HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÕ THUẬT

I. CHƯƠNG I: LÝ LUẬN VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT.

1) Khái niệm giáo dục thể chất (GDTC): Là một loại hình giáo dục nên nó là một quá trình giáo dục có tổ chức, có mục đích, có kế hoạch để truyền thụ những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo vận động... từ thế hệ này cho thế hệ khác.

Điều đó có nghĩa là GDTC cũng như các loại hình giáo dục khác là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm và vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh, sinh viên, với nguyên tắc sư phạm.... GDTC là một hình thức giáo dục nhằm trang bị kỹ năng, kỹ xảo vận động và những tri thức chuyên môn về thể dục thể thao (TDTT) để phát triển tố chất thể lực, tăng cường sức khỏe.

Như vậy GDTC có thể chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác và giáo dục các tố chất thể lực. Dạy học động tác là nội dung cơ bản của giáo dưỡng thể chất, đó là quá trình trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản, cần thiết cho cuộc sống và những tri thức chuyên môn. Bản chất của thành phần thứ hai trong GDTC là tác động hợp lý đến sự phát triển tố chất vận động đảm bảo phát triển các năng lực vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền...).

Như vậy GDTC là một loại hoạt động giáo dục có nội dung đặc trưng là dạy học động tác và giáo dục các tố chất vận động của con người, việc dạy học động tác và phát triển các tố chất thể lực có liên quan chặt chẽ, làm tiền đề cho nhau, thậm chí có thể "chuyển" lẫn nhau. Nhưng chúng không bao giờ đồng nhất, giữa chúng có quan hệ khác biệt trong các giai đoạn phát triển thể chất và GDTC khác nhau.Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động.

2) Tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao (TDTT) đối với cơ thể:

Công tác TDTT trường học có vai trò vô cùng quan trọng trong sự nghiệp xây dựng và phát triển nền thể thao nước nhà.TDTT trong trường học được xác định là bộ phận quan trọng trong việc nâng cao sức khoẻ và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất, đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh, sinh viên góp phần yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.TDTT trường học còn là môi trường giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

Với vai trò và ý nghĩa như trên, công tác TDTT trong trường học luôn nhận được sự quan tâm của Đảng. Nhà nước cũng như trách nhiệm của toàn xã hội. Đặc biệt, trong nhiều năm qua, ngành Giáo dục&Đào tạo và ngành TDTT đã có sự phối hợp chặt chẽ trong việc chỉ đạo, quản lý một cách toàn diện, góp phần thúc đẩy sự phát triển mạnh mẽ công tác TDTT nói chung và GDTC nói riêng.

GDTC được thực hiện theo hướng trang bị những kiến thức về kỹ năng vận động cơ bản, giáo dục các tố chất thể lực, góp phần quan trọng vào việc giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, hình thành nhân cách cho học sinh, hạn chế các hiện tượng tiêu cực và tệ nạn trong nhà trường và xã hội.

Công tác giáo dục thể chất trong các trường học được thực hiện ngày càng đa dạng, phong phú với những nội dung, hình thức phù hợp với điều kiện thực tế của từng trường, từng địa phương... trong trường học ở nước ta.

Hoạt động TDTT rất quan trọng và bổ ích, không thể thiếu được trong cuộc sống của mỗi chúng ta. Bởi tập luyện TDTT thường xuyên sẽ mang lại sức khỏe, yếu tố quan trọng giúp chúng ta làm việc có hiệu quả hơn. Đặc biệt, đối với thanh thiếu niên hoạt động TDTT không chỉ mhằm phát triển thể lực mà còn tạo ra sân chơi lành mạnh, bổ ích.

Cơ thể con gười là một khối thống nhất cho nên nó chịu sự ảnh hưởng của việc vận động, nhất là hoạt động TDTT, các hệ cơ quan trong cơ thể được cải tạo để thích nghi với sự vận động, tăng chuyển hóa chất trong cơ thể, thúc đẩy cơ thể phát triển mạnh mẽ. Trong phạm vi có hạn, đối với hoạt động hô hấp, tuần hoàn, coi đây là yếu tố chính để nâng cao hoạt động của cơ thể khi rèn luyện TDTT.

a) *Ảnh hưởng của TDTT đối với hệ vận động*: Bộ xương người gồm 200 chiếc xương hợp thành một khối thống nhất và được nối với nhau bằng những khớp xương. Xương có cấu trúc đặc biệt, nhất là ở những xương dài (xương đùi, xương chày, xương cánh tay…) nên rất chắn và nhẹ (xương đùi của người khi để thẳng đứng có thể chịu được một lực nén khoảng 1500kg, xương chày có thể chịu được khoảng 1600-1700kg)

Ngoài ra, cơ thể người còn có khoảng gần 600 bắp thịt (cơ), các cơ bám vào xương và bọc lấy khung xương. Con người có những cử động khác nhau, từ những động tác đơn giản đến phức tạp. Khi các cơ co vào hay duỗi ra, xương sẽ chuyển động quanh các khớp.

Bình thường hệ cơ chiếm khoảng 35-40% trọng lượng cơ thể. Nhưng một số nhà thể thao, nhờ rèn luyện tốt, hệ cơ phát triển mạnh, tỷ trọng cơ cao, chiếm khoảng 50% trọng lượng cơ thể. Hệ cơ phát triển càng tốt, thì cơ thể càng khỏe, cơ có khối lượng càng lớn sức co của nó càng mạnh. Trong cơ thể, lực co cơ phụ thuộc vào trạng thái tập trung hưng phấn của hệ thần kinh, vào lứa tuổi, vào giới tính (tuổi trưởng thành lực cơ mạnh nhất là ở 20 tuổi). Nhờ có hệ vận động, hệ cơ mới phát triển được tốt cả về khối lượng, chất lượng và sức mạnh co cơ tăng lên. Xương cũng phát triển nhờ vận động: mấu xương chỗ cơ bám to thêm, xương dày và chắc thêm (như ở vận động viên đẩy tạ sau mỗi năm tập luyện xương cổ tay dày thêm 2mm).

Sự hoạt động của hệ cơ ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể, đến các hệ cơ khác như: Hệ tiêu hóa, tuần hoàn, bài tiết, điều hòa thân nhiệt. Ăn ngon miệng hơn, ngủ yên giấc hơn, các trạng thái tinh thần như cảm giác dễ chịu, vui vẻ, đầu óc sáng suốt sẽ có được khi vận động điều đặn. Nhưng tất nhiên lao động và tập luyện TDTT cũng phải phù hợp với đặc điểm sức khỏe của mình.Tập luyện TDTT quá sức sẽ có hại cho cơ thể.

b) *Hệ tuần hoàn:* Quả tim nặng khoảng 250-350g, có cường độ hoạt động rất cao (ngày đêm co bóp không ngừng). Ở người bình thường tim đập khoảng 60-80 lần/phút. Mỗi lần co bóp tim bơm vào các động mạch khoảng 60 ml máu. Trong một ngày đêm khoảng 5.184 lít máu được lưu chuyển (60ml x 60 lần x 60 phút x 24 giờ = 5.184 lít).

Khi cơ thể vận động mạnh, tim phải tăng cường co bóp để cung cấp máu nhiều hơn vì vậy tim phải đập nhanh hơn và tăng khối lượng máu dồn đi sau mỗi lần co bóp.

Khi tim co bóp, một khối máu được dồn vào hệ thống động mạch gây ra một sức nén này gọi là huyết áp (áp lực của máu). Có hai trị số huyết áp: Số tối đa (max), số tối thiểu (min). Ở người khỏe mạnh bình thường, huyết áp dao động như sau: Huyết áp tối đa: Từ 100- 135 mmHg. Huyết áp tối thiểu từ 60- 90 mmHg

Hệ thống mạch máu như một mạng lưới dày đặc, động mạch dẫn từ tim đi khắp cơ thể. Lớn nhất là động mạch chủ với đường kính khoảng 30mm, dày 1,5mm.Tĩnh mạch dẫn máu từ ngoại biên, phổi trở về tim và hệ thống mao mạch rất nhỏ tiếp nối giữa hệ thống động và tĩnh mạch. Ở đây sự trao đổi giữa máu và các tổ chức, khí O2, chất dinh dưỡng cần thiết, những chất độc hại được đưa ra ngoài. Khi cơ thể ở trạng thái tĩnh, chỉ có khoảng 10% mao mạch làm việc, số còn lại nghỉ ngơi để tiết kiệm năng lượng cho cơ thể.

Khi cơ vận động, các mao mạch dự trữ bắt đầu hoạt động, mở rộng ra và cung cấp nhiều máu cho các cơ.

Ở những người lao động và thường xuyên tập luyện TDTT, tim tăng cường khối lượng máu cung cấp cho hệ cơ bắp bằng cách tăng sức mạnh co tim (khối lượng máu mỗi lần co bóp cơ thể tăng gấp 3 lần: Từ 60 – 180mm) nhưng số nhịp đập ít hơn. Khi phải hoàn thành một khối lượng vận động tương đối lớn, tim của người không tập luyện phải co bóp nhiều mới đủ máu để cung cấp O2 và cách chất dinh dưỡng. Làm việc như vậy tim chóng mệt, hiệu quả lao động sẽ bị giảm nhanh chóng, dẫn đến thiếu O2 gây ra đau thắt ngực, chóng mặt. Khi yên tĩnh bình thường tim đẩy được 4 lít, khi lao động có thể lên đến 20 lít.

Tim có sức làm việc to lớn và có thể phát huy khả năng tiềm tàng nếu cơ thể được rèn luyện thường xuyên, đúng đắn. Kết quả và sự vận động sẽ rèn luyện hệ thống mạch máu, tăng mức chịu đựng của chúng, hạ thấp huyết áp và phòng ngừa những bệnh tim mạch.

c) *Hệ hô hấp***:** Phế quản được hình dung như một cái cây phát ra thành những càng lớn, cành nhỏ rồi tới nhánh nhỏ nhất đường kính từ 0,5-0,25mm. Những phế quản nhỏ này đi tới những túi phổi nhỏ hình chùm nho với màng rất mỏng và mạng lưới mạch máu nhỏ bọc. Những túi phổi đó gọi là phế nang – diện tích của nó nếu trải rộng sẽ gấp 50 lần diện tích cơ thể người. Bề mặt tiếp xúc lớn vậy làm cho sự trao đổi chất giữa không khí và máu tốt hơn.

Người khỏe bình thường thở 14 – 18 lần/phút, mỗi lần hít vào 400 – 500 ml không khí. Một đêm khoảng 11.000 lít không khí qua phổi. Qua đó, ta thấy tầm quan trọng của việc thở không khí trong sạch, không có bụi, khói thuốc lá…và thở đúng cách tốt như thế nào. Thở là hiện tượng nửa tự động, nửa tự chủ (do ý muốn của ta). Vì vậy, khi ta ngủ tuy ý thức không còn nhưng ta vẫn thở đều. Thở có điều chỉnh nhanh chậm, mức độ nông sâu hoặc nhịn thở một thời gian.

Tập thở đúng sẽ có lợi cho sức khỏe, cần thở chậm và sâu. Nếu hít vào qua mũi (lưu không khí nhiều hơn, sạch hơn và được sưởi ấm). Mỗi lần hít vào khoảng 0,5 lít không khí phổi, nếu cố gắng hít sâu thì có thể thêm 1,5 lít khí nữa và sau đó thể ra bình thường, nếu cố gắng thở ra hết có thể đẩy ra khỏi phổi chừng 1,5 lít khí nữa.

