

**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
TRƯỜNG THCS – THPT SƯƠNG NGUYỆT ANH**

**Chuyên đề: Giới Thiệu Chương Trình, Phổ Biến  
Nội Quy Lớp Học, Hướng Dẫn Một Số Phương Pháp  
Tập Luyện Phát Triển Sức Mạnh**

**Đối tượng: Học sinh Lớp 12**

**Giáo viên bộ môn: Võ Ngọc Lan**



Vào học đúng giờ quy định.



Nên mang trang phục thể thao để  
tiện cho việc thực hiện động tác.



Không trao đổi, nói chuyện và làm  
việc riêng trong giờ học.

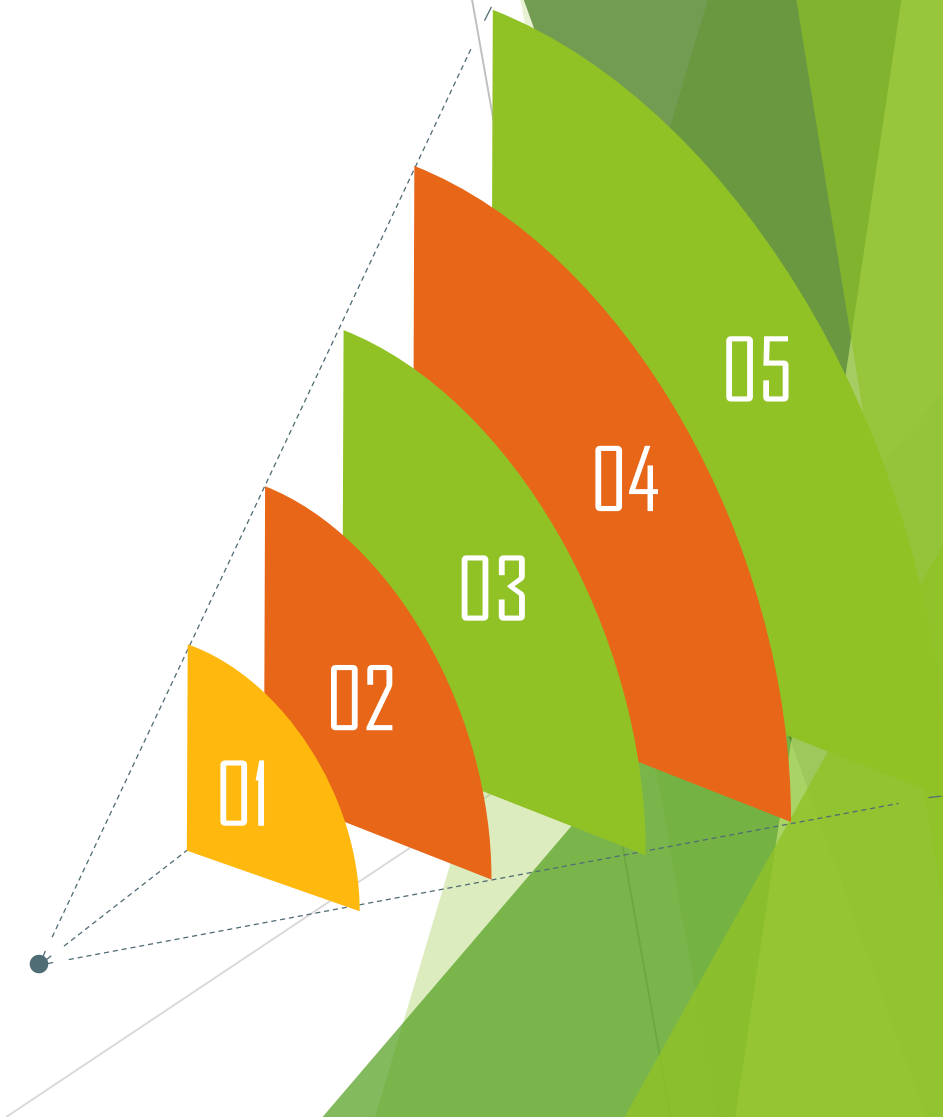


Có ý kiến, xin phép phát biểu.



Hoàn thiện bài tập gửi cho GV.

# YÊU CẦU BỘ MÔN



# VỊ TRÍ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

**“Là một mặt của giáo dục toàn diện ở nhà trường, nhằm trang bị cho học sinh những kiến thức và kỹ năng cơ bản để rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực, giúp học sinh giải tỏa những căng thẳng do thiếu vận động tạo nên”**

# CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC 12



01

- Một số phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh.
- Thể dục: Gồm có Bài thể dục phát triển chung dành cho nam và bài thể dục nhịp điệu dành cho nữ

02

- Chạy tiếp sức, chạy bền, nhảy xa.
- Đá cầu: Đánh ngực tấn công, phối hợp, chiến thuật đá đôi, đấu tập...

