



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

HỌC PHẦN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG

Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao
Trường Đại học Thương mại



MỤC TIÊU HỌC PHẦN

- Người học nắm được những kiến thức và kỹ năng cơ bản về hoạt động thể chất và luyện tập thể dục, thể thao.
- Với những kiến thức cơ bản và kỹ năng đó, người học có thể tự rèn luyện thể chất, tham gia các hoạt động thể dục, thể thao, nâng cao sức khỏe về thể lực và trí lực, cải thiện tâm vóc, đảm bảo sức khỏe sinh hoạt, học tập và công tác.



CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN

- CLO1:** Hiểu được những khái niệm cơ bản của môn học giáo dục thể chất, mục đích, nhiệm vụ, hình thức và nội dung của giáo dục thể chất trong các trường đại học.
- CLO2:** Sinh viên tự kiểm tra, đánh giá thể lực, tự tìm ra phương pháp tập luyện cho phù hợp, tự sơ cứu chấn thương trong quá trình tập luyện thể dục thể thao.
- CLO3:** Hiểu vững được bài tập khởi động, bài tập phát triển chung (32 động tác), bài tập thể lực (4 nhóm bài tập thể lực), bài tập thả lỏng
- CLO4:** Nghiêm túc, tự giác, tích cực tập luyện theo hướng dẫn



KẾT CẤU CỦA HỌC PHẦN

Bài 1: KHÁI LUẬN CHUNG VỀ THỂ DỤC THỂ THAO

Bài 2: GIÁO DỤC CÁC TỐ CHẤT THỂ LỰC

Bài 3: NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO

Bài 4: HƯỚNG DẪN KHỞI ĐỘNG, THẢ LỎNG

Bài 5, 6, 7, 8: HƯỚNG DẪN CÁC NHÓM BÀI TẬP THỂ LỰC

Bài 9, 10, 11, 12: HƯỚNG DẪN BÀI THỂ DỤC TAY KHÔNG 32 ĐỘNG TÁC

Bài 13: HƯỚNG DẪN ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA



Bài 1: KHÁI LUẬN CHUNG VỀ THỂ DỤC THỂ THAO

- *1.1. Nguồn gốc và lịch sử phát triển TDTT*
- *1.2. Một số khái niệm*
- *1.3. Giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng*
- *1.4. Chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Thương mại*



Bài 2: GIÁO DỤC CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC

- 1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh
- 1.2. Phương pháp giáo dục sức nhanh
- 1.3. Phương pháp giáo dục sức bền
- 1.4. Giáo dục năng lực phối hợp vận động
- 1.5. Mối tương quan giữa các tổ chất thể lực



Bài 3: NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO

- 1.1. Chấn thương thể thao
- 1.2. Phương pháp sơ cứu một số chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao
- 1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao



Bài 4: *Hướng dẫn Khởi động, thả lỏng*

Bài 5: *Hướng dẫn nhóm bài thể lực phát triển nhóm cơ tay – vai – ngực*

Bài 6: *Hướng dẫn nhóm bài thể lực phát triển nhóm cơ lưng – bụng*

Bài 7: *Hướng dẫn nhóm bài thể lực phát triển nhóm cơ mông - đùi*

Bài 8: *Hướng dẫn nhóm bài thể lực phát triển toàn thân*

Bài 9: *Hướng dẫn Bài thể dục phát triển chung (động tác 1 đến động tác 8)*

Bài 10: *Hướng dẫn Bài thể dục phát triển chung (động tác 9 đến động tác 16)*

Bài 11: *Hướng dẫn Bài thể dục phát triển chung (động tác 16 đến động tác 23)*

Bài 12: *Hướng dẫn Bài thể dục phát triển chung (động tác 24 đến động tác 32)*

Bài 13: *Hướng dẫn ôn tập và kiểm tra*



TÀI LIỆU THAM KHẢO

TT	Tên tác giả	Năm XB	Tên sách, giáo trình, tên bài báo, văn bản	NXB, tên tạp chí/ nơi ban hành VB
Giáo trình chính				
1	PGS.TS. Nguyễn Toán, TS. Nguyễn Sỹ Hà, TS. Lê Văn Bé Hai	2018	Giáo trình Lý luận và phương pháp TĐTT	NXB Thể dục thể thao
Sách giáo trình, sách tham khảo				
2	PGS.TS Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tồn	2006	Giáo trình Lý luận và phương pháp TĐTT	NXB Giáo dục 2006
3	GS.TS Nguyễn Đại Dương	2017	Điền Kinh	Nhà xuất bản TĐTT 2017
Các website, phần mềm, link...				
https://youtu.be/Pub_5Y8pCMQ				
https://youtu.be/Q808Pehifwl				



Các yêu cầu và nhiệm vụ người học phải tuân thủ trong quá trình học tập

- *Cần nắm vững kế hoạch học tập;*
- *Cần phải học tập nội dung học phần trên bài giảng điện tử, luyện tập các bài tập để đạt được kết quả học tập tốt nhất;*
- *Hoàn thành bài kiểm tra theo đúng quy định;*
- *Nếu có thắc mắc về kết quả đánh giá học phần, đề nghị liên hệ với cán bộ quản lý lớp, cố vấn học tập để nhận được sự trợ giúp.*



XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!





TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

Bài 1

KHÁI LUẬN CHUNG VỀ TDTT VÀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC



NỘI DUNG CHÍNH

- 1.1. Nguồn gốc và lịch sử phát triển TDDT
- 1.2. Một số khái niệm
- 1.3. Giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng
- 1.4. Chương trình Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Thương mại



Sách và Tài liệu tham khảo

- PGS-TS. Nguyễn Toán và TS Nguyễn Sỹ Hà (2004), Giáo trình Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Sách điện tử, trường Đại học Sư phạm TP.Hồ Chí Minh.
- Viện Khoa học thể dục thể thao (online: <http://www.vkhtdt.vn>)
- Tạp chí Khoa học thể thao (online: <http://www.tdt.gov.vn>)
- Ủy ban Olympic quốc tế - IOC (online: <https://www.olympic.org>)



1.1. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TDĐT

1.1.1. Thời kỳ nguyên thủy

1.1.2. Thời kỳ cổ đại – xã hội chiếm hữu nô lệ

1.1.3. Thời kỳ trung đại – xã hội phong kiến

1.1.4. Thời kỳ cận đại – xã hội tư bản

1.1.5. Thời kỳ hiện đại



1.1. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TDTT

1.1.1. Thời kỳ nguyên thủy

Nguồn gốc ra đời:

- Thể dục thể thao từ khi xuất hiện các yếu tố cơ bản vào thời kì đầu phát triển loài người đến khi hình thành một hệ thống như ngày nay, đã trải qua nhiều thiên niên kỉ. Lịch sử TDTT phát triển phù hợp với các thời kì tiến triển của xã hội loài người.

- Trong quá trình lao động sản xuất, đời sống sinh hoạt, từ thực tế đấu tranh sinh tồn, chịu đựng những điều kiện khắc nghiệt để tồn tại: buộc con người phải biết chạy, nhảy, leo trèo....

- Chính vì vậy đã hình thành các hoạt động TDTT đầu tiên là các trò chơi gắn liền với cuộc sống như chạy, nhảy, ném ...và được phát triển liên tục qua nhiều giai đoạn .



1.1. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TĐTT

1.1.1. Thời kỳ nguyên thủy





1.1. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TDTT

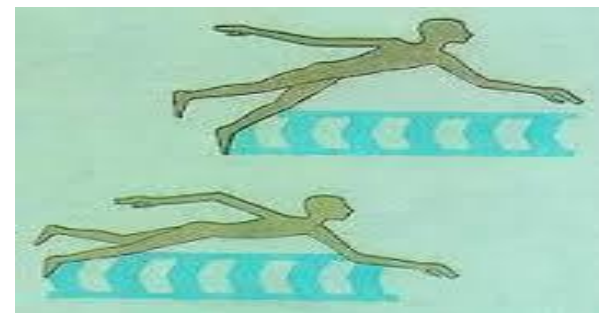
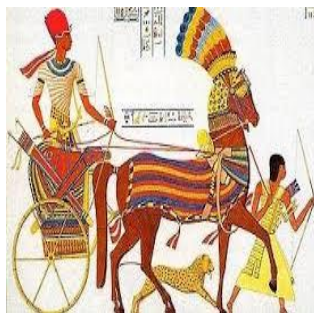
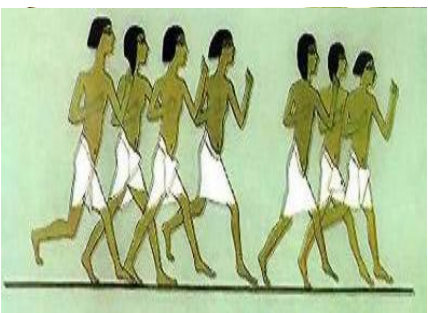
1.1.2. Thời kỳ cổ đại - xã hội chiếm hữu nô lệ

- Điển hình là thời cổ Hy Lạp, để tiến hành chiến tranh xâm lược và đàn áp nô lệ, giai cấp chủ nô cần có một đội quân thể lực tốt.
- Nội dung, mục đích của Giáo dục thể chất thời kỳ này nhằm đảm bảo tính phù hợp với điều kiện và yêu cầu của chế độ nông nô, người học các môn KHTNXH phải học thể dục.
- Tiêu biểu nhất về sự phát triển Thể dục thể thao của thời kỳ này là các Đại hội Olympic; đây là hoạt động có giá trị lịch sử, văn hóa cao trong đời sống của thời kỳ cổ Hy Lạp.
- Bắt đầu từ chế độ nông nô, Thể dục thể thao được coi là phương tiện phục vụ cho giai cấp thống trị.