Tổng số khí kể trên (lượng khí thở bình thường 0,5 lít, lượng khí thêm hết sức 1,5 lít và thở ra hết sức 1,5 lít) gọi chung là dung tích sống của phổi. Bình thường dung tích sống của nam là 3.500ml. Số đo dung tích sống thay đổi tùy người, lứa tuổi, giới tính (nam trung bình 2,5 lít), chiều cao cơ thể, tình trạng sức khỏe và nhất là mức độ rèn luyện về thở.

Điều quan trọng là làm cho các cơ hô hấp được rèn luyện để có được sự hít sâu, nghĩa là có thể vượt qua sự khó thở, làm giảm mệt nhọc. Khi bị thở hổn hển trong vận động kéo dài thì hãy gìm thở lại, như vậy sẽ lấy được lại được nhịp thở bình thường. Chạy hết cự ly hay hết khối lượng vận động nên đi bộ một quãng ngắn và thở như bình thường, thở ít tốt hơn thở nhiều, CO2 trong máu quá nhiều nhưng lại làm mạch máu giãn rộng và lúc đó cơ thể sẽ hết sự thiếu O2. Việc tập thở bằng mũi sẽ làm cơ hoành được tập luyện, trong khi hô hấp sẽ quen dần với sự thừa CO2.

Theo thử nghiệm của Butâyco (Mỹ): Hãy nín thở sau khi thở ra bình thường (nín thở hết khả năng): Dưới 20" là kém; 20 – 40" bình thường; trên 40 -60" tốt; trên 60" rất tốt.

d) *Các cơ quan nội tạng và các cơ quan khác:* Trạng thái thần kinh (hệ thần kinh), sự điều hòa hoạt động của cơ thể, sự thống nhất của cơ thể toàn vẹn được bảo đảm nhờ hệ tuần hoàn và hệ thần kinh. Giữa các cơ quan nội tạng và vỏ não có sự liên hệ về thần kinh. Vỏ đại não (thần kinh trung ương) có ảnh hưởng đến hoạt động của cơ quan nội tạng. Ngược lại, hoạt động của cơ quan nội tạng cơ thể ảnh hưởng đến não và làm thay đổi trạng thái của người. Trong các cơ quan nội tạng có những đầu dây thần kinh cảm thụ, những dây thần kinh này nhận và truyền những xung động từ nội tạng lên vỏ não: Khi các cơ quan hoạt động bình thường, cơ thể khỏe mạnh thì xuất hiện những cảm giác vui vẻ, yêu đời và có hứng thú làm việc.

Nếu những cơ quan nội tạng hoạt động không bình thường như khi bị ốm đau, những tín hiệu bệnh lý sẽ được truyền đến thần kinh trung ương. Đến mức độ nào đó sẽ xuất hiện cảm giác khó chịu: Đau nhói ở vùng tim, vùng bụng... cảm giác mệt mỏi, cáu giận, kém ăn dẫn đến mất ngủ…

Tham gia vận động TDTT có thể cải thiện được trạng thái tinh thần của con người vận động, khiến người ta sung sức, vui vẻ, nhanh nhẹn, linh hoạt và tự tin và sức mình. Những trạng thái trên luôn xuất hiện chứng tỏ người đó biểu hiện một tình trạng sức khỏe

tốt. Những cảm giác đó là sự đẩy mạnh hoạt động của vỏ não, làm nâng cao trương lực của vỏ não, tăng cường quá trình đồng hóa, cải thiện các hoạt động hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, nâng cao khả năng công tác, xóa bỏ cảm giác mệt mỏi. Vận động tích cực và thường xuyên là yếu tố quan trọng trong việc thích nghi của cơ thể đối với môi trường xung quanh.

Duy trì nhiệt độ không thay đổi là duy trì sự cân bằng giữ sinh nhiệt và thải nhiệt. Sinh nhiệt là hiệu quả phụ của bất kỳ sự biến đổi năng lượng nào. Nếu như cần có nhiệt thì các cơ bắp cần phải hoạt động. Thải nhiệt là chuyện khác, nó được điều hòa một cách rất tích cực. Sự thải nhiệt có thể được hãm lại khi trời lạnh, nếu như các mạch máu ngoài da được thu nhỏ lại đến mức bề mặt của da trở nên lạnh và chẳng khác biệt giữa nhiệt độ của da và nhiệt độ không khí giảm xuống. Nhưng da không lạnh hoàn toàn vì như thế các mô sẽ bị chết cóng. Muốn giữ nhiệt tốt nhất cần phải vận động.

Sự thích nghi với nóng có tính chất khác hẳn. Cần phải hãm bớt mức độ tối đa sự gắng sức của cơ bắp. Như vậy, cần phải tăng tới mức độ tối đa sự thải nhiệt. Thoạt đầu, tăng dẫn nhiệt độ, đến khi cái nóng vượt quá 30 độ C ta có thể cởi bớt quần áo có thể cởi được (nghĩa chỉ còn quần áo lót), lúc đó mồ hôi sẽ tiết ra, cơ thể mất nước hơn do sự bốc hơi.

Ai cũng hiểu rằng tập luyện để chống lạnh là có ích. Rèn luyện để nâng cao sức đề kháng của cơ thể với các bệnh cảm lạnh. Ở những người không tập luyện, cơ thể bị lạnh đi từng vùng, làm ức chế các tế bào bảo vệ của niêm mạc và làm ức chế hệ thống miễn dịch. Dẫn đến sức đề kháng của cơ thể bị ảnh hưởng. Cách tốt nhất là rèn luyện tăng dần để quen với sự căng thẳng.

Vệ sinh trong tập luyện như ăn uống, nghỉ ngơi và thời gian làm việc trong ngày.... Con người không phải lúc nào cũng làm việc, cũng vận động mà đôi lúc cần phải nghỉ ngơi cho cơ thể thư giãn. Đối với con người, sự thư giãn mạnh mẽ và hiện quả là giấc ngủ. Sự thư giãn tâm lý rất dễ chịu, nó làm giảm bớt lo lắng, mệt mỏi và làm hồi phục nhanh về thể lực.

Trong khi ngủ, quá trình ức chế thần kinh lan tỏa trên vỏ não, các tế bào thần kinh sao một ngày làm việc được bảo vệ, nghỉ ngơi và hồi phục lại năng lượng làm việc. Khi con người không ngủ, hệ thống thần kinh không được nghỉ ngơi mà vẫn tiếp tục hoạt động

liên tục thì sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng, các bệnh trong cơ thể sẽ tăng: Tăng huyết áp, loét dạ dày, các chứng co thắt, đau tức ngực...

Chú ý:

+ Đi ngủ và thức đúng giờ để tạo thói quen dễ ngủ và dễ tỉnh ngủ.

+ Mỗi ngày trung bình ngủ từ 8 – 10 giờ.

+ Chuẩn bị nơi ngủ chu đáo; giường, chiếu chăn màn sạch sẽ, khô ráo.

+ Phòng ngủ thoáng khí, ấm áp, yên tĩnh.

+ Khi ngủ nên mặc quần rộng, không trùm kín đầu. Trước khi đi ngủ không uống rượu, cà phê, thuốc lá.

+ Tránh tập nặng trước khi đi ngủ.

+ Nên dạo bước ngoài trời, làm một vài động tác nhẹ nhàng, xoa bóp kết hợp với thở sâu. Ngủ tốt nhất là ngủ ngon và say không mộng mị.

Sự yên tĩnh về thể xác và tinh thần là cần thiết. Khi các chức năng của cơ thể bị giảm xuống, thậm chí một lượng vận động bình thường cũng căng thẳng về mệt mỏi. Nhưng khi giai đoạn đó đã qua, các cơ chế bảo vệ và thích nghi đã bắt đầu hoạt động, các chức năng đã được điều chỉnh thì vận động là cần thiết để phục hồi mức độ tập luyện đã đạt được. Vận động thể lực có ích trong mọi lúc. Sự yên tĩnh cũng rất cần thiết bởi vì hệ thống thần kinh cần được giữa thăng bằng cho khỏi bị hoạt động thái quá.

Cần giảm bớt cảm xúc và dành nhiều thời gian cho nghỉ ngơi, với các buổi tối dạo chơi và những ngày nghỉ thoải mái. Ăn uống hợp lý cũng rất quan trọng, cơ thể người luôn tiêu dùng năng lượng cho các hoạt động. Vận động càng nặng sự tiêu hóa năng lượng càng lớn, nhu cầu về dinh dưỡng càng cao.

Trong quá trình tập luyện, ở giai đoạn đầu người tập thường gầy đi, xuống cân ít (vì tiêu hao những vật thể dự trữ dư thừa trong cơ thể, các lớp mỡ, giảm lượng nước), đồng thời ăn uống cảm thấy ngon miệng hơn (vận động làm tăng cường và cải thiện quá trình trao đổi chất, nhu cầu về dinh dưỡng tăng lên). Qua một vài tháng tập luyện, các cơ quan chức năng phát triển làm trọng lượng cơ thể được khôi phục, bắt đầu tăng và giữ mức ổn định. Cảm giác ăn ngon miệng là dấu hiệu của sự khỏe mạnh, ăn ngon miệng mới kích thích mạnh các tuyến tiêu hóa tiết dịch và dễ tiêu thức ăn.

Tất nhiên để có thức ăn được ngon miệng, cũng cần đến yếu tố vệ sinh ăn uống. Thức ăn phải tươi, được thay đổi thường xuyên, kỹ thuật nấu nướng phải hợp khẩu vị, bát đũa, dụng cụ bàn ăn phải sạch và đẹp. Ăn uống đúng giờ để tạo điều kiện cho cơ thể có thói quen đúng giờ tiết dịch tiêu hóa. Ăn ngay sau khi cơ thể ngừng vận động, cơ thể còn đang mệt mỏi, một lượng máu lớn còn đang tập trung ở các cơ sẽ không có cảm giác ngon miệng (sau khi tập xong nên nghỉ ít nhất là 30 phút hãy ăn). Sau khi ăn no không nên luyện tập ngay, nên nghỉ khoảng 2 giờ.

Nhưng việc thường xuyên tập luyện TDTT cũng chưa phải là điều kiện đảm bảo cho sức khỏe và tuổi thọ. Phần đông các nhà thể thao danh tiếng trước kia và hiện nay không bao giờ biết mùi rượu, thuốc lá hay những chất kích thích không có lợi cho cơ thể.

Các bài tập TDTT là yếu tố nâng cao khả năng ổn định của cơ thể con người trong trường hợp lao động trí óc quá sức, thần kinh căng thẳng và giúp cơ thể chống lại các bệnh tật khác. Ta có thể chỉ dẫn một số môn thúc đẩy và phát triển sự hoạt động của các cơ quan trong cơ thể.

Ta thấy rằng hiệu quả của sự tập luyện đối với tim và phổi thể hiện rõ trong các môn chạy – bơi. Hiệu quả cho những khớp, cơ lớn nhất là các môn bóng và thể dục. Các môn bóng còn giúp hoàn thiện cơ chế thần kinh điều khiển động tác, tăng cường sự phối hợp, độ khéo léo, dẻo khi thực hiện những động tác phức tạp. Muốn phát triển cơ bắp, ta cần phải vận động kết hợp với sức mạnh. Vận động nhanh, lượng vận động không lớn dành cho luyện tập sức bền.

Một số điều cần chú ý:

Khi vận động, sự trao đổi chất và khí O2 tăng lên dẫn đến tăng cường độ hô hấp và tuần hoàn: Tim đập nhanh và mạnh, nhịp thở gấp hơn. Đó là hiện tượng bình thường.

Nếu tập không nặng lắm mà đã thở dốc hoặc mới bắt đầu tập đã cảm thấy mệt mỏi và thời gian thở gấp kéo dài lâu hồi phục, thậm chí khi hoạt động gắng sức không nhiều lắm mà tim mạnh và thở dốc thì có khả năng mệt mỏi quá độ, tim quá mệt hay tim có bệnh tật khác. Đó là hiện tượng bất thường cần lưu tâm.

