ làm công tác huấn luyện thể thao phong trào, các nhà nghiên cứu, quản lý thể thao.

Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về: Khoa Giáo dục Thể chất Quốc phòng. Địa chỉ: Tầng 1, nhà A8, cơ sở 1 Trường Đại học Công Nghiệp Hà Nội. Điện thoại: 0437655121 - Email: khoagdtcqp@hau.edu.vn

Xin trân trọng cảm ơn!

TẬP THỂ TÁC GIẢ

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
LỜI MỞ ĐẦU	3
Phần I. THỂ DỤC	5
Chương 1. MỤC ĐÍCH, Ý NGHĨA, VAI TRÒ CỦA MÔN THỂ DỤC	5
1.1. Mục đích ý nghĩa	5
1.2. Vai trò của Thể dục	8
Chương 2. NỘI DUNG CỦA THỂ DỤC	10
2.1. Đội hình và đội ngũ	12
2.2. Các nhóm bài tập phát triển chung	20
Chương 3. MỘT SỐ KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU AEROBIC (THỂ DỤC THẨM MỸ)	21
3.1. Khái niệm về thể dục nhịp điệu	21
3.2. Xu hướng phát triển của thể dục nhịp điệu	24
Phần II. ĐIỀN KINH	25
Chương 1. GIỚI THIỆU MÔN ĐIỀN KINH	25
1.1. Khái niệm	26
1.2. Phân loại	26
Chương 2. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CHẠY	31
2.1. Sự giống và khác nhau trong một chu kỳ đi bộ và chạy	31
2.2. ảnh hưởng của nội và ngoại lực đối với trọng tâm cơ thể trong quá trình chạy	31

Chương 3. KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN	33
3.1. Xuất phát	33
3.2. Chạy lao sau xuất phát	37
3.3. Chạy giữa quãng	39
3.4. Về đích	41
3.5. Xuất phát kiểu không có bàn đạp	42
3.6. Giới thiệu thành tích kỷ lục môn chạy 100m của Việt Nam, thế giới và thành tích, kỷ lục môn chạy cự ly ngắn được xác định bằng thiết bị điện tử	43
Chương 4. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN TRONG THI ĐẤU CHẠY CỰ LY NGẮN	47
4.1. Các kích thước đường chạy	47
4.2. Bàn đạp xuất phát	47
4.3. Xuất phát	49
4.4. Lỗi xuất phát	50
4.5. Về đích	52
Phụ lục. BÀI THỂ DỤC TAY KHÔNG 80 NHỊP	54
1. Mục đích, yêu cầu	54
2. Nội dung	54