1.1. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TĐTT

1.1.2. Thời kỳ cổ đại - xã hội chiếm hữu nô lệ





1.1. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TĐTT

1.1.3. Thời kỳ trung đại – xã hội phong kiến

Giáo dục thể chất mang tính chất phục vụ chiến tranh. Giáo dục thể chất trong hệ thống quân đội của tầng lớp phong kiến với mục tiêu nắm vững 7 yêu cầu của người hiệp sỹ: cưỡi ngựa, đấu kiếm, bắn cung, bơi lội, săn bắn, chơi cờ và đọc sách.

Mục tiêu GDTC của giai cấp phong kiến là đào tạo quân đội hùng hậu có khả năng tiến hành chiến tranh xâm lược, đàn áp phong trào giải phóng dân tộc của nông nô và thợ thủ công...



1.1. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TĐTT

1.1.3. Thời kỳ trung đại – xã hội phong kiến





1.1. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TDTT

1.1.4. Thời kỳ cận đại - xã hội tư bản

Thể dục thể thao phát triển ở trình độ cao. Sự xuất hiện và phát triển sâu rộng của Thể dục thể thao như là một bộ phận quan trọng của nền VHXH.

Trong giai đoạn này đã xuất hiện cơ sở về nền lý luận giáo dục thể chất tư sản.

Thể dục thể thao trong xã hội tư bản biểu hiện rõ rệt tính chất giai cấp.

Giai cấp tư sản sử dụng Thể dục thể thao với mục đích đặc quyền của tầng lớp bóc lột, đánh lạc hướng quần chúng lao động và đặc biệt là lôi kéo tầng lớp thanh niên ra khỏi đời sống chính trị xã hội và phong trào cách mạng; kích động và đào tạo thanh niên để chuẩn bị cho chiến tranh



I. NGUỒN GỐC VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TDTT

1.1.5. Thời kì hiện đại





1.2. MỘT SỐ KHÁI NIỆM

1.2.1. Giáo dục thể chất

1.2.2. Thể chất và phát triển thể chất

1.2.3. Hoàn thiện thể chất

1.2.4. Thể thao



1.2. MỘT SỐ KHÁI NIỆM

1.2.1 Giáo dục thể chất

GDTC là một quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người.

GDTC nhằm trang bị kỹ năng kỹ xảo vận động và những tri thức chuyên môn (giáo dưỡng), phát triển tố chất thể lực, tăng cường sức khỏe.

GDTC có thể chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và giáo dục các tố chất thể lực.

Như vậy, giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ đích các tố chất vận động của con người.



1.2. MỘT SỐ KHÁI NIỆM

1.2.2 Thể chất và phát triển thể chất

Thể chất: chỉ chất lượng thân thể con người. Đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (bao gồm cả giáo dục, rèn luyện)

Phát triển thể chất: là sự thay đổi về kích thước, chức năng cơ thể diễn ra trong suốt cuộc đời. Sự phát triển thể chất biểu hiện ra bên ngoài như thay đổi về chiều cao, cân nặng, thay đổi về hình thái kích thước cơ thể, thay đổi khả năng vận động như các tố chất: Nhanh, mạnh, bền...

Sự phát triển thể chất diễn ra dưới sự ảnh hưởng của ba nhân tố: bẩm sinh di truyền, môi trường, giáo dục.



1.2. MỘT SỐ KHÁI NIỆM

1.2.3. Hoàn thiện thể chất

Trong nhiều trường hợp, việc phát triển thể chất cần đạt tới mức độ hoàn thiện thể chất (...)

Các mức độ hoàn thiện tùy thuộc vào yêu cầu công việc (...) hay yêu cầu thi đấu (...) hay mục tiêu phấn đấu của cá nhân người tập luyện (...)

Thời gian hoàn thiện thể chất có thể có những mốc ngắn hạn (...) hoặc theo kế hoạch dài hạn (...)

K/n: Là mức độ quy định theo thời gian về phát triển thể lực, sức khỏe, sự phát triển toàn diện năng lực thể chất của từng cá thể (ở đây bao gồm cả tố chất thể lực lẫn kỹ năng vận động) để phù hợp với những yêu cầu hoạt động của con người trong những điều kiện cụ thể của lao động sản xuất, quốc phòng, đời sống xã hội nhằm đảm bảo năng suất lao động và kéo dài tuổi thọ.



1.2. MỘT SỐ KHÁI NIỆM

1.2.4. Thể thao

Là dạng hoạt động của văn hóa thể chất mang tính đặc biệt; là hoạt động văn hóa xã hội ; là phương tiện và phương pháp hiệu quả củng cố sức khỏe và hoàn thiện thể chất, chuẩn bị cho con người trong lao động và hoạt động xã hội, phát triển phẩm chất, ý chí, đạo đức và giáo dục thẩm mỹ, mở rộng quan hệ quốc tế, củng cố hòa bình và hữu nghị giữa các dân tộc, các quốc gia

Đặc điểm của thể thao là hoạt động thi đấu, là sử dụng các phương tiện hiệu quả góp phần hình thành và hoàn thiện những năng lực thể chất, tinh thần nhất định của con người

Người ta phân biệt Thể thao theo nghĩa hẹp và nghĩa rộng:



1.2. MỘT SỐ KHÁI NIỆM

THỂ THAO: - Theo nghĩa hẹp
- Theo nghĩa rộng

TT quần chúng

TT thành tích cao





1.3. GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

- 1.3.1. Mục đích và nhiệm vụ của môn học
- 1.3.2. Trách nhiệm của sinh viên
- 1.3.3. Các hình thức GDTC
- 1.3.4. Những điểm cần chú ý khi tập luyện TDTT



1.3. GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.1. Mục đích và nhiệm vụ của môn học

Mục đích

Góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật, quản lý kinh tế và văn hóa xã hội.

Phát triển hài hòa, có thể chất cường tráng, đáp ứng yêu cầu chuyên môn, nghề nghiệp và có khả năng tiếp cận với cuộc sống lao động, sản xuất ... của nền kinh tế thị trường.

Nhiệm vụ

Giáo dục đạo đức XHCN, rèn luyện tinh thần tập thể, ý thức kỷ luật, xây dựng niềm tin, lối sống tích cực lành mạnh, tinh thần tự giác học tập và rèn luyện thân thể.

Cung cấp cho sinh viên những kiến thức lý luận cơ bản về nội dung và phương pháp tập luyện TDTT, kỹ năng vận động và kỹ thuật cơ bản một số môn thể thao thích hợp.

Góp phần củng cố và duy trì sức khỏe của sinh viên, phát triển cơ thể một cách hài hòa, xây dựng thói quen lành mạnh và khắc phục những thói quen xấu.



1.3. GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.2. Trách nhiệm của sinh viên

- Tham gia đầy đủ các buổi học TDTT theo kế hoạch giảng dạy của nhà trường. Kiểm tra sức khỏe thể lực định kì.
- Tích cực học tập và tìm hiểu các tài liệu về TDTT
- Có chế độ sinh hoạt, học tập và nghỉ ngơi hợp lí.
- Thường xuyên tập luyện để phát triển thể lực theo sự hướng dẫn của giáo viên thể thao.
- Củng cố sức khỏe, nâng cao trình độ thể lực trên cơ sở tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi và hoàn thiện kỹ thuật các môn thể thao.
- Tích cực tham gia các hoạt động thể thao quần chúng từ lớp, khoa, khóa, trường và ngoài trường.



1.3. GDTC GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.3. Các hình thức GDTC

- Giờ học chính khóa TĐTT
- Bài tập thể dục vệ sinh, bài thể dục phát triển chung, các môn thể thao.
- Các hình thức hoạt động thể thao quần chúng trong nhà trường, ngoài giờ học bao gồm:
 - Luyện tập trong các câu lạc bộ, các đội đại biểu từng môn thể thao, tham gia các cuộc thi đấu thể thao ở trong và ngoài trường.
 - Giờ tự luyện tập của sinh viên.



1.3. GDTC GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.4. Những điểm cần lưu ý khi tập luyện TDTT

- Chuẩn bị về thân thể và tâm lý
- Chú ý trang phục tập luyện
- Chuẩn bị dụng cụ tập luyện
- Làm quen với dụng cụ sân bãi
- Tình hình thời tiết, khí hậu
- Khởi động
- Thả lỏng
- Tắm sau vận động



1.3. GDTC GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.4. Những điểm cần lưu ý khi tập luyện TDTT

a. Chuẩn bị về thân thể và tâm lý

Hoạt động TDTT và các hoạt động khác là không giống nhau. Trước khi tập luyện nhất định phải làm tốt công tác chuẩn bị về cơ thể và tâm lý. Hiểu rõ về tình trạng cơ thể bản thân, điều chỉnh tốt trạng thái tâm lý, điều quan trọng nhất là công tác chuẩn bị để hoạt động cực nhọc.

b. Chú ý trang phục tập luyện

“gọn nhẹ”, trong khi vận động phải cố gắng hết mức có thể, không mặc quá nhiều, để quần áo quá nặng ảnh hưởng đến năng lực vận động.