Ở những người thường tập luyện có hệ thống và đúng đắn thì nhịp thở sẽ giảm xuống, người tập thở chậm và sâu đều duy trì năng lực vận động được lâu hơn. Sau thời gian nghỉ tập, bắt đầu tập lại hoặc ở người bắt đầu tham gia tập luyện, có thể thấy đau cơ ở vùng

ngực, vùng hai bên sườn, cơ thành bụng, đùi…Tùy môn tập và mức độ nặng nhẹ của động tác, những hiện tượng đó là bình thường. Gặp những trường hợp nhẹ khối lượng vận động (động tác nhẹ, thời gian tập ngắn, mật độ thưa), sau đó lượng vận động tăng dần, tập luyện đều đặn thì hiện tượng đau cơ sẽ giảm và hết hẳn.

Kết luận:

Vận động là một biểu hiện toàn diện nhất trong các hoạt động của đời sống con người. Vận động là chức năng cơ bản của con người, thông qua vận động con người hiểu biết thế giới. Hoàn thiện bộ máy vận động, điều hòa các quá trình chuyển hóa tạo nên sự hài hòa và vẻ đẹp của con người.

Ngày nay, khoa học ngày càng phát triển, máy móc ngày càng thay thế nhiều công việc của con người. Đó có thể là nguyên nhân của chứng giảm vận động của con người hiện tại. Đặc biệt nguy hiểm hơn là sự kết hợp của việc giảm lượng vận động cùng với sự gia tăng tiêu thụ thức ăn. Một sự kết hợp như vậy dẫn đến tình trạng phát phì, gây ra nhiều chứng bệnh nguy hiểm, con người cần phải đấu tranh chống lại hiểm họa đó, nhưng vấn đề không đơn giản. Ai cũng biết lợi của việc tập luyện TDTT, nhưng không phải tất cả mọi người đều biến nó thành một bộ phận không thể tách rời của đời sống. Muốn nâng cao sức khỏe có nhiều biện pháp, và một trong những biện pháp rất quan trọng là không ngừng tập luyện thân thể bằng vận động TDTT. Dĩ nhiên, việc vận động và rèn luyện phải tuân thủ các nguyên tắc khoa học, người tập phải tự theo dõi mình, thường xuyên kiểm tra sức khỏe. Tập luyện tùy tiện, không đúng nguyên tắc là nguyên nhân dẫn đến những hậu quả xấu.

Qui tắc quan trọng nhất là phải tăng lượng vận động từ từ, hiệu quả của tập luyện tỷ lệ với thời gian và mức độ của khối lượng. Ngoài ra, phải biết cách sắp xếp thời gian làm việc trong ngày cho hợp lý. Chú ý đến vệ sinh giấc ngủ, ăn uống, vệ sinh thân thể, quần áo, loại bỏ những thói quen xấu như uống rượu, hút thuốc là và sử dụng các chất kích thích khác.

3. Dinh Dưỡng Trong Thể Dục Thể Thao.

*Ăn nhiều protein giúp cơ bắp chắc khỏe (***ảnh internet***)*

Luyện tập TDTT là một hoạt động rất tốt cho sức khỏe của con người cả thể chất lẫn tinh thần. Tuy nhiên, để TDTT đem lại hiệu quả thì đòi hỏi người tập phải tuân thủ theo những nguyên tắc nhất định đặc biệt là có một chế độ dinh dưỡng phù hợp.

Trước hết, ai cũng hiểu rằng việc tập thể thao sẽ làm hao tổn một lượng năng lượng, sức lực đáng kể. Làm thế nào bù đắp được và giúp người tập TDTT duy trì được sức khỏe thích nghi với môn thể thao mà mình tập? Có một công thức hoặc một "phác đồ" chung để giải quyết vấn đề này không? Câu trả lời là Không.Vì cơ địa (đặc điểm cơ thể) của mỗi người rất khác nhau và sự thích nghi của mỗi cá thể cũng rất khác nhau, đó là chưa kể đến tính đặc thù riêng của mỗi môn thể thao: Cường độ hoạt động, những bộ phận cơ thể, cơ bắp nào được dùng nhiều dùng ít cho môn tập đó.

Tính đặc thù của môn thể thao đó sẽ liên quan tới mức độ tiêu thụ năng lượng, tính chất tiêu thụ năng lượng, loại nào sẽ bị hao tổn nhiều, trên cơ sở đó ta sẽ điều chỉnh chế độ dinh dưỡng cho phù hợp với môn tập đó và với mỗi cá thể. Vì vậy, trước khi bắt đầu luyện tập bạn nên kiểm tra thể lực nhất là đối với một số người chơi những môn thể thao đòi hỏi sức lực nhiều. Tuy mỗi người tìm và áp dụng cho mình một chế độ dinh dưỡng riêng nhưng cơ bản cần áp dụng những nguyên tắc sau:

a. Trước và trong khi tập:

Không nên nhịn đói khi tập vì nếu bạn để đói sẽ có nguy cơ hạ đường huyết mà biểu hiện thường thấy là hoa mắt, chóng mặt, đau đầu hoặc buồn nôn. Dù tập ngoài trời hay trong nhà, dù là tập nhẹ hay những bài tập tương đối nặng, có nhịp độ nhanh thì bạn cũng

tránh ăn ngay trước giờ tập vì điều đó không những gây khó chịu khi tập, ảnh hưởng đến dạ dày mà còn giảm sự hấp thụ chất dinh dưỡng vào cơ thể.

Nên ăn trước khi tập luyện khoảng 2, 3 tiếng và ăn các thực phẩm có nhiều hydrat carbon (bột đường) có trong gạo, mì, phở, ngũ cốc. Khi tham gia các hoạt động TDTT, bạn cần chú ý tới việc tăng cường vitamin (nhóm B) có trong rau xanh, hoa quả, vỏ ngoài của ngũ cốc... hay các loại vitamin có trong thịt, cá, gan, trứng... Cũng phải đặc biệt chú ý tới các chất khoáng như: sắt, canxi, magie... để bảo đảm sức khỏe.

Một lời khuyên cần thiết là bạn phải uống đủ nước. Luyện tập hoặc chơi thể thao trong thời tiết nóng nực có thể gây mất nước qua mồ hôi từ 2-2,5 lít/giờ. Vì vậy, trước khi luyện tập 20 phút, bạn nên uống khoảng 400-600 ml nước. Nước uống tốt nhất là có pha thêm 4-8% đường và cho thêm ít muối, không nên uống nước quá ngọt sẽ làm ảnh hưởng tới việc tiêu hóa ở dạ dày.

Trong khi luyện tập bạn vẫn phải uống nước đều đặn với lượng nhỏ khoảng 100-200ml/lần và mỗi lần cách nhau khoảng 20 phút (điều này tùy thuộc cường độ bạn tập luyện có mất nhiều mồ hôi hay không).

b. Sau khi tập:

Tùy từng cường độ tập luyện mà sau khi kết thúc bài tập, bạn cần nghỉ ngơi một khoảng thời gian thích hợp mới tiếp tục ăn. Khoảng thời gian phù hợp nhất là từ 45-60 phút sau khi tập, đây được coi là "giờ vàng" vì đó là khoảng thời gian các cơ hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng nhất và khi đó lượng gulozen - một dạng năng lượng dự trữ trong các cơ được thay thế hiệu quả nhất.

Bữa ăn sau khi tập thể dục có thể đa dạng tùy theo mục đích của từng người: Ví dụ nếu bạn muốn nâng cao hiệu qua thay thế glucozen thì nên chọn các thức ăn giàu carbonhydrat. Nếu bạn muốn các cơ phục hồi và phát triển nhanh thì nên ăn nhiều protein (lượng protein chiếm 10%). Còn nếu bạn là người "hơi thừa cân" thì nên chọn các thức ăn nhiều protein và ít carbonhydrat hơn, tuy bạn có thể không cần ăn cả một bữa hoàn chỉnh nhưng bạn nhất định phải ăn hoặc uống một món gì đó (một cốc nước quả chẳng hạn) và tuyệt đối không được bỏ bữa. Bạn nên chọn những loại nước quả nhiều protein như nước lê, cam, táo, ít đường và ít chất bảo quản, tốt nhất là chọn nước quả tươi hoặc hoa quả dầm thay vì nước quả đóng hộp.

Một điểm khác biệt giữa bữa ăn sau tập và trước tập là bữa ăn sau tập nên có thêm chất béo vì một lượng axit béo vừa đủ có tác dụng tăng cường các chức năng sinh lý. Các axit béo như omega-3 và omega-6 góp phần thúc đẩy quá trình tạo thành kết cấu của màng tế bào, thúc đẩy quá trình sản xuất prostaglandins trong nhóm cơ vận động, nhờ đó góp phần điều chỉnh sự vận chuyển glucozơ tới quá trình tổng hợp protein.

Một bữa ăn sau khi tập lý tưởng cần kết hợp hài hòa giữa carbonhydrat - protein - chất béo và nhất thiết phải ăn trong vòng 2 tiếng sau khi tập. Lượng carbonhydrat cần thiết có thể thay đổi tùy thuộc vào thời gian bạn nạp năng lượng vào cơ thể, cụ thể là: Trong vòng 1 giờ sau khi tập, dưới 200 calo (có thể ăn snack hoặc bánh quy) 1 - 2 giờ sau khi tập, nên chọn một loại nước trái cây nhiều protein (cam, chuối, táo, lê, đào) hoặc bữa ăn nhẹ như salad trộn. 2 - 3 giờ sau khi tập, bạn cần ăn một bữa đầy đủ với: 200 - 400 calo (thịt gà, bơ lạc, chuối).

4. Các Phương Pháp Tập Luyện.

TDTT không chỉ nâng cao sức khỏe và năng lực của cơ thể mà còn trang bị những kỹ năng vận động, nâng cao những năng lực hoạt động của ban thân trong cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên việc lựa chọn nội dung tập luyện, cường độ, phương pháp không thích hợp sẽ có tác hại đối với sức khỏe bản thân.

Do vậy, để việc tập luyện TDTT nói chung và tập luyện võ thuật nói riêng mang lại hiệu quả tốt trong việc nâng cao sức khỏe cho người tập. Đòi hỏi người tập luyện phải tập luyện một cách khoa học nghĩa là những nguyên tắc, phương pháp bắt buộc người tập phải tuân theo như: Tập luyện cái gì, buổi nào, nội dung gì, tập bao nhiêu… đó là những vấn đề quan trọng đầu tiên của việc tập luyện khoa học. Những nội dung chủ yếu đó lá sự điều chỉnh phối hợp cân bằng giữa cường độ vận động và lượng vận động phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lí… của từng cái nhân.

a. Sắp xếp khối lượng hợp lí.

Lượng vận động là một trong những nhân tố then chốt cho việc đảm bảo hiệu quả vận động, nó là cở sở để nâng cao năng lực vận động, cơ thể con người thông thường phản ứng với lượng vận động không kịch liệt mà từ từ, nó sản sinh những ảnh hưởng rất sâu sắc đối với các mức độ thích nghi của các hệ thống cơ quan bên trong cơ thể, đồng thời sự

thích ứng của cơ thể với lượng vận động là tương đối ổn định giảm dần khả năng thích nghi đó diễn ra rất chậm chạp.

Lượng vận động thích nghi là một thuật ngữ có tính chất tương đối chứng không phải tuyệt đối bởi vì nó tùy theo từng người mà biến đổi. Trong thực tiễn vận động được gọi là lượng vận động thích nghi khi nó là một kích thích làm cơ thể có thể tiếp nhận hoặc hoàn thành. Do vậy, khi tiếp hành tập luyện nhật định phải căn cứ vào lứa tuổi, giới tính, trình độ tập luyện… của bản thân để tổng hợp tình trạng, từ đó sắp xếp lượng vận động thích hợp cho buổi tập.

b. Sắp xếp hợp lí cường động vận động.

