

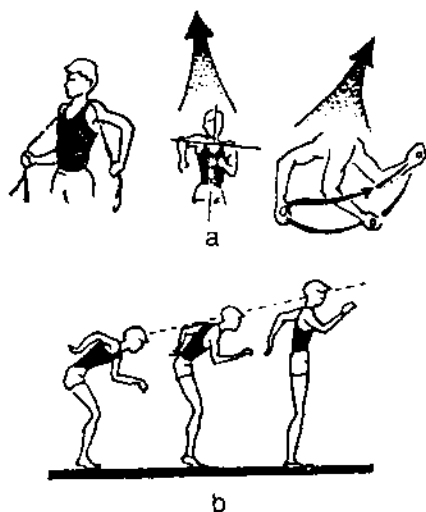
Lớp 4 – 5: 30m
chạy 3 – 4 lần cả
sức.

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

Trong các lớp
lớn, những bài tập
chạy tăng tốc độ
khác nhau được áp
dụng. Thí dụ: từng
nhóm, chạy 100m
với nhịp điệu chậm,
khi nghe tín hiệu
của giáo viên thì tăng tốc độ lên đột ngột sau đó lại
chạy chậm dần với tín hiệu tiếp theo.

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

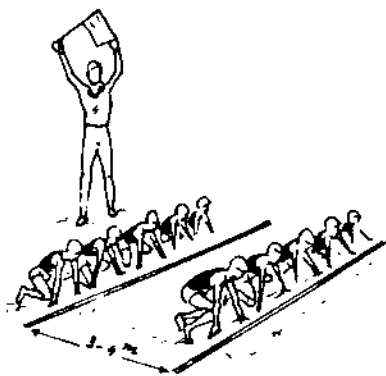
6. Chạy tốc độ cao tính thời gian. Việc bấm giờ
tính thời gian chạy hết cự ly có thể bắt đầu từ lớp 4,
lớp 5.



Hình 14

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

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



Hình 15

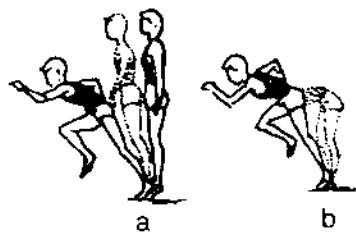
7. Xuất phát đuổi nhau. Mục đích của bài tập mang tính chất trò chơi này là đuổi kịp nhóm chạy xuất phát ở phía trước. Khi thực hiện bài tập có thể đồng thời cho 20 học sinh cùng tham gia (hình 15). Cự ly đuổi nhau ở những lớp nhỏ là 20m

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

Bài tập này được thực hiện nhiều hơn so với chạy có tính thời gian. Chạy mang tính chất thi đấu được áp dụng trong các trò chơi xuất phát, trong các buổi kiểm tra v.v... Biết chạy nhanh không phải là do

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

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



Hình 16

Việc dạy kỹ thuật xuất phát được thực hiện khi học sinh đã nắm được sơ bộ kỹ thuật chạy trên đường thẳng. Trình tự giảng dạy kỹ thuật xuất phát như sau:

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

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

3) Xuất phát cao để chân khoẻ ở trước.

4) Xuất phát thấp.

5) Xuất phát lên dốc.

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

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

8) Chạy ra khỏi bàn đạp theo đường thẳng kẻ sẵn, theo hành lang. Bài tập này giúp học sinh chạy lao ra theo đường thẳng (thân không dao động nhiều sang hai bên) giúp học sinh sửa chữa sai lầm mà phần lớn hay mắc phải là đặt bàn chân không cùng trên một đường thẳng.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Xuất phát từ tư thế hai tay chống xa phía trước cũng là một bài tập tốt, vì nó tạo điều kiện cho học sinh đạp mạnh vào bàn đạp hơn và thực hiện bước đầu tiên nhanh hơn. Do hai tay chống xa ở phía trước buộc học sinh phải thực hiện bước đầu với biên độ lớn và nhanh để không bị mất thăng bằng. Ngoài ra, từ tư thế này lúc chạy ra sẽ đạp sau với góc độ nhỏ.

Việc thực hiện các bài tập trên tạo điều kiện giúp học sinh nắm được kỹ thuật xuất phát thấp. Bài tập xuất phát không chỉ giảng dạy riêng ở môn chạy

ngắn mà còn ở các bài tập thể thao và trò chơi khác nhằm phát triển tốc độ, phản ứng nhanh trước các tín hiệu khác nhau tác động trên cơ quan thính giác, thị giác, xúc giác.

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

Chỉ dẫn:

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

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

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

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

Nguyên tắc giảng dạy ban đầu những bài tập chạy là tăng dần nhịp điệu và tốc độ cho đến khi học sinh còn giữ được kỹ thuật đúng. Không được cho chạy “hết sức” nếu như học sinh còn thể hiện những sai sót về kỹ thuật.

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

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

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

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

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

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

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

2- CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

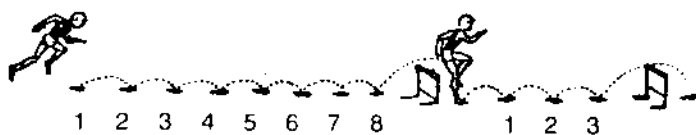
Dạng chạy này có đặc điểm là phải vượt qua những chướng ngại vật nhân tạo được đặt trên đường chạy.

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

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

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

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



Hình 17

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