“tiện”. Khi lựa chọn trang phục nên lựa chọn những trang phục rộng rãi, nhẹ nhàng hoặc những trang phục có tính đàn hồi.

Chú ý nguyên tắc *“từ dày đến mỏng”*.



1.3. GDTC GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.4. Những điểm cần lưu ý khi tập luyện TDTT

c. Chuẩn bị dụng cụ tập luyện

Trước khi tiến hành tập luyện thể dục thể thao cần phải làm tốt công tác chuẩn bị dụng cụ tập luyện mà môn thể thao đó yêu cầu.

Chuẩn bị đồ dùng như khăn mặt, nước uống, vật dụng hàng ngày... Chuẩn bị đầy đủ để tiến hành tập luyện thật tốt.

d. Làm quen với dụng cụ, sân bãi

Trước khi tập luyện TDTT cần:

- Xem xét, hiểu rõ về dụng cụ sân bãi tập luyện.
- Kiểm tra những dụng cụ sẽ sử dụng và sân bãi xem có vấn đề gì không, có phù hợp không.
- Kiểm tra điều kiện xung quanh xem có gì ảnh hưởng đến tập luyện hay không. Cố gắng giảm tới mức tối thiểu những sự kiện, vấn đề nảy sinh ngoài ý muốn trong quá trình tập luyện.



1.3. GDTC GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.4. Những điểm cần lưu ý khi tập luyện TDTT

e. Thời tiết, khí hậu

Cần phải kịp thời nắm bắt điều kiện thời tiết trong quá trình tập luyện.

Cần chú ý sự ảnh hưởng của mưa trong quá trình tập luyện. Trong những ngày mưa, cố gắng lựa chọn môn thể thao cho phép tập luyện trong nhà, để tránh những phát sinh như ốm, cảm lạnh...

Cần phải đặc biệt chú ý việc tiến hành tập luyện thể dục thể thao trong đặc thù thời tiết lạnh. Hiểu rõ đặc điểm, chức năng cơ thể trong hoàn cảnh đặc thù, làm tốt công tác chuẩn bị phù hợp.



1.3. GDTC GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.4. Những điểm cần lưu ý khi tập luyện TDTT

f. Khởi động

Khởi động tốt có thể:

- Nâng cao sự hưng phấn của hệ thống trung khu thần kinh.
- Khắc phục tính ì của chức năng các cơ quan nội tạng.
- Phòng ngừa được sự phát sinh chấn thương vận động.
- Điều chỉnh tốt trạng thái vận động.
- Khi khởi động cần chú ý đặc điểm của môn thể thao sẽ tập luyện, coi trọng bộ phận hoạt động tương ứng, sau đó khởi động các khớp còn lại, làm cho trạng thái cơ thể tăng dần đạt tới trạng thái vận động.



1.3. GDTC GDTC TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1.3.4. Những điểm cần lưu ý khi tập luyện TDTT

g. Thả lỏng

- Thả lỏng là một phương pháp tiêu giảm mệt mỏi, thúc tiến sự phục hồi thể lực của cơ thể.
- Khi kết thúc các vận động, bắt buộc phải thực hiện các vận động thả lỏng, làm cho con người chuyển từ trạng thái vận động căng thẳng sang trạng thái tương đối yên tĩnh.

h. Tắm sau vận động

- Sau vận động không được tắm nước lạnh hoặc bơi lội. Sau những hoạt động kịch liệt, nhiệt độ cơ thể tăng cao, các huyết quản của cơ bắp và da đang giãn căng, lượng máu đang tăng cao, nếu tắm lạnh ngay sẽ làm cho huyết quản lập tức co lại, một mặt sẽ làm cho máu trở về tim tăng lên đột ngột, mặt khác làm cho cửa miệng của huyết quản thu nhỏ lại, sức cản tuần hoàn tăng lên gây những khó khăn cho tim co bóp, huyết áp sẽ tăng lên cao.
- Sau vận động, nên tiến hành tắm với nước ấm là một phương pháp tiêu trừ mệt mỏi đơn giản và dễ thực hiện nhất.



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.1. Mục tiêu đào tạo

a. **Mục tiêu chung:**

b. **Mục tiêu cụ thể:**

- Về kiến thức: Có kiến thức lý luận cơ bản và vận dụng vào các hoạt động thể dục thể thao của sinh viên.

- Về kỹ năng: Nắm bắt và thực hành được những kỹ thuật cơ bản của các học phần trong chương trình GDTC. Từ đó, sinh viên có thể tự tập luyện để rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe.

- Về thái độ hành vi: Tích cực, tự giác học tập, xây dựng thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện thể chất thường xuyên.



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.2. Khối lượng kiến thức: 3 tín chỉ

1.4.3. Thang điểm: 10

a. Điểm kết thúc: Điểm chuyên cần: 40% ; Điểm thi: 60%

b. Điểm học phần được tính theo công thức sau:

$$Đ_{hp} = \sum Đ_i K_i$$

Thang điểm tính

- Loại đạt: A (8,5-10); B⁺(8,0-8,4); B (7,0-7,9);
C⁺(6,5-6,9); C (5,5-6,4); D⁺(5,0-5,4);
- Không đạt: D (4,0-4,9); F (0,0-3,9)



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.4. Miễn, giảm, thay thế một số nội dung trong chương trình Giáo dục thể chất

- a. Miễn học chương trình Giáo dục thể chất
- b. Miễn, giảm một số nội dung trong chương trình GDTC không phù hợp hoặc học các nội dung thay thế phù hợp.
- c. Sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao ngoài Trường theo Quyết định của Hiệu trưởng
- d. Sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao cấp Trường theo Quyết định của Trường khoa/viện



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.5. Nội dung chương trình:

a. Học phần bắt buộc

Phần 1: Lý thuyết (12 tiết)

Phần 2: Thực hành (18 tiết)

b. Học phần tự chọn

Chọn 2 trong 6 học phần: Cầu lông, Bóng ném, Bóng chuyền, Bóng bàn, Bóng rổ, Cờ vua.



STT	Tên học phần	Mã học phần	Số tín chỉ	Số giờ	Loại giờ tín chỉ		
					Lý thuyết	Thực hành	Tự học
I	Học phần bắt buộc						
1	Giáo dục thể chất chung	GDTC1611	1	30	12	18	30
II	Học phần tự chọn (chọn 2 trong 6 học phần)						
1	Bóng chuyền	GDTC0621	1	30	12	18	60
2	Bóng ném	GDTC0721	1	30	12	18	60
3	Cầu lông	GDTC0521	1	30	12	18	60
4	Bóng bàn	GDTC1621	1	30	12	18	60
5	Cờ vua	GDTC1721	1	30	12	18	60
6	Bóng rổ	GDTC1821	1	30	12	18	60



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.6. Hướng dẫn thực hiện chương trình

Hai học kỳ đầu của khóa học, sinh viên học tập các học phần GDTC theo kế hoạch của Trường.

Các học kỳ tiếp theo, sinh viên tiến hành đăng ký học tập các học phần trong chương trình GDTC trên trang đăng ký học tập của Trường (<http://dangky.tmu.edu.vn>) theo lịch đăng ký học tập chung được Trường thông báo trước từng học kỳ.

Lớp học phần được tổ chức theo từng học phần dựa vào kết quả đăng ký học tập được duyệt của sinh viên và được phòng Quản lý đào tạo thành lập theo quy định chung theo từng học kỳ.

Quy mô lớp học phần từ 40 đến 55 sinh viên/ 01 lớp học phần.



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.7. Một số vấn đề cần lưu ý

Sinh viên có điểm đánh giá học phần dưới 5 điểm phải đăng ký học lại học phần đó (đối với học phần bắt buộc) hoặc có thể đăng ký học một học phần khác thay thế (nếu là học phần tự chọn) ở các học kỳ tiếp theo cho đến khi đạt.

Công nhận kết quả học tập và hoàn thành chương trình Giáo dục thể chất

+ Tích lũy đủ 03 tín chỉ theo quy định;

+ Điểm đánh giá các học phần GDTC đạt từ điểm 5 trở lên;

Sinh viên thuộc các đối tượng miễn học GDTC

Sinh viên đáp ứng đủ các điều kiện trên được Hiệu trưởng ra Quyết định công nhận kết quả học tập, đánh giá hoàn thành chương trình GDTC.



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.2. Học phần GDTC chung

1.4.2.1. Mục tiêu học phần GDTC chung

Sau khi kết thúc học phần, người học nắm được những kiến thức và kỹ năng cơ bản về hoạt động thể chất và luyện tập thể dục, thể thao.

Với những kiến thức cơ bản và kỹ năng đó, người học có thể tự rèn luyện thể chất, tham gia các hoạt động thể dục, thể thao, nâng cao sức khỏe về thể lực và trí lực, cải thiện tâm vóc, đảm bảo sức khỏe sinh hoạt, học tập và công tác.