Những kích thích của cường độ vận động có thể làm cho cơ thể phản ứng mãnh liệt có thể nâng cao nhanh chóng trình độ cơ căng của các cơ quan trong cơ thể từ đó sản sinh ra sự ảnh hưởng mang tính thích nghi một cách sâu sắc, nhưng đứng trên phương diện tương đối mà nói, sự thích nghi của cơ thể được sản sinh ra một cách không ổn định và vững chắc mà dễ dàng mất đi. Cường độ vận động quá nhỏ thì hiệu quả của việc tập luyện thu được không cao. Nếu cường độ vận động quá cao thì có hại đến sức khỏe cơ thể. Ở những người khác nhau, có những năng lực vận động khác nhau. Vì vậy khi vận động thì cường độ vận động không thể như nhau, cường độ vận động thông thường được xác định bằng những phương pháp sau.

a) *Phương pháp đánh giá tỉ lệ % tần số nhịp tim tối đa*.

- Nhịp tim tối đa = 220- tuổi.
- Cách đánh giá: Đối với vận động viên chuyên nghiệp nên khống chế ở 85-90% tần số mạch tối đa. Đối với vận động ưu khí nên khống chế ở mức cường độ 65-85% tần số mạnh tối đa. Đối với người tập luyện bình thường trong vận động ưa khi thì khống chế ở mức vận động tối đa 60-75% tần số mạch tối đa.

b) Phương pháp tính mật độ tăng nhịp tim.

Dựa vào 3 mức độ thể chất khỏe, bình thường và yếu để phân biệt, khống chế cường độ vận động.

Tần số mạch sau vận động – tần số mạch yên tĩnh <_ 60 lần/phút nhóm thể chất khỏe.

Tần số mạch sau vận động – tần số mạch yên tĩnh <_ 40 lần/phút nhóm thể chất bình thường.

Tần số mạch sau vận động – tần số mạch yên tĩnh <_ 20 lần/phút nhóm thể chất yếu.

c) Phương pháp đánh giá bằng cảm giác chủ quan.

Dựa vào mật độ mệt mỏi của bản thân để điều chỉnh cương độ tập luyện, đây là một phương pháp rất đơn giản.

Bảng 1: Xác định cường độ vận động theo chủ quan

CẢM GIÁC VẬN ĐỘNG CHỦ QUAN	CƯỜNG ĐỘNG VẬN ĐỘNG TƯƠNG ĐỐI (%)	TẦN SỐ MẠCH TƯƠNG ĐỐI(L/P)
Yên tĩnh	0.0	70
Vô cùng nhẹ nhàng	7.1 - 14.3	70
Rất nhẹ nhàng	21.4 - 28.6	90
Nhẹ nhành	35.7 - 42.9	110
Có dấu hiệu tiêu hao sức	50.0 - 57.2	130
Tiêu hao sức	64.3 - 71.5	150
Rất tiêu hao sức	78.6 - 85.8	170
Tiêu hao sức vô cùng.	90 -100	190- 200

c. Sắp xếp hợp lí thời gian vận động.

Thời gian vận động gồm: Thời gian một lần vận động liên tục và tần suất tham gia vận động. Thời gian một lần vận động liên tục chịu sực ảnh hưởng của cường động vận động, lượng vận động, tần suất tham gia hoạt động. Do vậy, khi xác định thời gian một lần hoạt động nên tổng hợp, khảo sát việc sắp xếp hợp lý các nhân tố. Thông thường, khi rèn luyện sức khỏe, thời gian tập luyện của một lần là 20 phút trở lên mới có thể thu được những hiệu quả tốt của tập luyện.

Các kết quả nghiên cứu cho thấy tần suất hoạt động một lần trong một tuần không thu được tích lũy, thường xuyên xuất hiện hiện tượng cơ bắp bị đau. Một tuần, hai lần tập luyện có hiệu quả tích lũy nhưng không rõ rệt. Một tuần, ba lần tập luyện thì có hiệu quả tích lũy rõ rệt. Một tuần, năm lân tập luyện thì hiệu quả vận động được nâng lên với biên độ lớn. Khi vận động rèn luyện cơ thể cắn cứ vào tình hình cụ thể của bản thân như: Tình trạng sức khỏe, mục đích, thời gian… để lựa chọn tần suất vận động hợp lý cho bản thân. Vấn đề then chốt là tạo thành một thói quen vận động và trở thành cuộc sống vận động

hóa. Sắp xếp hợp lý lượng vận động, cường độ vận động, thời gian vận động chính là mấu chốt để nâng cao hiệu quả tập luyện, sự phối hợp ba yếu tố trên có thể xem bảng sau.

Bảng 2: Nguyên tắc tần số vận động và thời gian duy trì độ vận động

Nội dung / Đối tượng	Cường độ Vận động(%)	Tần Số Vận Động	Thời Gian Vận Động (phút)	Chú ý
Người bị bệnh mãn tính , hoặc thời kỳ hồi phục sau khi chữabệnh	40 - 50	2 lần/ngày	1- 5	Dụng cụ chữa bệnh (điện tâm đồ)
Người lao động trí óc, thời kỳ hồi phục sau khi chữa bệnh, người bị bệnh mãn tính.	50 - 60	1- 2 lần/ngày	20 - 30	Dụng cụ chữa bệnh (điện tâm đồ)
Người lao động trí óc, thời kỳ đã bắt đầu hồi phục chữa bệnh, người bị bệnh mãn tính.	60 -70	3 - 4 lần/tuần	20 - 60	Dụng cụ chữa bệnh (điện tâm đồ)
Người thường xuyên tập luyện, người lao động trí óc.	60 - 70	3 - 5 lần/tuần	30 - 60	Theo dõi thông thường
Người thường xuyên tập luyện	60 - 80	3 - 5 lần/tuần	60 - 80	Không cần theo dõi
Vận động viên	70 - 90	3 - 6 lần/tuần	60 - 120	Không cần theo dõi

d. Phù hợp với đặc điểm cá nhân:

Nguyên tắc xuất phát từ thực tế là chỉ việc tập luyện TDTT, rèn luyện thân thể lấy việc căn cứ tình trạng thực tế của bản thân cá nhân và hoàn cảnh bên ngoài để xác định mục đích tập luyện, lựa chọn môn thể thao thích hợp, sắp xếp hợp lý thời gian vận động và lượng vận động… đây chính là nguyên tắc nâng cao khả năng thích của cơ thể bắt buộc phải tuân theo.

Trước hết tập luyện TDTT phải được căn cứ vào thực trạng bản thân. Trước khi tập luyện phải hiểu rõ tình trạng của bản thân (bao gồm: Giới tính, tuổi tác, sức khỏe…), để có được những phương thức tập luyện phù hợp. Có như vậy mới nâng cao được hiệu quả mang tính thực tế (hiệu quả thực tế). Khi tập luyện cần xuất phát từ những tình trạng thực tế cuả bản thân để lựa chọn có mục đích và xác định được những môn thể thao, phương pháp tập luyện, sắp xếp thời gian tập luyện và lương vận động. Trước mỗi lần tập luyện, đều phải tiến hành đánh giá trình trạng sức khỏe của bản thân, từ đó làm cho cơ thể có thể tiếp nhận được độ khó và cường độ của môn thể thao. Nếu đi ngược lại quy luật cơ bản này thì không những không đạt được hiệu quả tập luyện mà thậm chí còn làm tổn hại đến sức khỏe cơ thể.

Xuất phát từ thực tế của điều kiện, hoàn cảnh, thời gian bên ngoài, khi tiến hành tập luyện TDTT, một căn cứ theo điều kiện bên ngoài như mùa, khí hậu, địa điểm mà vận dụng phương pháp tập luyện khoa học, lựa chọn được các môn thể thao, thời gian tập luyện, lượng vận động lý mới có thể thu được hiệu quả tập luyện cao.

Ví dụ: Vào mùa đông nên coi trọng phát triển tố chất sức bền và sức mạnh, vào mùa xuân và thu thì nên chú trọng tiến hành các môn mang tính kỹ thuật, trong mùa hè nóng bức thì bơi lội t môn thể thao lý tưởng nhất. Trước khi huấn luyện sức mạnh cần phải kiểm tra kỹ càng dụng cụ tập luyện để tránh những phát sinh và những sự cố chấn thương.

e. Tập luyện toàn diện, chú trọng hiệu quả thực tế.

Nguyên tắc tập luyện toàn diện nguyên tắc thông qua tập luyện TDTT làm cho hình thái cơ thể, chức năng, tố chất cơ thể và tố chất tâm lý đều được phát triển toàn diện, hài hòa. Cơ thể là một thể thống nhất hữu cơ, chức năng của các cơ quan, hệ thống trong cơ thể có sự liên quan và ảnh hưởng tương hỗ với nhau. Nội dung và phương pháp bài tập được lựa chọn trong tập luyện TDTT nên cố gắng có sự toàn diện đối với cơ thể, khiến cho các tố chất cơ thể và chức năng của các cơ quan, hệ thống trong cơ thể được phát triển toàn diện, do vậy lựa chọn nội dung và biện pháp thực hiện không được quá đơn. Vì vậy mỗi loại nội dung hay biện pháp tập luyện nên phong phú đa dạng, nên tránh những bài tập chỉ phát triển một tố chất nào đó làm chính, số còn lại là những nội dung tập luyện phụ.

f. Kiên trì thường xuyên tập luyện.

Muốn đạt được mục đích tập luyện, bắt buộc phải thường xuyên tham gia tập luyện TDTT. Ghi nhớ rằng "*ba ngày đánh cá, hai ngày treo lưới*","*một ngày nắng, mười ngày mưa*" sẽ không bao giờ đạt được hiệu quả. Tập luyện TDTT là có tính liên tục và tính hệ thống của nó, chỉ có thường xuyên tham gia tập luyện TDTT, sắp xếp hợp lý những môn vận động mà bản thân yêu thích và hứng thú, lập ra một kế hoạch rèn luyện cơ thể một cách khoa học mới có thể không ngừng tăng cường thể chất hiệu quả. Các thực nghiệm khoa học đã chứng minh những người không thường xuyên tham gia tập luyện TDTT hoặc những người tập luyện TDTT bỏ dở giữa chừng đều làm cho chức năng, tố chất cơ thể và kỹ thuật vận động sẵn có của bản thân giảm sút rõ rệt. Rèn luyện thân thể mà bỏ giữa chừng, thời gian càng dài thì sự mất đi càng rõ rệt hơn. Do vậy, rèn luyện cơ thể trong thời gian ngắn sẽ không thể có được hiểu quả rõ rệt, càng không thể hy vọng *"một ngày làm, ngàn năm hưởng"*, mà chỉ có thường xuyên tập luyện TDTT mới có thể nâng cao hiệu quả tập luyện TDTT. Để nắm vững được một kỹ thuật vận động đòi hỏi phải kiên trì lâu dài. Con người có một số lượng lớn các nơron thần kinh trong đại não cần phải thông qua việc tập luyện lặp lại với các hình thức cố định để liên tục tiến hành các kích thích đối với những nơron thần kinh này mới có thể hình thành một phản ứng với hình thức cố định trong đại não, đó là động lực định hình. Sau khi động lực định hình được kiến lập thì người tập có thể hoàn thành bài tập một cách thuần thục, nhuần nhuyễn, nếu như không kiên trì tập luyện thì những phản ứng điều kiện đã có thể hình thành phản ứng sẽ không được phát triển kịp thời mà dần dần mất đi, sự ghi nhớ các động tác cũng sẽ quên.

g. Kết hoạch hợp lí, tuần tự, nâng dần.