03

- Cầu Lông: Đánh cầu cao thuận, trái tay, một số chiến thuật, đấu tập...

04

Thể thao tự chọn: Bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá, bơi, đẩy tạ...



## BÀI 1.

# MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH (2 tiết)

- 01 Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện phát triển sức mạnh
- 02 Phương pháp phát triển sức mạnh trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.
- 03 Chủ động thực hiện việc sưu tầm tranh, ảnh do mình tập luyện tại nhà gửi cho giáo viên.
- 04 Thảo luận và trả lời các câu hỏi.
- 05 Học sinh làm bài thu hoạch sau khi học xong 2 tiết



# I. KHÁI NIỆM VÀ Ý NGHĨA CỦA VIỆC TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

## KHÁI NIỆM

Sức mạnh là một trong các tổ chất thể lực, đó là khả năng tạo ra lực cơ học bằng nỗ lực cơ bắp. Nói cách khác là năng lực khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại nó bằng sự co rút của cơ bắp.

Sức mạnh tối đa

Sức mạnh nhanh

Sức mạnh bền

## Ý NGHĨA

1 Tập luyện sức mạnh thường xuyên thì sự cung cấp máu cho cơ bắp sẽ được tăng cường, quá trình trao đổi chất trong cơ thể cao hơn lúc bình thường. Nhờ đó mà cơ bắp nở nang, xương tăng độ dày và phát triển vững chắc.

2 Tập luyện sức mạnh còn góp phần nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống thần kinh - cơ và rèn luyện ý chí (nhờ quá trình phối hợp các bộ phận của hệ thống thần kinh và cơ bắp trong vận động; nhờ sự nỗ lực ý chí thường xuyên khi thực hiện các bài tập có cường độ cao)

3 Tập luyện nâng cao sức mạnh của cơ bắp là tiền đề thuận lợi cho việc học, hoàn thiện các kỹ năng vận động cơ bản và các kỹ thuật thể thao; là cơ sở để nâng cao thành tích thể thao và nâng cao năng suất lao động.

4 Ngoài ra tập luyện sức mạnh còn làm tiêu hao lượng mỡ thừa, tạo cho cơ thể có vóc dáng khỏe, đẹp; làm nảy sinh những tình cảm lành mạnh, hướng tới cái đẹp và các hành động nhân văn. Lứa tuổi HỌC SINH THPT là lứa tuổi rất thuận lợi để phát triển sức mạnh.

## II. PHƯƠNG PHÁP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

```
graph TD; A[II. PHƯƠNG PHÁP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH] --> B[1. CÁC NGUYÊN TẮC TRONG TẬP LUYỆN SỨC MẠNH]; A --> C[2. CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH]; A --> D[3. PHƯƠNG PHÁP XÁC ĐỊNH LƯỖ TRONG TẬP LUYỆN SỨC MẠNH];
```