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.2. Học phần GDTC chung

1.4.2.2. Nhiệm vụ của sinh viên:

- Chủ động chuẩn bị tài liệu học tập (giáo trình, các tài liệu tham khảo)
- Dự lớp theo Quy chế đào tạo
- Chủ động và tích cực tham gia tự học, thảo luận
- Kiểm tra, thi theo Quy chế đào tạo và khảo thí
- Áp dụng các kiến thức và kỹ năng đã học trong sinh hoạt, học tập và rèn luyện



1.4. CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

1.4.2. Học phần GDTC chung

1.4.2.3. Nội dung học phần GDTC chung

Lý thuyết:

1. Khái luận chung về TDTT và GDTC trong trường đại học, Chương trình GDTC cho SV trường Đại học Thương mại
2. Giáo dục các tố chất thể lực
3. Chấn thương và cách phòng ngừa chấn thương trong luyện tập và thi đấu thể thao

Thực hành:

BT khởi động, BT TDTK 32 động tác, BT thể lực



Câu hỏi ôn tập:

Câu 1: Theo tài liệu, sự phát sinh của Thể dục Thể thao (TDTT) trong thời kì xã hội nguyên thủy diễn ra do tác động qua lại của những nhân tố khách quan và chủ quan nào?

- A. Nhân tố khách quan là nhu cầu giải trí; Nhân tố chủ quan là ý thức của con người.
- B. Nhân tố khách quan là tính chất và trình độ của hoạt động sản xuất nguyên thủy; Nhân tố chủ quan là ý thức của con người.
- C. Nhân tố khách quan là sự xung đột giữa các bộ lạc; Nhân tố chủ quan là sự phát triển của tôn giáo.
- D. Nhân tố khách quan là sự xuất hiện của công cụ sản xuất mới; Nhân tố chủ quan là sự phân công lao động.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 2: Trong thời cổ Hy Lạp, người ta coi một người là 'mù chữ' nếu không biết những kỹ năng nào?

- A. Đọc, viết và đấu kiếm.
- B. Đọc, viết và cưỡi ngựa.
- C. Đọc, viết và bơi lội.
- D. Đọc, viết và vật chiến đấu.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 3: Đại hội Olympic ở Hy Lạp cổ đại bắt đầu từ năm nào và được tổ chức tại thành phố nào?

- A. Năm 490 trước công nguyên, tại thành phố Athens.
- B. Năm 776 trước công nguyên, tại thành phố Olympic.
- C. Năm 1000 trước công nguyên, tại thành phố Sparta.
- D. Năm 550 trước công nguyên, tại bán đảo Pelopoen.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 4: Sự khác biệt cơ bản về mục tiêu giáo dục thể chất giữa hệ thống giáo dục Xpactor (Sparta) và Athens là gì?

- A. Sparta chú trọng đào tạo chiến binh, Athens chú trọng phát triển thể chất toàn diện, không thiên về quân sự.
- B. Sparta chú trọng rèn luyện thể chất nghiêm khắc cho phụ nữ, Athens không chú trọng đến GDTC cho phụ nữ.
- C. Sparta giáo dục quân sự và thể lực là chính, Athens giáo dục thâm mỹ ca hát, âm nhạc và học văn hóa có ý nghĩa lớn.
- D. Sparta sử dụng năm môn phối hợp, Athens không sử dụng năm môn phối hợp.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 5: Giáo dục thể chất và quân sự cho tầng lớp phong kiến trong thời kì trung đại yêu cầu người kỹ sỹ phải nắm vững bao nhiêu yêu cầu?

- A. 5 yêu cầu.
- B. 6 yêu cầu.
- C. 7 yêu cầu.
- D. 8 yêu cầu.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 6: Theo định nghĩa trong tài liệu, Giáo dục thể chất (GDTC) là một quá trình sư phạm nhằm mục đích gì?

- A. Chỉ nhằm trang bị kỹ năng kỹ xảo vận động và những tri thức chuyên môn.
- B. Hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người.
- C. Chỉ nhằm phát triển tố chất thể lực, tăng cường sức khỏe và khả năng thích ứng với môi trường.
- D. Đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật có thể chất cương tráng.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 6: Theo định nghĩa trong tài liệu, Giáo dục thể chất (GDTC) là một quá trình sư phạm nhằm mục đích gì?

- A. Chỉ nhằm trang bị kỹ năng kỹ xảo vận động và những tri thức chuyên môn.
- B. Hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người.
- C. Chỉ nhằm phát triển tố chất thể lực, tăng cường sức khỏe và khả năng thích ứng với môi trường.
- D. Đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật có thể chất cương tráng.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 7: Sự phát triển thể chất của mỗi người chịu sự ảnh hưởng của ba nhân tố chính nào?

- A. Bẩm sinh di truyền, chế độ dinh dưỡng và giáo dục.
- B. Chiều cao, cân nặng và thể hình.
- C. Bẩm sinh di truyền, môi trường và giáo dục.
- D. Bẩm sinh di truyền, năng lực thể chất và khả năng thích ứng.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 8: Theo nghĩa rộng, Thể thao (TT) bao gồm hai bộ phận chính nào?

- A. Thể thao cá nhân và Thể thao tập thể.
- B. Thể thao giải trí và Thể thao thi đấu.
- C. Thể thao học đường và Thể thao chuyên nghiệp.
- D. Thể thao quần chúng và Thể thao thành tích cao.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 9: Một trong những nhiệm vụ của chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học, cao đẳng là gì?

- A. Tập trung đào tạo sinh viên thành vận động viên chuyên nghiệp để đạt thành tích cao cho Nhà trường.
- B. Cung cấp cho sinh viên kiến thức lý luận cơ bản về nội dung và phương pháp tập luyện TDTT, kỹ năng vận động cơ bản một số môn thể thao thích hợp.
- C. Giảng dạy bắt buộc tất cả các môn thể thao tự chọn như Cầu lông, Bóng ném, Bóng chuyền...
- D. Chỉ tập trung vào phát triển thể lực mà không cần rèn luyện tinh thần tập thể hay ý thức kỷ luật.



Câu hỏi ôn tập:

Câu 10: Theo chương trình GDTC tại Trường Đại học Thương mại, tổng khối lượng kiến thức mà sinh viên đại học hệ chính quy cần tích lũy là bao nhiêu tín chỉ?

- A. 1 tín chỉ học phần bắt buộc và 2 tín chỉ học phần tự chọn, tổng cộng là 3 tín chỉ.
- B. 2 tín chỉ học phần bắt buộc và 1 tín chỉ học phần tự chọn, tổng cộng là 3 tín chỉ.
- C. Tổng cộng 2 tín chỉ, bao gồm 1 bắt buộc và 1 tự chọn.
- D. Tổng cộng 4 tín chỉ, bao gồm 1 bắt buộc và 3 tự chọn.

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!!





TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

BÀI 2

GIÁO DỤC CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC



NỘI DUNG CHÍNH

- 1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh**
- 1.2. Các phương pháp giáo dục sức nhanh**
- 1.3. Các phương pháp giáo dục sức bền**
- 1.4. Giáo dục năng lực phối hợp vận động**
- 1.5. Mối tương quan giữa các tổ chất thể lực**



1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh





1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh

1.1.1. *Khái niệm và phân loại sức mạnh:*

a. **Khái niệm** : Là khả năng con người sinh ra lực cơ học bằng sức mạnh cơ bắp, nói cách khác, sức mạnh của con người là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại nó bằng sự nỗ lực của cơ bắp.

b. **Phân loại**

Sức mạnh đơn thuần: Là khả năng sinh lực trong các động tác chậm hoặc tĩnh.

Sức mạnh tuyệt đối (tối đa): Là khả năng khắc phục lực cản lớn nhất của cơ thể. SM tuyệt đối được đo bằng SM tĩnh lực và động lực.

Để so sánh SM của những người có trọng lượng khác nhau người ta sử dụng khái niệm **sức mạnh tương đối** = sức mạnh tuyệt đối / trọng lượng cơ thể.

Sức mạnh tốc độ (khả năng sinh lực trong các động tác nhanh).

Sức mạnh nhanh thường được đo bằng kết quả về chiều cao và chiều dài như các thử nghiệm thường dùng để đo sức bật, là thử nghiệm bật cao đuổi thẳng người tại chỗ hoặc bật xa tại chỗ, bật xa ba bước.

Sức mạnh bền: được đo bằng các BT kiểm tra chuyên môn khi khắc phục một lực cản nhất định (lực cản do ma sát hoặc phụ trọng).

Sức mạnh bộc phát: là khả năng của con người phát huy một lực lớn trong khoảng thời gian ngắn nhất (sức bật, dậm nhảy)



1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh

1.1.2. *Nhiệm vụ và phương tiện rèn luyện sức mạnh*

Nhiệm vụ chung: là phát triển toàn diện và đảm bảo khả năng phát huy cao sức mạnh trong các hình thức hoạt động vận động khác nhau.