Nguyên tắc tuần tự tăng dần chủ yếu là chỉ khi sắp xếp nội dung, độ khó, thời gian và lượng vận động cần căn cứ vào quy luật phát triển của cơ thể và nguyên lý của lượng vận động hợp mức, có kế hoạch, có tiến trình để từng bước nâng cao yêu cầu làm cho cơ thể không ngừng thích nghi, thể chất từng bước được nâng cao.

Đầu tiên tăng dần lượng vận động. Tiến hành quá trình rèn luyện TDTT tuần tự là quá trình có thể thích ứng đối với sự biến đổi của hoàn cảnh bên trong và bên ngoài, là một quá trình biến đổi từ từ, từ lượng sang chất. Khi tăng lượng vận động cần tăng từ nhỏ đến

lớn, tăng dần từng bước. Khi ở giai đoạn bắt đầu tập luyện TDTT hoặc ở giai đoạn hồi phục sau khi tập luyện, cường độ vận động nhỏ, thời gian ngắn, độ mệt mỏi không quá cao. Khi cơ thể sản sinh sự thích ứng đối với thời gian một lượng vận động nhất định, thì sau đó kích thích của lượng vận động nhất định, thì sau đó kích thích của lượng vận động này đối với cơ thể sẽ trở thành nhỏ, do vậy cần gia tăng thời gian tập luyện và tần số tập luyện thích hợp làm cho cơ thể sản sinh ra được những thích ứng, từ đó giúp cho trình độ vận động của bản thân được tăng lên.

Nội dung tập luyện càng nên tuần tự tăng dần. Nội dung tập luyện càng cần tăng dần độ khó (từ đơn giản đến phức tạp), yêu cầu và các động tác từ đơn giản, dễ làm, dễ thực hiện, dễ có thể thu được hiệu quả tập luyện. Ở mỗi lần tập luyện cũng nên bắt đầu tập luyện từ những động tác đơn giản, cường độ không lớn, sau đó tăng dần độ khó động tác và lượng vận động. Trong tập luyện TDTT chỉ có thể tuân theo những quy luật phát triển cơ bản về tâm sinh lý của con người, căn cứ vào trạng thái sức khỏe của bản thân, sắp xếp thích nghi một cách khoa học đối với lượng vận động và nội dung tập luyện mới có thể thu được hiệu quả cao trong tập luyện.

h. Tuân theo quy luật tự bảo vệ sức khỏe.

Muốn đạt được hiệu quả tập luyện thật tốt bắt buộc phải tuân theo những quy luật khoa học trong tập luyện, đồng thời tăng cường sự giám sát của bản thân, bảo vệ sức khỏe của bản thân. Khi tập luyện cần thực hiện tốt những hoạt động chỉnh lý hoạt chuẩn bị cho hoạt động, phải chú ý kiểm tra sức khỏe định kỳ, an toàn vận động, đảm bảo vệ sinh tập luyện và những thói quen tốt về tập luyện khoa học, đặc biệt là đối với thời kỳ kinh nguyệt ở các nữ sinh viên, cần tăng cường chú ý và sự linh hoạt trong sắp xếp lượng vận động và nội dung tập luyện.

Tự bảo vệ sức khỏe, tự giám sát bản thân trong tập luyện TDTT là vấn đề hết sức quan trọng. Tăng cường tự bảo vệ sức khỏe cơ thể làm giảm bớt những chấn thương vận động không cần thiết. Tự theo dõi bản thân, có thể kịp thời nắm vững được những thông tin về tình trạng biến đổi cơ thể, mức độ mệt mỏi, tình trạng sức khỏe, tình hình hoàn thành tốt kế hoạch và hiệu quả tập luyện, từ đó làm cho việc tập luyện càng có thêm tính xác thực.

5. Chấn Thương Và Phương Pháp Sơ Cứu Chấn Thương trong tập luyện TDTT.

a. Khái niệm: Chấn thương trong TDTT là những tổn thương về thực thể hoặc chức năng do tập luyện và thi đấu thể thao gây nên.

b. Nguyên nhân chính gây ra chấn thương.

Theo kết quả nghiên cứu của nhiều nhà khoa học trên thế giới và trong nước, các nhà khoa học đã tổng kết một số nguyên nhân chính dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao như sau:

- *Sai lầm trong phương pháp giảng dạy và huấn luyện.*

Là nguyên nhân dẫn đến từ 30-60% trường hợp chấn thương ở các môn thể thao khác nhau. Các chấn thương này liên quan đến việc chưa tuân thủ các nguyên tắc huấn luyện cơ bản như: Tập luyện chưa hợp lý, chưa thường xuyên và liên tục, tăng lượng vận động, độ khó của động tác đột ngột, cũng như chưa tuân thủ nguyên tắc đối xử cá biệt trong tập luyện TDTT. Nguyên nhân này trong hoạt động TDTT cho mọi người còn cao hơn, bởi không phải ở đâu người tập cũng có sự hướng dẫn của huấn luyệnviên (HLV) hay hướng dẫn viên.

Thí dụ: Nhiều khi chỉ do không khởi động hoặc khởi động không tốt cũng có thể dẫn đến những chấn thương đáng tiếc.

- *Thiếu sót trong tổ chức tập luyện và thi đấu*

Là nguyên nhân dẫn đến từ 4-8% các trường hợp chấn thương. Những chấn thương này xảy ra là do việc bố trí người tập bất hợp lý, không đảm bảo kỷ luật trật tự, duy trì tổ chức tập luyện lộn xộn, mật độ người tập quá đông, sự phối hợp tập luyện giữa các nhóm vận động viên có trình độ, đẳng cấp, hạng cân thi đấu không đều, tổ chức bảo hiểm không tốt, hoặc tổ chức tập luyện và thi đấu không có mặt của HLV và giáo viên TDTT.

- *Không đáp ứng đầy đủ yêu cầu vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện của buổi tập.*

Nguyên nhân này dẫn đến 25% các ca chấn thương. Cụ thể là chất lượng trang thiết bị dụng cụ, sân bãi thi đấu và trang phục cá nhân kém, các phương tiện bảo vệ, bảo hiểm không có, thiếu hoặc không đúng tiêu chuẩn. Nguyên nhân này rất dễ nhận thấy khi ta quan sát bất kỳ một sân chơi nào, bởi chúng ta còn thiếu hiểu biết hoặc do tâm lý coi thường hay tùy tiện trong việc chọn địa điểm và các phương tiện và trang bị tập luyện.

- *Điều kiện khí hậu và điều kiện vệ sinh không phù hợp.*

Là nguyên nhân gây ra từ 2-6% các trường hợp chấn thương. *Thí dụ* như: Sân bãi, dụng cụ thi đấu tập luyện không được vệ sinh sạch sẽ, ánh sáng không đảm bảo (tối hoặc chói sáng), thông gió kém, nhiệt độ của phòng tập, môi trường tập không đúng yêu cầu vệ sinh, độ ẩm môi trường tập quá cao...

- *Hành vi không đúng đắn của người tập.*

Là nguyên nhân gây ra từ 5-15% các trường hợp chấn thương. Đó là sự vội vàng, thiếu tập trung chú ý, ý thức tổ chức kỷ luật kém hoặc phạm luật bằng các động tác bị nghiêm cấm, đặc biệt trong các môn đối kháng trực tiếp.

- *Vi phạm các nguyên tắc kiểm tra y học.*

Dẫn đến từ 2 - 10% các trường hợp chấn thương. Đó là các trường hợp cho phép tập luyện và thi đấu thể thao không qua kiểm tra y học, kiểm tra sức khỏe, không thực hiện chỉ dẫn của bác sĩ. Đây là một trong những khâu rất yếu của y học thể thao nước ta hiện nay. Hiện nay, nước ta chưa có hệ thống y học thể thao rộng khắp để có thể tư vấn và hướng dẫn cho mọi người là mình có được phép tập luyện hay không hoặc tập luyện ở mức độ nào thì có lợi cho sức khỏe của mỗi người.

Tham gia tập luyện và thi đấu thể thao trong tình trạng chuẩn bị thể lực chưa tốt, chưa đáp ứng được yêu cầu thực hiện các động tác khó, hoặc có biểu hiện rối loạn về khả năng định hình động lực trong không gian, giảm sút các phản ứng bảo vệ và độ tập trung chú ý, có thể do quá căng thẳng hoặc tập luyện quá sức cũng là một trong những nguyên nhân đưa đến nguy cơ chấn thương cao.

c. Các loại chấn thương thường gặp trong TDTT.

- Trầy, xây sát da.
- Vết thương: Rách da và tổ chức dưới da (cơ, mạch máu), chảy máu.
- Vết đụng dập: Do va chạm gây nên, tuy không rách da nhưng bị chảy máu trong do đứt các mao mạch, nhanh chóng bị sưng tấy và bầm tím, tuy có đau, nhưng vẫn cử động được cơ, khớp.
- Bong gân: Là tổn thương thường gặp nhất đặc biệt là khớp cổ chân, khớp gối, cổ tay và ngón tay. Khi có tác động mạnh, khớp sẽ bị vặn mạnh, khe khớp bị mở rộng, các

dây chằng bị kéo căng, giãn mạnh hoặc đứt hẳn. Đồng thời làm tổn thương bao khớp, gây chảy máu trong nhiều, cảm giác rất đau.

- Tổn thương cơ (giãn, rách hoặc đứt cơ): Khi cơ co mạnh đột ngột có thể gây rách hoặc đứt cơ, cảm giác đau dữ dội, chảy máu trong nhiều tạo thành các vết bầm tím.
- Gãy xương: Là chấn thương nặng trong thể thao, có thể phân loại: gãy xương kín, gãy xương hở, gãy hoàn toàn và gãy xương không hoàn toàn.
- Sai khớp (trật khớp): Là sự sai lệch các diện khớp, thay đổi vị trí giải phẫu của khớp do đầu xương rời khỏi ổ khớp.
- Chấn thương cột sống: Ít xảy ra trong TDTT, nhưng khi xảy ra thì gây hậu quả rất nghiêm trọng.
- Chấn thương sọ não: Thường gặp trong sinh hoạt cũng như trong hoạt động TDTT, thường ở mức độ nhẹ, tỷ lệ chấn thương nặng chỉ chiếm khoảng 2% ở các môn Thể dục dụng cụ, nhảy cầu, võ thuật, bóng đá.

d. Sơ cứu chấn thương.

Tùy theo tình hình chấn thương sẽ có những biện pháp sơ cứu khác nhau. Với các chấn thương trầy da, chảy máu… cần làm sạch vết thương, sát trùng và cầm máu. Khi vết thương chảy máu nhiều và nghiêm trọng, cần đưa đi bệnh viện kịp thời. Đối với các chấn thương nghiêm trọng như: Gãy xương hở, chấn thương cột sống, chấn thương sọ não… cần cấm không cho ai đụng đến bệnh nhân, giữ nguyên tư thế, gọi cấp cứu càng sớm càng tốt.

Với chấn thương phần mềm như đụng dập, bong gân, tổn thương cơ, sai khớp… việc sơ cứu ban đầu đúng phương pháp là rất cần thiết, giúp chỗ tổn thương ổn định và mau lành. Sử dụng phương pháp RICE (Rest: ngưng tập luyện; Ice: chườm đá, Compression: băng ép cố định chỗ chấn thương và Elevation: nâng cao chỗ chấn thương). Thực hiện bốn bước sau đây ngay sau khi chấn thương xảy ra:

- Ngưng tập luyện: Ngay sau khi bị chấn thương, cần ngưng ngay tập luyện hoặc thi đấu.
- Chườm lạnh: Có tác dụng làm co các mao mạch, mạch máu bị tổn thương, làm giảm phù nề do lượng máu chảy ra giảm. Dùng túi đá ướp chườm lạnh ngay tại chỗ 10-15 phút, mỗi lần cách nhau khoảng 1 giờ, lặp lại nhiều lần trong ngày. Có thể chườm lạnh

trong 1-3 ngày đầu sau khi bị thương. Không nên chườm một lần quá lâu hoặc chườm lạnh trực tiếp vì da sẽ bị bỏng.

