# Bài 9: Chạy vũ trang

**Giải GDQP 12 Bài 9: Chạy vũ trang**   
**Mở đầu**  
**Mở đầu trang 72 GDQP 12**: Em hãy quan sát hình 9.1 và cho biết: Chạy vũ trang có những điểm khác gì so với chạy thông thường?  
  
**Lời giải:**  
- Điểm khác biệt của chạy vũ trang so với chạy thông thường:  
+ Chạy vũ trang là một môn vận động nặng, tiêu hao nhiều năng lượng, động tác chạy hơi gò bó vì mang vác vũ khí, trang bị.  
+ Chạy vũ trang có mang, vác vũ khí trang bị nên bước chạy ngắn hơn và tốc độ chạy chậm hơn so với chạy thông thường.  
+ Chạy vũ trang có thể được tiến hành trong những điều kiện và địa hình khác nhau như chạy trên đường bằng, lên dốc, xuống dốc; chạy trong rừng, trên đường mấp mô, lầy lội; có thể có những khúc cua theo nhiều hướng,..  
**Khám phá**  
**I. Những vấn đề chung về chạy vũ trang**  
**Câu hỏi trang 73 GDQP 12**: Tại sao khi chạy vũ trang, phải mang đeo trang bị gọn gàng, chắc chắn?  
**Lời giải:**  
- Khi chạy vũ trang, phải mang đeo trang bị gọn gàng, chắc chắn để không va đập vào người hoặc bị rơi trong quá trình chạy.  
**II. Kĩ thuật chạy vũ trang**  
**Câu hỏi trang 74 GDQP 12**: Em hãy thực hiện kĩ thuật xuất phát theo hướng dẫn của giáo viên.  
**Lời giải:**  
**(\*) Lưu ý:** HS tự thực hiện dưới sự hướng dẫn của giáo viên  
**Giải GDQP 12 trang 75**  
**Câu hỏi trang 75 GDQP 12**: Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng theo hướng dẫn của giáo viên.  
**Lời giải:**  
**(\*) Lưu ý:** HS tự thực hiện dưới sự hướng dẫn của giáo viên  
**Câu hỏi trang 75 GDQP 12**: Theo em, khi gần về đích, người chạy phải chú ý những điểm gì?  
**Lời giải:**  
- Khi gần về đích, người tập phải phát huy hết tốc độ để chạm dây đích. Người tập đánh đích bằng ngực hoặc bằng vai.  
- Khi qua đích, không dừng lại đột ngột mà phải chạy chậm dần rồi đi bộ, thả lỏng cơ thể để cơ thể dần trở về trạng thái bình thường.  
**Câu hỏi trang 77 GDQP 12**: Em hãy thực hiện chạy vũ trang khi lên dốc, xuống dốc, trên đường trơn, trên cát, qua bụi rậm theo hướng dẫn của giáo viên.  
**Lời giải:**  
**(\*) Lưu ý:** HS tự thực hiện dưới sự hướng dẫn của giáo viên  
**Luyện tập**  
**Giải GDQP 12 trang 78**  
**Luyện tập trang 78 GDQP 12**: Luyện tập chạy vũ trang.  
- Luyện tập cá nhân: Từng học sinh tự nghiên cứu nắm lại cách mang đeo trang bị, kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật chạy sau xuất phát, kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.  
- Luyện tập theo đội hình lớp  
   
+ Bước 1. Tập phân đoạn: Kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật chạy sau xuất phát, kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích (cự li 60 - 80 m). Từng tổ vào thực hiện 1 - 2 lần.  
+ Bước 2. Tập tổng hợp: Tập toàn bài. Sau khi thực hiện tốt các kĩ thuật đơn lẻ, chuyển sang tập liên kết toàn bài, thứ tự từ liên kết chậm đến liên hoàn toàn kĩ thuật với tốc độ cao nhất (mỗi đợt tập 15 - 20 học sinh).  
**Lời giải:**  
**(\*) Lưu ý:** HS tự thực hiện dưới sự hướng dẫn của giáo viên  
**Vận dụng**  
**Vận dụng 1 trang 78 GDQP 12**: Em và các bạn hãy đăng kí tham gia các giải chạy do địa phương, nhà trường tổ chức.  
**Lời giải:**  
**(\*) Lưu ý:** HS tự thực hiện  
**Vận dụng 2 trang 78 GDQP 12**: Khi đang chơi thể thao, nếu gặp tình huống bị căng cơ, chuột rút thì em sẽ làm gì?  
**Lời giải:**  
**- Cách xử lí khi bị căng cơ:** Khi người chạy bị căng cơ, cần phải nghỉ ngơi để chân được thư giãn, sau đó mới tiếp tục luyện tập.  
**- Cách xử lí khi bị chuột rút:** Khi người chạy gặp hiện tượng chuột rút, cần nghỉ ngơi, cố gắng hít thở sâu và thả lỏng bắp thịt đang bị co rút. Dùng ngón tay cái ấn mạnh vào vùng cảm thấy đau nhất, cơn đau sẽ dịu đi ngay sau đó.  
**Xem thêm lời giải bài tập Giáo dục quốc phòng lớp 12 sách Kết nối tri thức hay, chi tiết khác:**  
Bài 4: Một số hiểu biết về chiến lược “diễn biến hoà bình”, bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch đối với cách mạng Việt Nam  
Bài 5: Truyền thống và nghệ thuật đánh giặc giữ nước của địa phương  
Bài 6: Kĩ thuật bắn súng tiểu liên AK  
Bài 7: Tìm và giữ phương hướng  
Bài 8: Vận dụng các tư thế, động tác cơ bản khi vận động trong chiến đấu