Nhiệm vụ cụ thể là:

- + Tiếp thu và hoàn thiện các khả năng thực hiện các hình thức sức mạnh cơ bản: Sức mạnh tĩnh lực và động lực, sức mạnh đơn thuần và sức mạnh tốc độ, sức mạnh khắc phục và sức mạnh nhượng bộ.
- + Phát triển cân đối sức mạnh của tất cả các nhóm cơ của hệ vận động.
- + Phát triển năng lực sử dụng hợp lý sức mạnh trong các điều kiện khác nhau.
- + Tùy điều kiện cụ thể của mỗi hoạt động mà đề ra các nhiệm vụ rèn luyện sức mạnh chuyên môn.



1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh

1.1.2. *Nhiệm vụ và phương tiện rèn luyện sức mạnh*

Để rèn luyện sức mạnh người ta sử dụng các bài tập sức mạnh, tức là các động tác với lực đối kháng. Căn cứ vào tính chất lực đối kháng, các bài tập sức mạnh được chia thành hai nhóm.

+ Các bài tập với lực đối kháng bên ngoài:

Các bài tập với dụng cụ nặng.

Các bài tập với lực đối kháng của người cùng tập.

Các bài tập với lực đàn hồi.

Các bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài (Chạy trên cát, trên mùn cưa).

+ Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể.

Trong rèn luyện sức mạnh, người ta còn sử dụng rộng rãi các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể cộng thêm với trọng lượng của vật thể bên ngoài.



1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh

1.1.3. Phương pháp rèn luyện sức mạnh:

1.1.3.1. Sử dụng lượng đối kháng chưa tới mức tối đa với số lần lặp lại cực hạn.

Phương pháp này có những ưu điểm sau:

- Tăng sức mạnh cùng với sự phì đại cơ bắp.
- Sử dụng lượng đối kháng chưa tới mức tối đa sẽ hạn chế được hiện tượng ép khí lồng ngực.
- Bài tập với lượng đối kháng chưa tới mức tối đa tạo khả năng kiểm tra kỹ thuật tốt hơn.
- Đối với người mới tập sử dụng phương pháp nỗ lực lặp lại hạn chế được chấn thương.
- Tiêu hao năng lượng tương đối lớn cũng có lợi với buổi tập theo xu hướng sức khỏe.

Phương pháp có những nhược điểm sau:

- Không có lợi thế về mặt năng lượng.
- Hiệu quả của phương pháp thấp hơn so với sử dụng lượng đối kháng tối đa.



1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh

1.1.3.2. Sử dụng lượng đối kháng tối đa và gần tối đa

Ưu điểm của phương pháp:

- Không làm tăng khối lượng cơ bắp do khối LVĐ và thời gian tập luyện không nhiều.
- Có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh và phương pháp này phù hợp với VĐV có trình độ tập luyện cao.

Sử dụng các bài tập này cần phải khởi động kỹ tránh xảy ra chấn thương. Tuy có hiệu quả cao nhưng phương pháp nỗ lực cực đại được sử dụng quá nhiều sẽ dẫn đến quen thuộc và cùng với thời gian thì hiệu quả bị giảm sút. Cho nên chỉ coi đây là 1 phương pháp cơ bản chứ không phải là duy nhất.



1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh

1.1.3.3. Sử dụng các bài tập tĩnh trong rèn luyện sức mạnh.

Ưu điểm: Duy trì ổn định sự căng cơ trong thời gian tương đối dài; các bài tập tĩnh đòi hỏi ít thời gian và trang thiết bị đơn giản; có thể tác động đến bất kì nhóm cơ nào; có thể tập luyện trong điều kiện biên độ động tác bị hạn chế (trong xe tăng, tàu thủy, trong chữa bệnh...)

Nhược điểm: Hiệu quả thấp, sự phát triển sức mạnh chậm.



1.2. Các phương pháp giáo dục sức nhanh





1.2. Các phương pháp giáo dục sức nhanh

1.2.1. *Khái niệm sức nhanh :*

Là một tổ hợp thuộc tính chức năng của con người, nó quy định chủ yếu và trực tiếp đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động.

Có 3 hình thức biểu hiện sức nhanh:

- Thời gian phản ứng vận động.
- Tốc độ động tác đơn.
- Tần số động tác.



1.2. Các phương pháp giáo dục sức nhanh

1.2.2 *Phương pháp rèn luyện sức nhanh*

a. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động.

- Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản.
- Phương pháp giáo dục sức nhanh phản ứng vận động phức tạp

b. Các phương pháp giáo dục năng lực tốc độ

c. Phương pháp trò chơi và thi đấu



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1: Bài tập tốc độ phải thỏa mãn yêu cầu về thời gian thực hiện là không quá bao nhiêu để tốc độ không bị giảm sút ở cuối cự ly?

- A. 10 giây.
- B. 1 phút.
- C. 30 giây.
- D. 20-22 giây.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 2: Phương pháp chủ yếu trong giáo dục năng lực tốc độ là gì?

- A. Phương pháp ngắt quãng.
- B. Phương pháp lặp lại.
- C. Phương pháp biến tốc (Fartlek).
- D. Phương pháp liên tục.

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!





TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

BÀI 3

GIÁO DỤC CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC



NỘI DUNG CHÍNH

- 1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh**
- 1.2. Các phương pháp giáo dục sức nhanh**
- 1.3. Các phương pháp giáo dục sức bền**
- 1.4. Giáo dục năng lực phối hợp vận động**
- 1.5. Mối tương quan giữa các tổ chất thể lực**



1.3. Các phương pháp giáo dục sức bền

1.3.1. Khái niệm sức bền

Là khả năng thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước, hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được.

1.3.2. Tính đa dạng của sức bền

Sức bền chung là sức bền trong các hoạt động kéo dài với cường độ thấp có sự tham gia của phần lớn hệ cơ.





1.3. Các phương pháp giáo dục sức bền

1.3.3. Phương pháp phát triển sức bền

a. Phương pháp giáo dục khả năng ưa khí

- Phương pháp đồng đều liên tục
- Phương pháp lặp lại (pp gián cách) và phương pháp biến đổi

b. Phương pháp giáo dục khả năng yếm khí

- PP hoàn thiện cơ chế CP
- PP hoàn thiện cơ chế Gluco phân



1.3. Các phương pháp giáo dục sức bền

1.3.4. Vấn đề “*Cực điểm*” và “*hô hấp lần hai*” trong giáo dục sức bền

- “*Cực điểm*” xuất hiện là do khi cơ thể chuyển đổi từ trạng thái tương đối ổn định sang trạng thái hoạt động kịch liệt. Các cơ quan chưa kịp thích nghi dẫn đến cơ thể bị thiếu Ôxy, một lượng lớn Axit lactic và CO₂ được tích tụ làm cho mối quan hệ giữa trung khu thần kinh thực vật và tủy sống bị thay đổi về nhịp điệu phối hợp, gặp phải tình trạng dừng tạm thời, do vậy mà xuất hiện “*Cực điểm*”.

- Sau khi xuất hiện “*Cực điểm*” chỉ cần giảm tốc độ chạy thích hợp, hít thở sâu, kiên trì với động tác chạy về trước thì những cảm giác không tốt do “*Cực điểm*” tạo ra sẽ mất đi, động tác sẽ nhịp nhàng, nhẹ nhàng có lực trở lại, năng lực làm việc lại bắt đầu được nâng lên, hiện tượng này được gọi là “*Hô hấp lần hai*”.



1.4. GIÁO DỤC NĂNG LỰC PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG

1.4.1. Đặc điểm của năng lực phối hợp vận động

- Năng lực liên kết vận động
- Năng lực định hướng
- Năng lực thăng bằng
- Năng lực nhịp điệu
- Năng lực phản ứng
- Năng lực phân biệt vận động
- Năng lực thích ứng

1.4.2. Ý nghĩa của năng lực phối hợp vận động

1.4.3. Phương pháp phát triển khả năng phối hợp vận động



1.5. Mối tương quan giữa các tố chất thể lực

Các tố chất thể lực trên liên quan mật thiết với nhau. Có mối quan hệ, *hiện tượng chuyển giữa các tố chất thể lực*. Điều đó có nghĩa: khi tập (phát triển) một tố chất thể lực (như sức mạnh) thì đồng thời cũng có phụ thuộc và ảnh hưởng đến sự phát triển của các tố chất khác như tốc độ chẳng hạn.

Sự chuyển dương tính (tốt) có nghĩa là sự phát triển một tố chất này có tác dụng nâng cao tố chất khác. Và sự chuyển âm tính (xấu) thì ngược lại. Trong thực tế tập luyện, cũng xuất hiện tình trạng phát triển tố chất (A) ảnh hưởng tốt đến tố chất (B), nhưng lại không tốt với tố chất (C). VD. Tập tạ (sức mạnh) cần cho phát triển tốc độ nhưng có ảnh hưởng đến độ dẻo.

Sự chuyển trực tiếp có nghĩa là sự phát triển tố chất thể lực này có tác dụng trực tiếp, ngay (dù xấu hay tốt) đến các tố chất khác. Nâng cao sức mạnh của cơ chân sẽ có lợi ngay cho tốc độ và sức bật. Còn *sự chuyển gián tiếp tất nhiên không có tác dụng trực tiếp mà chỉ góp phần tạo tiền đề*. Tập phát triển thích hợp sức mạnh tương đối tĩnh của cơ chân trong giai đoạn đầu của thời kỳ chuẩn bị cũng góp phần nâng cao tốc độ nhưng phải có thời gian, không nâng cao ngay được...