- Băng ép: Dùng băng thun quấn ép vùng tổn thương nhằm cố định khớp, giảm chảy máu, sưng bầm và đau nhức.

- Kê cao vùng bị thương: Làm giảm sưng, đau. Rất hiệu quả khi vùng bị chấn thương được nâng cao hơn độ cao của tim. *Thí dụ*: Khi bị chấn thương gối hay cổ chân, khi nằm nên kê cao gối hay cổ chân cao lên.

Lưu ý: Khi bị chấn thương, có thể dùng thuốc giảm đau, nhưng tuyệt đối không nên xoa các loại dầu nóng. Nhiều người làm vậy vì lầm tưởng loại thuốc mà các vận động viên được xịt khi bị chấn thương là dầu nóng. Thực ra, đó là một loại khí lạnh dễ bốc hơi, có công dụng giống như chườm lạnh. Hoặc theo quan niệm xưa, bị đau thì xức dầu nóng. Khi mới bị chấn thương, không được chườm nóng hoặc xoa bóp. Việc chườm nóng, xức dầu nóng hay xoa bóp sẽ làm tổn thương nghiêm trọng hơn, các mao mạch vùng chấn thương nở lớn khiến máu chảy nhiều hơn, gây phù nề nhiều hơn.

Thông thường, nếu tổn thương nhẹ, bệnh nhân sẽ hoàn toàn phục hồi sau khi điều trị được 2-3 ngày. Nếu là chấn thương nặng hoặc đã qua sơ cứu mà hoạt động vẫn còn khó khăn, nên đến khám ở các bệnh việc chuyên khoa để được điều trị càng sớm càng tốt.

e. Giải pháp phòng ngừachấn thương.

Để hạn chế và giảm thiểu tình trạng này, người tập TDTT cần lưu ý thực hiện một số giải pháp sau:

a. Phải kiểm tra sức khỏe để phát hiện bệnh tật trước khi tham gia tập luyện TDTT.

b. Lựa chọn môn thể thao phù hợp với sức khỏe bản thân.

c. Tuân thủ hướng dẫn của HLV, Giáo viên về tổ chức, nguyên tắc và phương pháp tập luyện trong quá trình tập luyện và thi đấu.

d. Tuân thủ các quy định về trang phục, giầy vớ, dụng cụ và vệ sinh tập luyện.

e. Luôn khởi động và thả lỏng đúng và đủ.

f. Không mạo hiểm khi không cần thiết với các động tác quá khó hay các dụng cụ thiết bị tập luyện lạ.

g. Nêu cao tinh thần trung thực cao thượng và fair play trong thi đấu thể thao.

h. Tuân thủ chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi và hồi phục hợp lý khi tham gia tập luyện và thi đấu thể thao.

k. Nắm kiến thức về nguyên nhân, biện pháp sơ cứu các chấn thương trong hoạt động TDTT.

6. Giới thiệu võ thuật và các môn võ phổ biến tại viêt nam và trên thế giới.

a. Sơ lược lịch sử võ thuật.

Võ thuật với là một môn nghệ thuật vận động sản sinh ra trong đấu tranh giữa con người với thiên nhiên (chiến đấu với các loài thú dữ), giữa con người với con người, võ thuật hướng đến mục tiêu mang lại cho con người sức khỏe và sự chiến thắng trong các cuộc chiến. Bên cạnh đó võ thuật dùng để rèn luyện sức khỏe, ý chí, tinh thần…và phục vụ một số nhu cầu cần thiết tuỳ thuộc mục đích của người tập.

Trải dài theo thời gian, võ thuật hiện đại không còn nhấn mạnh vai trò chiến đấu và chiến thắng bằng mọi giá như trước, mà đã chú trọng hơn nhiều đến các mục tiêu khác như để rèn luyện sức khỏe, thực thi quyền tự vệ chính đáng của con người. Một số môn võ được đưa ra thi đấu như những môn thể thao biểu diễn hoặc đối kháng với những điều luật khắt khe nghiêm cấm sử dụng các đòn đánh hiểm có khả năng gây nên những ảnh hưởng xấu đến tính mạng con người.

Tuy có thể đồng nhất "Võ" và "Võ thuật", nhưng thực ra hai khái niệm ít nhiều vẫn có ranh giới. Võ là nói chung, chỉ lối đánh nhau bằng tay không hay binh khí và đôi khi, nhằm chỉ một bộ môn đối lập với "văn".

Còn "võ thuật" lại thiên về nghệ thuật vận động hơn, theo đó võ thuật đề cao phương pháp, cách thức, sự khéo léo, kỹ thuật, nghĩa là sự phát huy toàn diện sức mạnh của con người để chiến thắng mọi địch thủ, chứ không chỉ là những đối thủ trực diện trên sàn đấu.

Bên cạnh các thuật ngữ trên còn có thuật ngữ "Võ nghệ", vừa có nội hàm rất gần với thuật ngữ võ thuật, vừa mang ý nghĩa nghề nghiệp, khẳng định võ cũng là một nghề trong xã hội, nghề võ. Cũng không thể không nhắc đến một khái niệm thường được một số môn võ đề cao là thuật ngữ "Võ đạo" nhằm nhấn mạnh tính nhân văn, văn hóa, tinh thần cao thượng trong võ thuật. Khái niệm này khẳng định tột đỉnh của võ là lĩnh hội triết lý của võ học. Võ thuật được coi là con đường để tu dưỡng nhân cách, nâng cao tinh thần,

lĩnh hội cội nguồn triết học của môn võ. Võ đạo hàm chứa hạt nhân đạo đức và chiều sâu triết học, đồng thời đưa mục tiêu sát thương của võ thuật xuống hàng thứ yếu.

Trong đời sống xã hội còn tồn tại khái niệm võ học, võ học là khái niệm được dùng rất hạn chế trong đời sống võ thuật tại Việt Nam hiện nay. Võ học chưa được xem là một ngành học chính thống trong ngành giáo dục & đào tạo. Võ học là sự nghiên cứu, phân tích, hệ thống hóa... tất cả mọi mặt của đời sống võ thuật dưới ánh sáng của các chuyên ngành khoa học (tự nhiên & xã hội) khác như vật lý học, giải phẫu học, sinh lý, sinh hóa, sinh cơ, tâm lý học, y học....

Các môn võ Việt Nam, vẫn thể hiện những đặc điểm khác biệt rõ rệt với các nền võ học khác trên thế giới nói chung và Trung Quốc nói riêng chẳng hạng như:

Thứ nhất: Sự xuất hiện của lời thiệu bằng thơ, phú.

Thứ hai: Bộ pháp vận hành theo đồ hình bát quái (lưỡng túc bát quái vi căn), khi đứng thì vững như đá tảng, khi di chuyển thì nhẹ nhàng linh hoạt như lá bay.

Thứ ba: Bộ tay áp dụng theo ngũ hành pháp (song thủ ngũ hành vi bản).

Thứ tư: Kỹ thuật đòn thế được chọn lọc, phân thế riêng phù hợp với cách đánh của từng dạng đối tượng, địa hình, nhất là lối đánh cận chiến một người chống lại nhiều người.

Thứ năm: Tận dụng triệt để lối đánh "cộng lực" dựa vào sức lực đối phương để triệt hạ đối phương.

Võ thuật tự tệ là môn dùng những kỹ thuật hay phương thức sử dụng sức mạnh của các bộ phận trên cơ thể, như: Cạnh bàn tay, cùi chỏ, bàn tay, đầu gối, bàn chân… (nội lực, ngoại lực) để tự vệ, trước những tình huống xấu mà đối phương có thể làm hại đến sức khỏe, tính mạng chúng ta.

b. Một võ phổ biến trên tại Việt Nam và trên thế giới.

- Kick-Boxing
- Quyền anh
- Karatedo
- Cổ truyền
- Vovinam
- Aikido
- Taekwondo
- Wushu
- Judo
- Thái cực quyền
- Vịnh xuân quyền
- Muay thái

7. Vai trò của võ thuật trong cuộc sống con người:

Thời hòa bình, không ai còn nghĩ đến việc học võ để chiến thắng trong một trận chiến hay để chiến đấu nữa. Nhưng trong đời sống hiện đại, võ thuật vẫn có tầm quan trọng không thể bỏ qua. Vai trò và ý nghĩa của võ thuật trong đời sống hiện đại vẫn không thể xóa bỏ được.

Tự vệ là một lợi ích chúng ta dễ thấy nhất khi học võ. Bên cạnh đó võ còn là phương tiện rèn luyện sức khỏe, ý chí, tinh thần… và còn mang đến nhiều kỹ năng, tố chất cần thiết cho bản thân.

a. *Tăng cường sức khỏe***.**

Võ thuật là môn thể thao thông qua những bài tập đặc trưng của võ thuật giúp chúng ta cải thiện và tăng cường sức khỏe, giúp tiêu hao năng lượng hiệu quả và trang bị những kỹ năng vận động tự vệ. Nếu thừa cân hoặc hơi béo bạn có thể chọn võ để giúp cơ thể trở nên săn chắc, loại bỏ mỡ thừa của cơ thể. Đồng thời nếu học võ đúng cách bạn còn có thể biết cách hít thở đúng cách. Tăng sức chịu đựng, tính dẻo dai, tăng cường sức đề kháng…

b. Luyện tính kỷ luật.

Võ thuật thường rèn luyện cho mỗi cá nhân tính kỷ luật trong sinh hoạt tập thể, sự điều độ trong đời sống hàng ngày, những giá trị riêng cho bản thân. Dù trong môi trường nào bạn vẫn có thể tuân thủ tất cả các kỷ luật.

c. Trở nên tự tin, xử lý tốt các tình huống nguy hiểm.

Đối với người tập luyện võ thường xuyên sẽ xây dựng cho bản thân khả năng tự tin trước đám đông và khi đối đầu với nguy hiểm. Các bài tập sẽ giúp bạn nhanh nhẹn, tự tin. Đặc biệt khi bị bạn gặp phải những tình huống bất ngờ như trộm, cướp… uy hiếp đến tính mạng. Người tập sẽ có khả năng tỉnh táo xử lý tình huống một cách hợp lý nhất. Đặc biệt, đối với các bạn nữ khi đi một mình hoặc đi làm về khuya thường xuyên hay gặp các tình huống xấu đe dọa cơ thể, tài sản... Thì việc tập luyện võ thuật sẽ giúp bạn có được tinh thần vững chắc, cũng như những cách xử lí phù hợp để đưa cơ thể thoát khỏi sự nguy hiểm cho bản thân.

d. Cải thiện khả năng giao tiếp.

Thông qua các bài tập, các buổi tập luyện như: Cái nhân, đối luyện, nhóm… Đó chính là điều kiện để người học có thể cải thiện khả năng giao tiếp. Bởi người học cần hiểu bạn tập mới có thể thực hành các kỹ thuật, bài tập tốt. Ngoài ra, thông các lần kiểm tra, thi sẽ người học bạn cải thiện khả năng đứng trước đám động tự tin, bình tĩnh.

e. Tăng cường khả năng tập trung cao độ, sự nhạy bén.

