

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 1 – TIẾT 1

MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8
GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



Sức nhanh là gì?

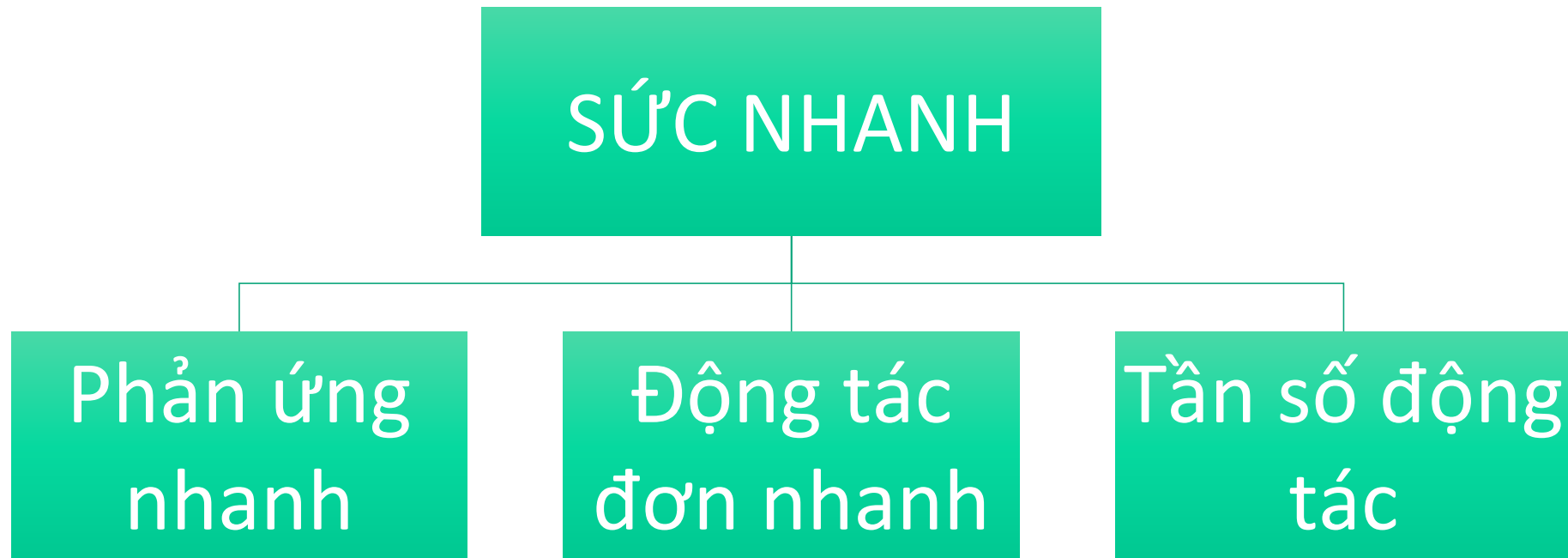


KHÁI NIỆM SỨC NHANH

Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất.



CÁC HÌNH THỨC BIỂU HIỆN SỨC NHANH

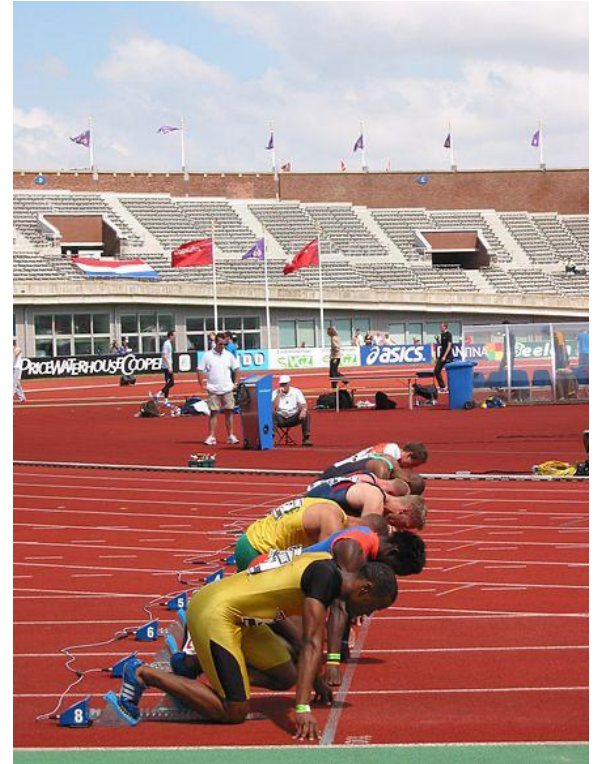


1. SỨC NHANH PHẢN ỨNG VẬN ĐỘNG

a. Phản ứng vận động đơn giản

Ví dụ phản ứng xuất phát:

- Khi nghe thấy tiếng súng phát lệnh hoặc hiệu lệnh “chạy”, người chạy phản ứng nhanh bằng động tác xuất phát;
- Khi gặp một tình huống bất ngờ xảy ra như có người qua đường, người đi xe phản ứng nhanh bằng cách phanh gấp hoặc điều khiển tay lái để tránh.