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1: Hiện tượng 'hàng rào tốc độ' (chặn tốc độ) xuất hiện là do nguyên nhân nào?

- A. Tập luyện lặp lại nhiều lần với tốc độ tối đa đã dẫn tới hình thành định hình động lực vững chắc.
- B. Quãng nghỉ giữa các lần tập không đủ để cơ thể hồi phục hoàn toàn.
- C. Khối lượng các bài tập tốc độ chuyên môn tăng lên quá mức.
- D. Chỉ tập trung phát triển tốc độ mà không phát triển sức mạnh.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 2: Trong khi chạy ở các cự ly trung bình và dài, hiện tượng tức ngực, khó thở, cảm giác chân nặng, động tác không còn nhịp nhàng được gọi là gì?

- A. Sự thích ứng tốc độ.
- B. Cực điểm (Second Wind).
- C. Hàng rào tốc độ.
- D. Hồi phục tích cực.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 3: Biện pháp nào dưới đây là một trong những cách chính để nâng cao yêu cầu về phối hợp vận động của các bài tập thể lực?

- A. Tăng số lần lặp lại và rút ngắn quãng nghỉ giữa các lần tập.
- B. Đa dạng hóa việc thực hiện động tác (ví dụ: thay đổi động tác tay khi đi, chạy).
- C. Giảm khối lượng vận động và tập trung vào kỹ thuật đơn giản.
- D. Thực hiện động tác trong trạng thái mất tập trung, không kiểm tra tính chính xác.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 4: Mọi quan hệ 'chuyển dương tính' giữa các tổ chất thể lực có nghĩa là gì?

- A. Sự phát triển một tổ chất thể lực này có tác dụng làm giảm tổ chất khác.
- B. Sự phát triển một tổ chất này có tác dụng nâng cao tổ chất khác.
- C. Sự phát triển các tổ chất thể lực không có bất kỳ mối quan hệ nào với nhau.
- D. Sự phát triển tổ chất này chỉ có tác dụng gián tiếp đến tổ chất khác.
- .



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 5: Việc tập tạ (phát triển sức mạnh) được tài liệu cho là có ảnh hưởng như thế nào đến độ dẻo?

- A. Có ảnh hưởng tốt (chuyển dương tính) đến độ dẻo.
- B. Không có ảnh hưởng gì (chuyển trung tính) đến độ dẻo.
- C. Có ảnh hưởng không tốt (chuyển âm tính) đến độ dẻo.
- D. Chỉ có ảnh hưởng gián tiếp đến độ dẻo.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 6: Sự khác biệt giữa 'Sự chuyển trực tiếp' và 'Sự chuyển gián tiếp' giữa các tổ chất thể lực là gì?

- A. Chuyển trực tiếp có tác dụng ngay lập tức, chuyển gián tiếp chỉ góp phần tạo tiền đề và cần có thời gian.
- B. Chuyển trực tiếp là cùng một tổ chất thể lực, chuyển gián tiếp là giữa các tổ chất khác nhau.
- C. Chuyển trực tiếp là chuyển dương tính, chuyển gián tiếp là chuyển âm tính.
- D. Chuyển trực tiếp chỉ xảy ra trong thi đấu, chuyển gián tiếp xảy ra trong tập luyện.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 7: Để phát triển năng lực thăng bằng và đồng thời nâng cao năng lực định hướng, phương tiện nào được sử dụng để phát triển chức năng tiền đình?

- A. Các bài tập chạy xuống dốc.
- B. Các bài tập phóng lao.
- C. Sử dụng ghế quay.
- D. Các bài tập vật chiến đấu.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 8: Khi muốn phát triển năng lực phối hợp vận động, tài liệu khuyến cáo cần làm gì khi đã xuất hiện mệt mỏi?

- A. Tiếp tục thực hiện các bài tập đòi hỏi sự phối hợp vận động phức tạp để thích ứng với mệt mỏi.
- B. Giảm độ khó của bài tập xuống mức thấp nhất.
- C. Phải ngừng tập, nếu xuất hiện sai lầm kỹ thuật do mệt mỏi gây nên.
- D. Chuyển sang các bài tập chỉ tập trung phát triển sức mạnh đơn thuần.

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!





TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

BÀI 4

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO



Nội dung chính

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

1.2.5. Gãy xương

1.2.6. Vết thương

1.3. Một số chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.1. Hiện tượng cực điểm

1.3.2. Hiện tượng chuột rút

1.3.3. Hiện tượng choáng trọng lực

1.3.4. Đau bụng trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.5. Hiện tượng hạ đường huyết

1.3.6. Hiện tượng say nóng (cảm nắng)



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

1.2.5. Gãy xương

a. Khái niệm:

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

b. Triệu chứng

Đau tại vùng xương gãy, sưng nề. Mất cử động không thể nhấc chân hoặc tay lên được. Thay đổi hình dạng của đoạn chi. Tại đoạn chi gãy thấy có cử động bất thường mà bình thường chỉ có cử động ở các khớp.

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

c. Phương pháp sơ cứu:

Khi vận động viên hoặc nạn nhân bị gãy xương phải vận chuyển bằng mọi phương tiện đến cơ sở điều trị nhanh nhất và an toàn nhất, trong đó lấy an toàn làm chính. Phải chuẩn bị phương tiện và cố định thật tốt mới chuyển (vận chuyển trên cang phù hợp tùy theo vị trí xương gãy).



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

1.2.6. Vết thương

a. Khái niệm

Vết thương là những thương tổn rách da, gân, cơ do các tác động cơ học gây nên (tai nạn hoặc trong tập luyện và thi đấu thể thao).

b. Triệu chứng

Đau ở mức độ rất khác nhau tùy thuộc vào vết thương nông hay sâu, nặng hay nhẹ, độ rộng nhiều hay ít.

c. Phương pháp sơ cứu

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

Khi vận động viên hoặc nạn nhân bị thương cần tuân thủ các bước sơ cấp cứu sau: Cầm máu, băng bó, giảm đau, vận chuyển đến cơ sở điều trị chuyên khoa.



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

Cầm máu:

Chảy máu từ động mạch

Chảy máu từ tĩnh mạch

Chảy máu từ mao mạch

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

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

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



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

Sơ cứu chống nhiễm trùng

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

- Người sơ cứu rửa tay thật sạch, không dùng dụng cụ chưa vô trùng đụng chạm vào vết thương.
- Đối với vết thương nhỏ và nông thì dùng nước muối sinh lý (NaCl 9 %), dung dịch oxy già 3% rửa sạch vết thương, sau đó bôi thuốc sát trùng và băng lại.
- Đối với vết thương rộng và sâu, không nên rửa...
- Cách băng bó: băng để giúp vết thương khỏi bị nhiễm khuẩn và các tác động ngoại cảnh (nhiệt độ, độ ẩm, bụi,v.v.). Khi băng bó cần tuân thủ một số quy tắc nhất định.



1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

Trạng thái bệnh lý trước vận động: trạng thái sốt trước vận động, trạng thái thờ ơ trước vận động.

- Trạng thái sốt trước vận động (sốt xuất phát)
- Trạng thái thờ ơ trước vận động

Trạng thái bệnh lý trong và sau vận động: hiện tượng cực điểm, chuột rút, choáng trọng lực, đau bụng trong luyện tập và thi đấu thể thao, hạ đường huyết, say nóng.



1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.1. Hiện tượng cực điểm

a. Khái niệm

Cực điểm là hiện tượng xuất hiện trong quá trình hoạt động thể lực căng thẳng kéo dài, sau khi hoạt động vài phút trong cơ thể xuất hiện một trạng thái sinh lý tạm thời.

b. Những biểu hiện của trạng thái cực điểm

- Khó thở, đau bụng, chóng mặt, buồn nôn, VĐV muốn bỏ cuộc.
- VĐV thở nhanh, mặt và người nóng ran, mạch tăng nhanh, hàm lượng CO₂ trong máu tăng, độ pH giảm, mồ hôi ra nhiều, chân không muốn bước.

c. Nguyên nhân

Do sự rối loạn điều hòa chức năng tạm thời, do nhu cầu của các cơ rất cao mà khả năng vận chuyển O₂ chưa kịp đáp ứng.

d. Biện pháp khắc phục

Để khắc phục cực điểm chủ yếu nhờ vào sự nỗ lực ý chí rất lớn của VĐV, lòng kiên trì, sự động viên, động cơ tập luyện và thi đấu.



1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.2. Hiện tượng chuột rút và biện pháp khắc phục

a. Khái niệm

Hiện tượng chuột rút là hiện tượng co cứng cơ không tự duỗi ra được. Trong tập luyện và thi đấu TDTT thường gặp ở các nhóm cơ: Tam đầu cẳng chân, ngón chân, ngón tay, cơ bụng....

b. Nguyên nhân

- Do bị lạnh kích thích.
- Khi hoạt động trong điều kiện thời tiết oi bức
- Trong khi vận động cơ co duỗi quá nhanh.

c. Triệu chứng lâm sàng

Cơ bị co cứng lại không duỗi ra được khi sờ vào thấy cứng và rất đau.

d. Biện pháp khắc phục

- Kéo giãn cơ tối đa.
- Xoa bóp.
- Chuẩn bị thể lực tốt, khởi động kỹ.