Võ thuật là một trong những môn đối kháng trực tiếp vì vậy việc tập trung cao là một trong những khả năng bạn sẽ học được nhằm tránh gây ra những chấn thương cho bản thân và bạn tập của mình. Các kỹ thuật của cơ thể như: Tay, chân, hông… đều được não điều khiển và não cần ghi nhớ các động tác chính xác, có hệ thống...Sự tập trung còn được cải thiện khi người tập trải qua các bài tập đối luyện, những tình huống nguy hiểm đến sức khỏe của bản thân mà đòi hỏi bạn cần phải tập trung xử lí.

f. Tăng sức chịu đựng, ý chí.

Các bài tập rèn luyện thể lực của võ thuật sẽ giúp người học cải thiện tình dẻo dai, ý chí, tính kiên nhẫn… của cơ thể. Ngoài ra, người học thông qua các buổi tập luyện người học sẽ được luyện tập sức bền, sức nhanh, mạnh, dẻo và khả năng vận động phối hợp. Đồng thời còn giúp tình trạng xương của bạn được vững chắc hơn.

g. Cải thiện sức khỏe tinh thần.

Sau những giờ học tập và làm việc căng thẳng, thông qua các bài tập, các giờ học, buổi học võ thuật được xem như là một phương tiện giải trí, giảm stress hiệu quả, rèn sức khỏe luyện tinh thần... giúp cho người học thư giãn đầu óc, có được một tinh thần khỏe manh và trí óc minh mẫn.

CHƯƠNG II: kỸ THUẬT CƠ BẢN

1. Nghi thức.

a) Nghiêm.

hình h.1

- Người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai tay thả lỏng ép sát thân người, hai bàn chân hình chữ V. (hình h.1)

b) Nghỉ.

- Chân trái bước ra rộng bằng vai, hai tay đưa ra sau, tay trái nắm cổ tay phải, tay phải xòe hoặc hai tay xòe đang chéo lên nhau (hình h.1 hoặc h.1-1).

hình h.1

hình h.1-1

c) Thực hiện lối chào.

hình h.1 hình h.1-1

Được thực hiện qua 2 động tác "Nghiêm" và "Chào".

- Nghiêm: Đứng nghiêm, bàn tay phải xòe, các ngón tay khép chặt (hình h.1).
- Chào**:** Cúi thân người về trước cho đến khi đầu ngón tay chạm khớp gối, thân người không nghiêng lệch, mặt luôn ngước nhìn thẳng về người mình chào,giữ nguyên ở tư thế này khoảng 2 giây (hình h.1-1) rồi trở về tư thế nghiêm.

d) Tư thế ngồi xuống- Đứng dậy.

- *Tư thế ngồi xuống.*

hình h.1 hình h.1-1 hình h.1-2

- Khi đứng ở tư thế nghiêm (hình h.1), có khẩn lệnh "chuẩn bị", người tập đưa chân phải về sau chân trái (hìnhh.1-1)
- Khi có nhẩu lệnh "ngồi", người tập hô "xuống" và ngồi xuống như hình (hình h.1-2).

- *Tư thế đứng dậy.*

hình h.1 hình h.1-1 hình h.1-2

- Người tập đang ở tư thế ngồi (hình h.1), khi có khẩu lệnh "chuẩn bị"… "đứng".
- Người tập hô "dậy" đồng thời đứng dậy như hình (hình h.1-1), sau đó rút chân phải về tư thế nghiêm (hình h.1-2).

2. Kỹ thuật các thế tấn và cách cầm nắm đấm.

a) Tư thế thủ tấn ngắn.

hình h.1 hình h.1-1

- Tư thế đứng nghiêm (hình h.1), khi có khẩu lệnh tấn ngắn – thủ, chân trái bước về trước một bước đi, hai chân thẳng, trọng tâm đồn đều hai chân, hai tay kéo lên thủ trước mặt.(hình h.1-1).

b) Tư thế thủ tấn dài:

Hình h.1 Hình h.1-1

- Tư thế đứng nghiêm (hình h.1), khi có khẩu lệnh tấn dài – thủ: Chân trái bước lên trước một bước rộng hơn vai, mũi chân phải quay vào trong, đầu gối trái chùng xuống khớp gối chân trái vuông góc, chân phải thẳng, mũi chân trái hướng về trước, hai gót bàn chân trên đường thẳng, trọng tâm dồn về chân trước từ 70-80%, trọng tâm chân sau 20-30%, thân người thẳng (hình h.1-1).

c) Trung bình tấn.

hình h.1 hình h.1-1

- Tư thế đứng nghiêm (hình h.1), khi có khẩu lệnh: trung bình tấn.
- Chân trái làm chân trụ bước chân phải sang ngang một bước rộng hơn vai. Cùng lúc 2 tay cầm nắm đấm để ngửa kéo sát vào 2 bên hông, hai chân chùng thấp, lưng thẳng, ngực nở (hình h.1-1).

d) Kỹ thuật cầm nắm đấm.

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

- Bàn tay xòe, bốn ngón tay khép lại, ngón cái mở ra (hình h.1).

- Gập đốt thứ nhất và đốt thứ hai của bốn ngón tay sát và lòng bàn tayngón cái vẫn mở (hình h.1-1).

- Gập đốt thứ ba của các ngón tay, sau đó đặt ngón tay cái lên trên đốt thứ haicủa ngón trỏ và giữa (hình h.1-2).

- Cầm chặt nấm đấm sao từ cho cổ đến nắm đấm thẳng (hình h.1-3).

3. Kỹ thuật các lối đấm, gối, chỏ.

a) Đấm thẳng.

hình h.1

- Đấm thẳng từ hông đến cằm, vặn chéo úp nắm đấm khi đến mục tiêu (hình h.1).

b) Đấm vòng.

hình h.1

- Đấm vòng từ ngoài vào trong đến cằm tạo thành góc 90 độ, lưng bàn tay hướng trên (hình h.1).

c) Đấm múc.

hình h.1

- Đấm thốc từ dưới lên vào bụng hoặc cằm, lưng bàn tay hướng trước (hình h.1).

d) Gối thẳng.

hình h.1 hình h.1-1 hình h.1-2

- Tư thế thủ (hình h.1).
- Mở trụ chân trước 45 độ (hình h.1-1).
- Đánh gối mạnh về trước từ dưới lên trên (hình h.1-2).

e) Chỏ ngược.

hình h.1 hình h.1-1 hình h.1-2

- Tư thế chuẩn bị, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai (hình h.1).
- Đưa tay đánh chỏ sang vai đối diện, vặn người sang bên vai đối diện (hình h.1-1).
- Vặn mình đánh mạnh chỏ về phía trước, cùi chỏ hướng vào mục tiêu trước mặt (hình h.1-2)

f) Chỏ từ trên xuống.

hình h.1 hình h.1-1 hình h.1-2

- Tư thế chuẩn bị, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút (hình h.1).
- Đưa tay đánh chỏ lên vai cùng bên, cùi chỏ hướng lên trên (hình h.1-1).
- Đánh mạnh chỏ từ trên xuống mục tiêu, cạnh ngoài cẳng tay hướng về trước (hình h.1-2).

g) Chỏ sau:

hình h.1 hh.1-1 hình h.1-2

- Tư thế chuẩn bị, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút (hình h.1).
- Đưa tay đánh chỏ lên vai cùng bên, cùi chỏ hướng lên trên (hình h.1-1).
- Đánh mạnh chỏ từ trên xuống dưới, ra sau, cùi chỏ hướng vào mục tiêu phía sau (hình h.1-2).

4. Kỹ thuật các lối đỡ cạnh tay.

a) Đỡ ngang cạnh tay.

hình h.1 hình h.1-1

- Đưa tay đỡ sang bên hông đối điện, mở bàn tay, các ngón tay khép chặt, lòng bàn tay hướng về sau (hình h.1).
- Đỡ ngang cạnh bàn tay từ dưới lên trên, ra ngoài, lòng bàn tay hướng về trước cạnh bàn tay hơi hướng ra ngoài, hơi khép nách. Đỡ cạnh tay theo hướng vẽ nửa vòng tròn, đỡ ngang vùng ngực, mặt, cổ chống hướng tấn công từ phía trước (hình h.1-1).

b) Đỡ thấp cạnh tay.

hình h.1 hình h.1-1

- Đưa tay đỡ lên vai cùng bên, cao ngang đầu, mở bàn tay, các ngón tay khép chặt (hình h.1).
- Đỡ thấp cạnh bàn tay theo hướng từ trên, ra ngoài, xuống dưới, lòng bàn tay hướng ra sau, hơi khép nách. Đỡ vùng mặt, ngực và bụng, chống hướng tấn công từ phía trước, (hình h.1-1).

c) Đỡ cao cạnh tay.

hình h.1 hình h.1-1

- Đưa tay đỡ sang hông đối diện, tay đỡ cầm nắm đấm, lòng nắm đấm hướng về sau (hình h.1).
- Đỡ cao cạnh tay theo hướng từ dưới lên trên, lòng nắm đấm hướng về phía trước, cạnh bàn tay đỡ hướng lên trên. Đỡ tay che đỡ đỉnh đầu, chống hướng tấn công từ trên xuống hoặc phía trước (hình h.1-1).

5. Các lối chặt cạnh tay.

a) Chém úpcạnh tay.

hình h.1 hình h.1-1

- Đưa tay chặt lên bên vai đối diện, các ngón tay khép chặt (tay trái, vai phải), lòng bàn tay úp (hình h.1).
- Chặt úp cạnh tay từ trong ra ngoài, theo đường chéo từ trên xuống, chặt vào cổ hoặc thái dương. Lòng bàn tay và cùi chỏ hướng xuống (hình h.1-1)

b) Chặt ngửa cạnh tay.

hình h.1 hình h.1-1

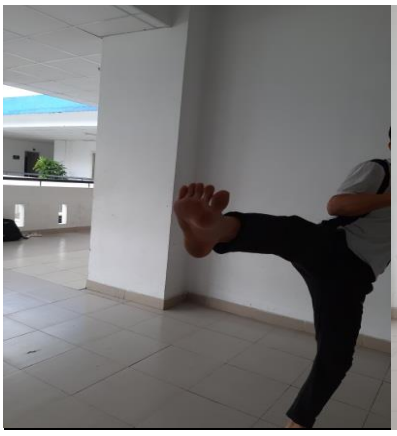
- Đưa tay chặt lên bên vai cùng bên, các ngón tay khép chặt (hình h.1).

- Chặt ngửa cạnh tay từ ngoài vào trong, theo hướng chéo từ trên xuống vào cổ hoặc thái dương, lòng bàn tay hướng lên trên (hình h.1-1).

f. Kỹ thuật cá lối đá.

a) Đá tống trước.

hình h.1 hình h.1-1 hình h.1-2



hình h.1-3 hình h.1-4 hình h.1-5

- Đứng ở tư thế thủ (hình h.1).

- Mở chân trụ 45 độ (hình h.1-1).

- Rút cao chân đá lên phía trước ngực, nâng đùi chân đá lên cao, cẳng chân gập sát vào đùi, các ngón chân bẻ lên trên (hình h.1-2).

- Dùng lực đá mạnh ức bàn chân vào mục tiêu (hình h.1-3).