1. SỨC NHANH PHẢN ỨNG VẬN ĐỘNG

b. Phản ứng vận động phức tạp

Ví dụ: Khi có bóng sút khung thành thì thủ môn phải:

- Nhìn thấy bóng
- Đánh giá hướng và tốc độ bay của bóng
- Chọn động tác thích hợp để đoán bóng
- Thực hiện động tác



1. SỨC NHANH PHẢN ỨNG VẬN ĐỘNG

b. Phản ứng vận động phức tạp

Ví dụ: Khi có bóng sút khung thành thì thủ môn phải:

- Nhìn thấy bóng
- Đánh giá hướng và tốc độ bay của bóng
- Chọn động tác thích hợp để đoán bóng
- Thực hiện động tác



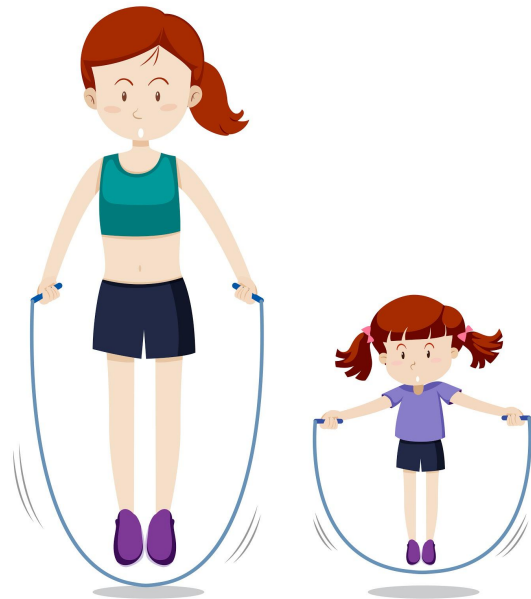
2. SỨC NHANH TRONG ĐỘNG TÁC ĐƠN NHANH

Ví dụ: trong đấu võ, đấu kiếm...xuất đòn nhanh, đặt chân giậm nhảy nhanh, đập bóng trong môn bóng chuyền



3. SỨC NHANH TẦN SỐ ĐỘNG TÁC

Ví dụ: số lần bước trong 1 giây, số bước chạy trong 1 giây, 3 bước bơi trong 1 giây, số lần nhảy dây trong 1 phút,....



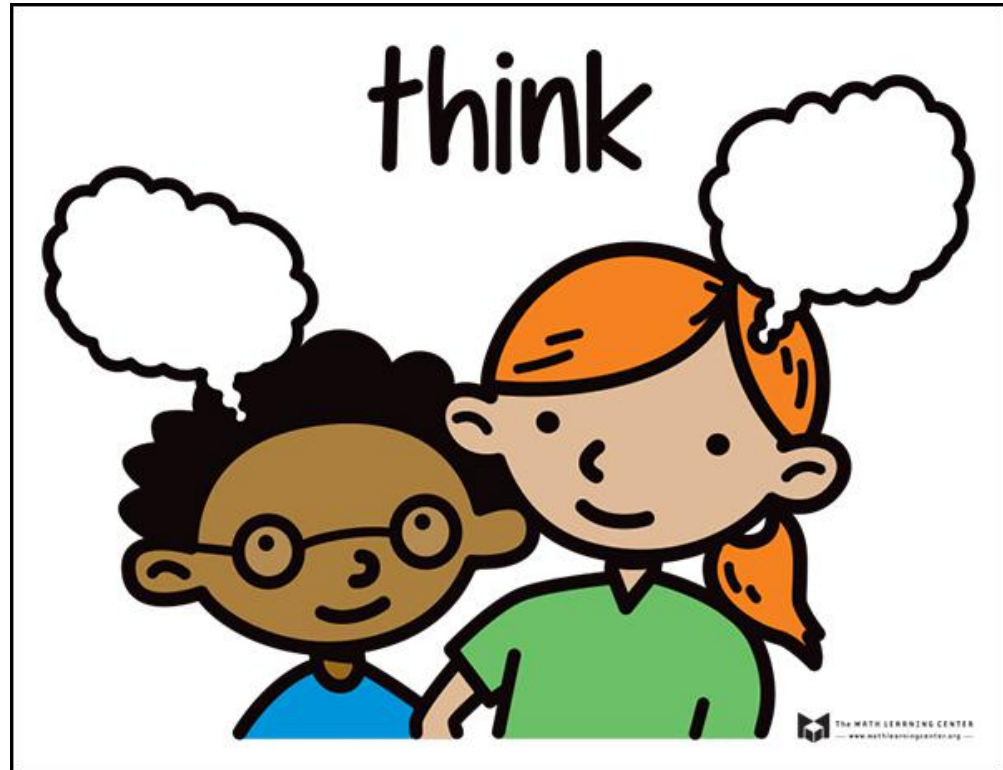
SỨC NHANH TRONG CHẠY CỰ LI NGẮN

Sức nhanh trong chạy cự li ngắn với học sinh phổ thông còn liên quan đến:

- + Sức nhanh tốc độ: Ví dụ đạp chân vào bàn đạp khi xuất phát, đạp chân khi chạy tăng tốc sau xuất phát
- + Sức bền tốc độ: Ví dụ khi gắng sức chạy 10- 20m trước khi về đích...

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Tìm một số môn thể thao, bài tập để phát triển sức nhanh?



1. SỨC NHANH PHẢN ỨNG VẬN ĐỘNG

a. Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng vận động đơn giản

- Tập chạy ngược chiều khi nghe tiếng còi
- Tập xuất phát ở nhiều tư thế khác nhau

b. Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng vận động phức tạp

- Tập với các môn bóng: bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ,...
- Các môn đối kháng cá nhân: cầu lông, đá cầu,...



2. NHÓM BÀI TẬP RÈN LUYỆN ĐỘNG TÁC ĐƠN NHANH

- Co tay xà đơn nhanh
- Nằm chống đẩy
- Ngồi xuống đứng lên nhanh



NHÓM BÀI TẬP RÈN LUYỆN SỨC NHANH TẦN SỐ ĐỘNG TÁC

- Chạy nhanh tại chỗ hoặc di chuyển trong 15s, 20s
- Nhảy dây nhanh trong 10s, 15s
- Chạy xuống dốc
- Chạy theo kích thích của tín hiệu
- Chạy với người có tốc độ cao hơn

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