1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.3. Hiện tượng choáng trọng lực

a. Khái niệm

Hiện tượng choáng trọng lực là một loại bệnh cấp tính xảy ra sau khi chạy về đích, VĐV ngã và tạm thời mất tri giác trong thời gian ngắn.

b. Nguyên nhân

Dừng lại đột ngột sau khi hoạt động với cường độ lớn...

c. Triệu chứng

Hoa mắt, chóng mặt, buồn nôn, mắt tối sầm lại, chân không bước được, ngã vật ra, mặt tái xanh, mồ hôi ra nhiều, thân nhiệt giảm, mạch đập nhanh, mất tri giác trong thời gian ngắn.

d. Phương pháp xử lý

- Đưa VĐV vào nơi thoáng mát, gối đầu thấp hơn cơ thể. Xoa bóp từ bàn chân lên.
- Cho VĐV uống nước chè đặc.
- *Đề phòng:* Khi về đích VĐV không nên dừng đột ngột mà tiếp tục chạy thả lỏng nhẹ nhàng một vài vòng sân. Phải thường xuyên luyện tập TĐTT



1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.4. Đau bụng trong luyện tập và thi đấu thể thao

a. Khái niệm

Đau bụng là một bệnh thường gặp trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao như: Điền kinh, chạy cự ly trung bình, cự ly dài, Marathon, đua xe đạp.

b. Nguyên nhân

- Do thở không đúng.
- Do trình độ tập luyện kém.
- Do ăn no mà tập luyện và thi đấu ngay.

c. Triệu chứng

Lúc bình thường không đau, sau phần khởi động bước vào phần chuẩn bị lại đau, nếu nghỉ tập thì không đau.

d. Phương pháp xử lý

- Giảm tốc độ kết hợp thở nhẹ nhàng, dùng tay ấn vào chỗ đau.
- Nếu không hồi phục thì phải dừng tập.



1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.5. Hạ đường huyết

a. Khái niệm

Hạ đường huyết là trạng thái bệnh lý cấp tính, liên quan tới việc giảm mạnh lượng glucoza trong máu.

b. Nguyên nhân

c. Triệu chứng

Lượng đường trong máu giảm xuống tới 60mg%, thậm chí dưới 40mg% (chỉ số đường huyết ở người bình thường từ 80 đến 120mg%).

d. Biện pháp khắc phục

Cho VĐV uống một cốc nước đường ấm. Trong trường hợp bị hạ đường huyết nặng, khi có các biểu hiện rối loạn chức năng hệ thần kinh trung ương, thì cần được cấp cứu ngay.

e. Cách đề phòng



1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.5. Hạ đường huyết

a. Khái niệm

Hạ đường huyết là trạng thái bệnh lý cấp tính, liên quan tới việc giảm mạnh lượng glucoza trong máu.

b. Triệu chứng

VĐV có cảm giác rất đói, sau đó là cảm giác yếu ớt, chóng mặt, ra mồ hôi lạnh. Trong trường hợp nặng, khi quan sát VĐV thấy da nhợt nhạt hoặc xanh tái, đồng tử giãn và hầu như không phản ứng với ánh sáng, mạch khó bắt và huyết áp giảm mạnh. Lượng đường trong máu giảm xuống tới 60mg%, thậm chí dưới 40mg% (chỉ số đường huyết ở người bình thường từ 80 đến 120mg%).

b. Biện pháp khắc phục

Cho VĐV uống một cốc nước đường ấm. Trong trường hợp bị hạ đường huyết nặng, thì cần được cấp cứu ngay.

c. Cách đề phòng

Trước các cuộc thi đấu lớn ở các cự ly dài cần cho VĐV uống bổ sung đường. Trạng thái hạ đường huyết cũng có thể xuất hiện ngay sau khi thi đấu và tập luyện, nên bổ sung ngay lượng đường cần thiết.



1.3. Một số trạng thái bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao

1.3.6. Say nóng

a. Khái niệm

Say nóng (cảm nắng) là hiện tượng rối loạn cơ chế điều hòa nhiệt độ trong điều kiện tập luyện với môi trường nắng và nóng gây nên.

b. Nguyên nhân

VĐV tập luyện mùa hè trong môi trường nóng bức (nhiệt độ và độ ẩm không khí cao)

c. Triệu chứng

Xuất hiện chuột rút ở cơ tay, chân, lưng, bụng.

Tự nhiên thấy nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, mệt mỏi, chân tay rã rời, khó thở. Khi có các dấu hiệu này cần phải cấp cứu ngay.

d. Biện pháp xử lý

e. Cách đề phòng



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1: Khi vết thương chảy máu động mạch ở chi (máu phun thành tia, màu đỏ tươi), phương pháp cầm máu tạm thời bằng garô được sử dụng trong trường hợp nào?

- A. Chỉ khi vết thương không thể cầm máu bằng các phương pháp khác.
- B. Khi bị đứt lìa một đoạn chi, chảy máu động mạch ở chi.
- C. Khi bị chảy máu tĩnh mạch (máu chảy rỉ rỉ, màu đỏ thẫm).
- D. Khi bị chảy máu mao mạch (chảy nhẹ, tự cầm).



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 2: Theo quy định sơ cứu, không được phép để garo lâu quá bao lâu? Nếu lâu hơn cần xử lý như thế nào?

- A. Lâu quá 30 phút, phải nói lỏng 15 giây sau mỗi 10 phút.
- B. Lâu quá 1 giờ, phải nói lỏng 1 phút sau mỗi 30 phút.
- C. Lâu quá 1,5 - 2 giờ, phải nói lỏng từ từ mỗi lần khoảng 30 giây sau mỗi 1 giờ.
- D. Lâu quá 3 giờ, phải thay garo mới và thắt chặt hơn.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 3: Nếu garo đặt không đủ chặt, vết thương sẽ có dấu hiệu gì?

- A. Máu nhanh chóng ngừng chảy, chi trắng nhợt, mạch không còn đập.
- B. Máu vẫn tiếp tục chảy, đồng thời ứ tắc tĩnh mạch (chi có màu tím thâm).
- C. Máu ngừng chảy hoàn toàn nhưng chi vẫn giữ màu hồng bình thường.
- D. Không thấy máu chảy nhưng mạch ở dưới chỗ đặt garo vẫn đập.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 4: Trường hợp say nóng (cảm nắng) nặng (điển hình) có những triệu chứng đặc trưng nào?

- A. Nhiệt độ cơ thể dưới 37 độ C, mạch yếu và chậm.
- B. Nhiệt độ cơ thể tăng cao 40-41 độ C, mạch tăng (120-150 lần/phút) và có thể bị hôn mê.
- C. Chuột rút ở cơ tay chân, nhức đầu nhưng cơ thể vẫn còn tỉnh táo hoàn toàn.
- D. Tần số hô hấp giảm đột ngột dưới 10 lần/phút.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 5: Khi sơ cứu nạn nhân bị say nóng, điều nào dưới đây **KHÔNG** nên làm theo khuyến cáo của tài liệu?

- A. Cho nạn nhân uống dung dịch orezon hoặc nước chè âm pha đường chanh.
- B. Nhanh chóng đưa nạn nhân vào nơi thoáng mát và cởi quần áo.
- C. Cho nạn nhân uống nước lạnh.
- D. Chườm lạnh vào vùng trán và đầu, dùng khăn ướt lau người.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 6: Sau những hoạt động thể lực kịch liệt, hành động nào **KHÔNG** được phép làm ngay lập tức và tại sao?

- A. Đi bộ nhẹ nhàng để hồi phục.
- B. Ăn một bữa ăn lớn ngay lập tức.
- C. Tắm nước lạnh hoặc bôi lột.
- D. Uống nước điện giải (Orezon).

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!





TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

BÀI 4

**NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA
CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN
VÀ THI ĐẤU THỂ THAO**



Nội dung chính

1.1. Chấn thương thể thao

1.1.1. Khái niệm chấn thương thể thao

1.1.2. Nguyên nhân chấn thương thể thao

1.1.3. Các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong tập luyện và thi đấu TDTT

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

1.2.1. Vết xây xước da

1.2.2. Đụng giập (chạm thương)

1.2.3. Bong gân

1.2.4. Sai khớp



1.1 . Chấn thương thể thao

1.1.1. Khái niệm

Chấn thương thể thao: Là các chấn thương xảy ra trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao. Chấn thương trong thể thao khác với các chấn thương trong sinh hoạt và lao động ở chỗ nó có liên quan trực tiếp với các nhân tố và điều kiện tập luyện thể thao như các môn thể thao, kế hoạch huấn luyện, động tác kỹ thuật, trình độ tập luyện.