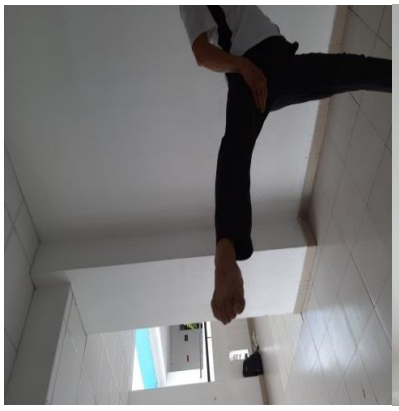
- Gập cẳng chân đá và đặt về vị trí ban đầu (hình h.1-4; hình h.1-5).

b) Đá vòng:

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2



hình h.1-3

hình h.1-4

hình h.1-5

- Đứng tư thế thủ (hình h.1)

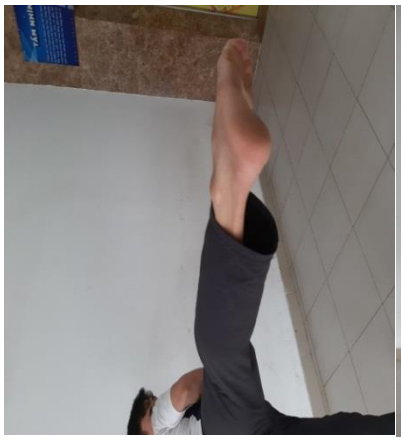
- Mở chân trụ hết biên độ, rút gối về trước đồng thời gập cẳng chân, sao cho cẳng chân song song với mặt đất, người hơi ngã về sau (hình h.1-1;hình h.1-2).

- Đá theo hướng vòng cung từ ngoài vào trong, hơi xoay hông về trước và xoay mũi bàn chân trụ về sau, lưng bàn chân hướng vào mục tiêu (hình h.1-3).

- Gập cẳng chân đá và đặt về vị trí ban đầu (hìnhh.1-4; hình h.1-5).

c)Đá ngang:

hình h.1 hình h.1-1 hình h.1-2



hình h.1-3 hình h.1-4 hình h.1-5

- Đứng thư thế thủ (hình h.1).
- Mở chân trụ hết biên độ, rút gối cao chân đá về trước, cạnh ngang bàn chân hướng dưới đất (hình h.1-1; hình h.1-2).
- Dùng lực đá mạnh cạnh ngang bàn chân về trước, cạnh ngang bàn chân hướng vào mục tiêu (hình h.1-3).
- Gập cẳng chân lại và đặt về vị trí ban đầu (hình h.1-4; hình h.1-5).

CHƯƠNG III: KỸ THUẬT DỐI LUYỆN

1. *Nắm tóc trước.*

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

hình h.1-4

- Khi bị đối phương nắm tóc từ phía trước (đối phương nắm tay phải) (hình h.1-1).
- Hai tay chụp lấy tay nắm tóc của đối phương đè chặt vào đầu, tay phải bên trong, tay trái bên ngoài (hình h.1-2).
- Dùng lực toàn thân xoay mạnh người sang bên phải (hình h.1-3).
- Tay phải giữ lấy tay đối phương, bước chân trái về sát thân người đối phương cùng lúc tay trái dùng cùi chỏ hoặc cẳng tay đè mạnh vào khớp vai đối phường đồng thời tay phải bẻ mạnh tay đối phương lên trên (hình h.1-4).

2. *Bóp cổ trước.*

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

hình h.1-4

- Khi bị đối phương dùng 2 tay bóp cổ từ phía trước (hình h.1).
- Tay trái chặt mạnh vào khuỷu tay cùng bên đối phương, cùng lúc nâng cao tay phải (hình h.1-1).
- Bước mạnh chân trái về sau cùng lúc tay trái kéo khuỷu tay đối phương sát vào ngực, trọng tâm dồn về chân phải (hình h.1-2).
- Xoay mạnh người về sau trọng tâm dồn về chân trái, cùng lúc tay phải đánh chỏ mạnh từ trên xuống phá hai tay bóp cổ đối phương (hình h.1-3).
- Xoay mạnh người về trước, trọng tâm dồn về chân phải cùng lúc đánh chỏ ngược phải vào cổ hoặc vào mặt đối phương (hình h.1-4).

3. *Nắm cổ áo (ngực áo):*

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

hình h.1-4

hình h.1-5

- Khi bị đối phương nắm cổ áo (hình h.1)
- Tay trái giữ chặt tay nắm cổ áo của đối phương (hình h.1-1).
- Chân trái bước mạnh về sau, trọng tâm dồn về chân phải, chân phải khuỵu gối (hình h.1-2).
- Tay phải đánh mạnh vào khuỷu tay đối phương từ phải qua trái, kéo mạnh khuỷu tay đối phương từ phải sang trái (hình h.1-3; hình h.1-4).
- Đẩy mạnh khuỷu tay đối phương lên trên, tay phải chụp cùi chỏ tay đối phương kéo mạnh về sau (hình h.1-6).

4. *Khóa ngạt cổ trước.*

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

hình h.1-4

- Khi bị đối phương đối phương khóa ngạt cổ từ phía trước (hình h.1).
- Xoay cổ vào phía bên phải, cùng lúc tay trái nắm cẳng tay khóa của đối phương kéo mạnh xuống (hình h.1-1).
- Dùng lực toàn thân xoay sang bên phải, cùng lúc tay phải đấm múc vào bụng đối phương, thân người đứng thẳng (hình h.1-2).
- Dùng hai tay đẩy mạnh tay đối phương (hình h.1-3).
- Tay trái giữ tay đối phương, tay phải đánh chỏ từ trên xuống vào lưng hoặc vào cổ gáy cùng lúc lên gối vào bụng hoặc vào mặt đối phương (hìnhh.1-4).

5. *Nắm 2 tay phía trước.*

hình h.1 hình h.1-1 hình h.1-2

hình h.1-3 hình h.1-4

- Khi bị đối phương nắm hai tay từ phía trước (hình h.1).
- Khuỵu hai gối xuống trung bình tấn, dùng lúc đấm mạnh hai tay xuống dưới (hình h.1-1)
- Đứng thẳng hai chân, cùng lúc cuộn bật hai tay từ trong ra ngoài (hình h.1-2)
- Mở hai bàn tay, các ngón tay khép lại, chặt mạnh cạnh bàn tay phải vào cổ tay đối diện đối phương, cùng lúc giật mạnh cẳng tay trái về sau (hìnhh.1-3).
- Chặt ngửa cạnh bàn tay vào cổ đối phương (hìnhh.1-4).

6. *Đè bóp cổ.*

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

- Khi bị đối phương đè bóp cổ (h.1)
- Hai tay đưa vào trong hai tay đối phương, kép hai tay lại, hai bàn tay xòe, bàn tay và khuỷu tay chạm vào nhau (hình h.1-1)
- Đánh mạnh hai lên trên, hai cạnh bàn tay chạm đất (hình h.1-2)
- Đánh mạnh hai cạnh vào mũi đối phương (hình h.1-3).

7. Nắm tóc phía sau

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

hình h.1-4

hình h.1-5

- Khi bị đối phương nắm tóc từ phía sau (tay phải nắm) (hình h.1)
- Hai tay giữ chặt tay đối phương sát vào đầu đồng thời hai ngón cái đẩy mạnh vào lòng bàn tay đối phương (hình h.1-1).
- Chân phải làm trụ, bước chân trái về sau, sang phải một bước dài (hình h.1-2).
- Cúi đầu, xoay người mạnh người theo chiều kim đồng hồ, từ dưới lên trên, đứng mạnh và thẳng người cùng lúc hai ngón cái bẻ xoắn bàn tay đối phương (hình h.1-3; hình h.1-4).
- Lên gối chân phải vào bụng hoặc vào mặt nếu gần, xa thì đá vòng (hình h.1-5)

8. *Bóp cổ phía sau:*

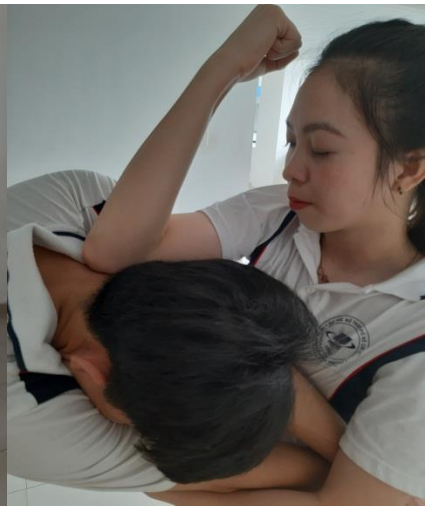
hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

hình h.1-4



hình h.1-5

- Khi bị đối phương dùng hait tay bóp cổ từ phía sau (hình h.1).
- Nghiêng vai phải cùng lúc nâng cao cùi chỏ tay trái lên trên, người hơi ngửa sang bên trái về sau (hình h.1-1).
- Bước chân trái xéo 45 độ về sau, sang bên phải một bước, đồng thời xoay người theo chiều ngược chiều kim đồng hồ, trọng tâm dồn về chân trái, gối trái khuỵu (hình h.1-2).
- Tay trái khóa 2 tay đối phương, cùng lúc tay phải đấm múc vào bụng đối phương (hình h.1-3).
- Lên gối chân phải vào bụng đối phương (hình h.1-4).
- Bỏ chân phải xuống cùng lúc đánh chỏ từ trên xuống dưới vào gáy hoặc vào đầu đối phương (hình h.1-5).

9. *ôm sau hai tay.*

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

- Khi bị đối phương ôm từ phía sau cả hai tay (hình h.1)
- Đánh mông mạnh về sau cùng lúc đẩy mạnh hai tay về trước (hình h.1-1).
- Nghiêng hông sang trái cùng lúc tay phải đánh chỏ phải mạnh về sau vào bụng hoặc chấn thủy đối phương (hình h.1-2).
- Đánh mạnh cẳng tay và nắm đấm tay phải vào hạ bộ đối phương (hình h.1-3).

10. Khóa ngạt cổ sau.

hình h.1

hình h.1-1

hình h.1-2

hình h.1-3

hình h.1-4

hình h.1-5

hình h.1-6

- Khi bị đối phương khóa ngạt cổ từ phía sau (hình h.1).
- Nghiên cổ sang phải, đồng thời tay phải kéo mạnh tay khóa cổ của đối phương, tay trái đánh mạnh chỏ sau vào bụng hoặc chấn thủy đối phương (hình h.1-1; hình h.1-2).
- Đấm ngược nắm đấm tay trái vào mặt đối phương (hình h.1-3).
- Hạ tay trái đấm mạnh nắm đấm, cẳng tay trai vào hạ bộ đối phương (hình h.1-4).

- Hai tay giật mạnh tay khóa đồi phương, cùng lúc bước chân trái về sau 45 độ, cúi đầu ra khỏi tay khóa của đối phương (hình h.1-5).
- Tay trái đẩy tay khóa đối phương lên trên, cùng lúc tay phải đưa tay vào trong tay khóa của đối phương. Khóa tay đối phương (hình h.1-6).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Lê Quốc Ân (chủ biên) 2008, kỹ thuật Vovinam tập 1, nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội, Hà Nội.
- [2] DICETRICH HARE (chủ biên) 1996. Học thuyết huấn luyện, nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội. Hà Nội.
- [3] Nguyễn Toán (chủ biên) 1980. Giáo trình Thể dục Thể thao, tài liệu giảng dạy Thể dục Thể thao trong các trường Đại học và Trung học chuyên nghiệp, nhà xuất bản Hà Nội, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (chủ biên) 2004, lý luận và phương pháp Thể dục Thể thao, nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội, Hà Nội.
- [5] Phan Thanh Mỹ (chủ biên) 2010, tài liệu giảng dạy giáo dục thể chất 2, nhà xuất bản đại học quốc gia Tp.HCM. Tp.HCM.
- [6] Phạm Cao Hoàn (chủ biên) 2002, tinh hoa võ thuật, nhà xuất thể dục thể thao Hà Nội, Hà Nội
- [7] Trịnh Hữu Lộc (chủ biên) 2017. *Giáo trình Taekwondo*, Nhà xuất bản Đại học quốc gia TPHCM , Tp HCM [**796.8157** / **T8832L8111**] .