1.1. Chấn thương thể thao

1.1.2. Nguyên nhân của chấn thương thể thao

- a. Nguyên nhân cơ bản (nguyên nhân trực tiếp hoặc nguyên nhân chung).
- b. Nguyên nhân tiềm ẩn của chấn thương (Nguyên nhân dẫn dắt)
 - Đặc điểm giải phẫu sinh lý
 - Đặc điểm về lứa tuổi
 - Đặc điểm của kỹ thuật bản thân môn thể thao



1.1 . Chấn thương thể thao

1.1.3. Các biện pháp phòng ngừa chấn thương TDTT

Về mặt chủ quan

- Có ý thức giữ gìn vệ sinh tập luyện, tuân theo nhưng nguyên tắc tập luyện.
- Phải khởi động kỹ trước khi tập luyện.
- Không chủ quan, liêu lĩnh, mạo hiểm thực hiện động tác khi trình độ vận động, kỹ thuật chưa đủ đáp ứng với yêu cầu của môn tập.
- Tăng cường bảo hiểm và tự bảo hiểm
- Sau một thời gian ốm đau nghỉ tập, phải tập luyện từ từ nâng dần dần khối lượng.

Về mặt khách quan

- Phải chú ý đến thiết bị dụng cụ sân bãi, sao cho bảo đảm được trật tự, kỷ luật.
- Trọng tài điều khiển trận đấu phải có trình độ chuyên môn, phải vô tư công bằng. Vận động viên phải có đạo đức tốt, tôn trọng luật lệ, không chơi xấu, chơi ác gây tổn thương cho đối phương.



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

Sơ cứu chấn thương TDTT bao gồm:

- 1.2.1. Vết xây xước da
- 1.2.2. Đụng giập (chạm thương)
- 1.2.3. Bong gân
- 1.2.4. Sai khớp
- 1.2.5. Gãy xương
- 1.2.6. Vết thương



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

1.2.1. Vết xây xước da

a. Khái niệm

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

b. Triệu chứng

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

c. Phương pháp sơ cứu

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



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

1.2.2. Đụng giập (chạm thương).

a. Khái niệm:

Đụng giập là những tổn thương phần mềm không gây sự phá hủy toàn bộ giải phẫu bề mặt của da.

b. Các triệu chứng chính:

Tại chỗ bị đau đập xuất hiện đau, sưng nề, thay đổi sắc thái da do xuất huyết dưới da

c. Biện pháp sơ cứu:

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

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

Chườm lạnh.

Sau đó tiến hành băng ép: nếu bị đụng giập ở chân hoặc tay thì cần băng ép chặt hơn một chút.



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

1.2.3. Bong gân.

a. Khái niệm: những thương tổn bao hoạt dịch, bao khớp, dây chằng vùng khớp ở các mức độ khác nhau, từ nhẹ đến rất nặng như: dây chằng bị căng, giãn, đứt một phần hay đứt toàn bộ.

b. Triệu chứng:

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

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

c. Phương pháp sơ cứu:

Ngừng hoạt động ngay ở khớp và chi bị chấn thương. Chườm lạnh (chườm đá) bằng túi chườm hoặc bọc nước đá, xoa vào vùng khớp bị bong gân. Băng ép ngay vùng bị chấn thương.

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



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

1.2.4. Sai khớp

a. Triệu chứng

Đau dữ dội. Sung nề, một phần do chảy máu hoặc tổn thương các tổ chức quanh khớp, một phần do các diện khớp lệch nhau làm gồ vồng cao lên (gây mất cử động hoặc biến dạng khớp)

b. Phương pháp sơ cứu:

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

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

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



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1: Chấn thương thể thao là gì?

- A. Sự tổn hại các tổ chức tế bào, mô của cơ thể do tác động hóa học, lý học từ bên ngoài gây nên.
- B. Các chấn thương xảy ra trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.
- C. Chỉ các chấn thương nặng phải nhập viện do thi đấu thể thao chuyên nghiệp gây ra.
- D. Sự tổn hại cơ thể do tập luyện sai kỹ thuật trong thời gian dài.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 2: Theo tài liệu, khi sơ cứu chấn thương bong gân, biện pháp xử lý đúng trong 24 giờ đầu là gì?

- A. Chườm nóng và xoa bóp mạnh vào chỗ bị đau.
- B. Chườm lạnh (nước đá) và cố định chỗ bị thương.
- C. Băng ép chặt với dây thắt garo.
- D. Cho nạn nhân vận động nhẹ nhàng để kiểm tra độ hồi phục.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 3: Dấu hiệu điển hình nào giúp nhận biết một trường hợp bị sai khớp vai?

- A. Vai có vẻ vuông hơn, gồ lên ở phía trước vai, cánh tay luôn bị dạng ra, không áp vào thân như bình thường được.
- B. Khớp vai sưng nề, đau giữ dội nhưng vẫn cử động được.
- C. Mỏm khuỷu nhô cao phía sau, cánh tay phía trước như bị lõm vào.
- D. Khớp vai bị đau âm ỉ, có 'dấu hiệu ổ khớp rỗng' ở khuỷu tay.



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 4: Nguyên tắc đầu tiên và quan trọng nhất khi sơ cứu một trường hợp sai khớp là gì?

- A. Cố gắng nắn, kéo chi bị sai khớp về vị trí bình thường.
- B. Cho nạn nhân uống thuốc giảm đau trước khi cố định.
- C. Cố định tại chỗ, để nguyên tay, chân ở tư thế biến dạng.
- D. Chườm nóng ngay để giảm sưng và đau.

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!





TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

HỌC PHẦN
GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG
ÔN TẬP KIỂM TRA KẾT THÚC HỌC PHẦN

Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao
Trường Đại học Thương mại



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

HỌC PHẦN **GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG**

ÔN TẬP KIỂM TRA KẾT THÚC HỌC PHẦN

Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao
Trường Đại học Thương mại



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

HỌC PHẦN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG

Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao
Trường Đại học Thương mại



ÔN TẬP KIỂM TRA KẾT THÚC HỌC PHẦN

- 1. Cách tính điểm học phần**
- 2. Barem chấm điểm bài kiểm tra kết thúc học phần**



CÁCH TÍNH ĐIỂM HỌC PHẦN

Điểm thành phần: Chuyên cần (40%)
Bài kiểm tra (60%)

Điểm học phần :

$$Đ_{hp} = \sum Đ_i K_i$$

Trong đó: $Đ_{hp}$: Điểm học phần, chính xác đến 1 chữ số thập phân

$Đ_i$: Điểm thành phần i

K_i : Trọng số điểm thành phần i

Sử dụng thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân để đánh giá các điểm thành phần và điểm học phần.



CÁCH TÍNH ĐIỂM HỌC PHẦN

- *Điểm thành phần: chuyên cần (40%); bài kiểm tra (60%)*
- *Điểm học phần :*

$$Đ_{hp} = \sum Đ_i K_i$$

- *Trong đó: $Đ_{hp}$: Điểm học phần, chính xác đến 1 chữ số thập phân*
- *$Đ_i$: Điểm thành phần i*
- *K_i : Trọng số điểm thành phần i*
- *Sử dụng thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân để đánh giá các điểm thành phần và điểm học phần.*



NỘI DUNG ÔN TẬP KIỂM TRA KẾT THÚC HỌC PHẦN

1. Bài thể dục tay không 32 động tác (sinh viên tự hô, tự tập)



Barem chấm điểm bài kiểm tra

TT	Môn	Nội dung kiểm tra	Barem điểm	
			Barem chung	Barem chi tiết
1	GDTC chung	Thực hiện bài TDTK 32 động tác (Sinh viên được làm 2 lần, sẽ lấy điểm lần 2)	<p>Mức F (0-3,9 điểm) Không hoàn thành bài tập hoặc Thực hiện bài tập mắc lỗi động tác xấu từ 13 động tác trở lên - Mắc 1 lỗi kĩ thuật trừ 0,5 điểm</p> <p>Mức D (4,0-5,4 điểm) Hoàn thành bài tập mắc lỗi động tác xấu từ 10 -12 động tác - Mắc 1 lỗi kĩ thuật trừ 0,5 điểm</p> <p>Mức C (5,5-6,9 điểm) Hoàn thành bài tập mắc lỗi động tác xấu từ 7 -9 động tác - Mắc 1 lỗi kĩ thuật trừ 0,5 điểm</p> <p>Mức B (7,0-8,4 điểm) Hoàn thành bài tập mắc lỗi động tác xấu từ 4 - 6 động tác - Mắc 1 lỗi kĩ thuật trừ 0,5 điểm</p> <p>Mức A (8,5-10 điểm) Hoàn thành bài tập, mắc lỗi động tác xấu từ 3 động tác trở xuống - Mắc 1 lỗi kĩ thuật trừ 0,5 điểm</p>	<p>- Bài làm được 1 điểm khi mắc các lỗi::</p> <ul style="list-style-type: none"> + Sai động tác + Thiếu hoặc thừa động tác + Quay sai hướng + Dừng 1 động tác “≥5 giây”. <p>- Trừ 0,5 điểm:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Ngón tay không khép + Góc độ động tác tay chưa đúng + Động tác chân chưa đúng + Nếu 1 động tác mắc nhiều lỗi cũng chỉ trừ 0.5 điểm 1 động tác



- **1. Cấu trúc buổi tập: khởi động – bài tập chính – thả lỏng**
- **2. Nội dung tập:**
3 lần tập toàn bộ 32 động tác, quãng nghỉ giữa các lần tập là 1'30''



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI
THUONGMAI UNIVERSITY

HỌC PHẦN **GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG**

ÔN TẬP KIỂM TRA KẾT THÚC HỌC PHẦN

Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao
Trường Đại học Thương mại