1. CÁC NGUYÊN  
TẮC TRONG  
TẬP LUYỆN  
SỨC MẠNH

2. CÁC LOẠI  
BÀI TẬP PHÁT  
TRIỂN SỨC  
MẠNH

3. PHƯƠNG  
PHÁP XÁC  
ĐỊNH LƯỖ  
TRONG TẬP  
LUYỆN SỨC  
MẠNH

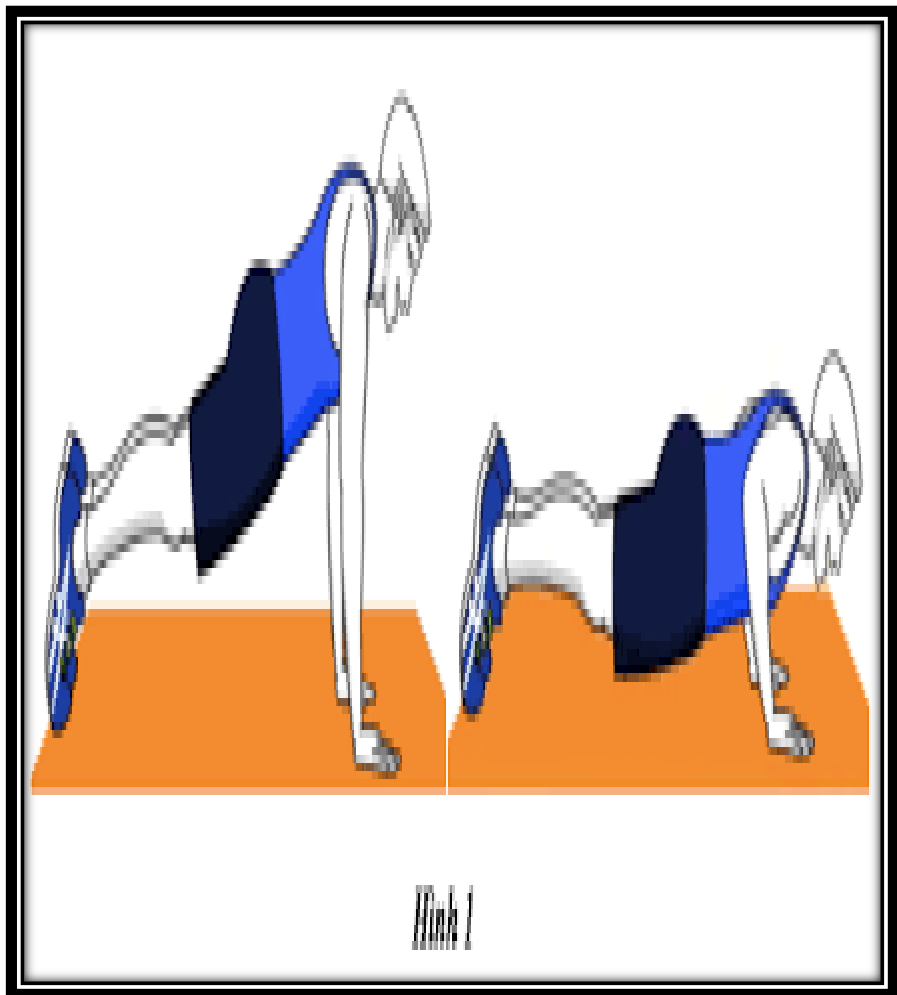
# 1. CÁC NGUYÊN TẮC TRONG TẬP LUYỆN SỨC MẠNH

## CÁC NGUYÊN TẮC TRONG TẬP LUYỆN SỨC MẠNH

- *Thứ nhất*, bài tập sức mạnh cần phải tạo ra kích thích lớn đối với hoạt động của cơ (tạo sự căng cơ tối đa)
- *Thứ hai*, cần tập luyện để phát triển toàn diện sức mạnh của tất cả các nhóm cơ, tránh chỉ tập trung vào một số nhóm cơ, có như vậy mới đảm bảo phát huy sức mạnh ở mức cao nhất.
- *Thứ ba*, cần kết hợp tập luyện nâng cao sức mạnh với tập luyện để phát triển các tổ chức thể lực khác, nhất là sức bền và sức nhanh.



## 2. CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



- Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân (cơ thể)

+ Bài tập nằm sấp co duỗi tay.

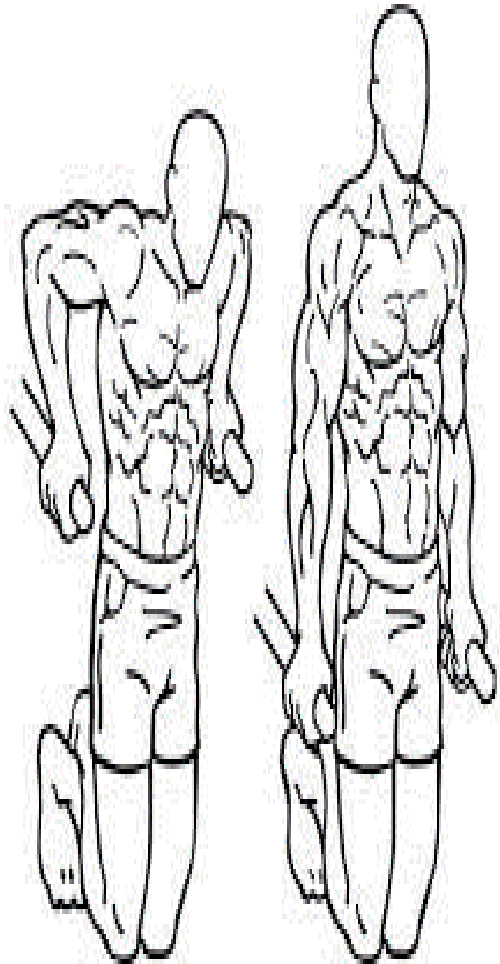
# CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



- Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân (cơ thể)

+ Bài tập treo co duỗi tay.

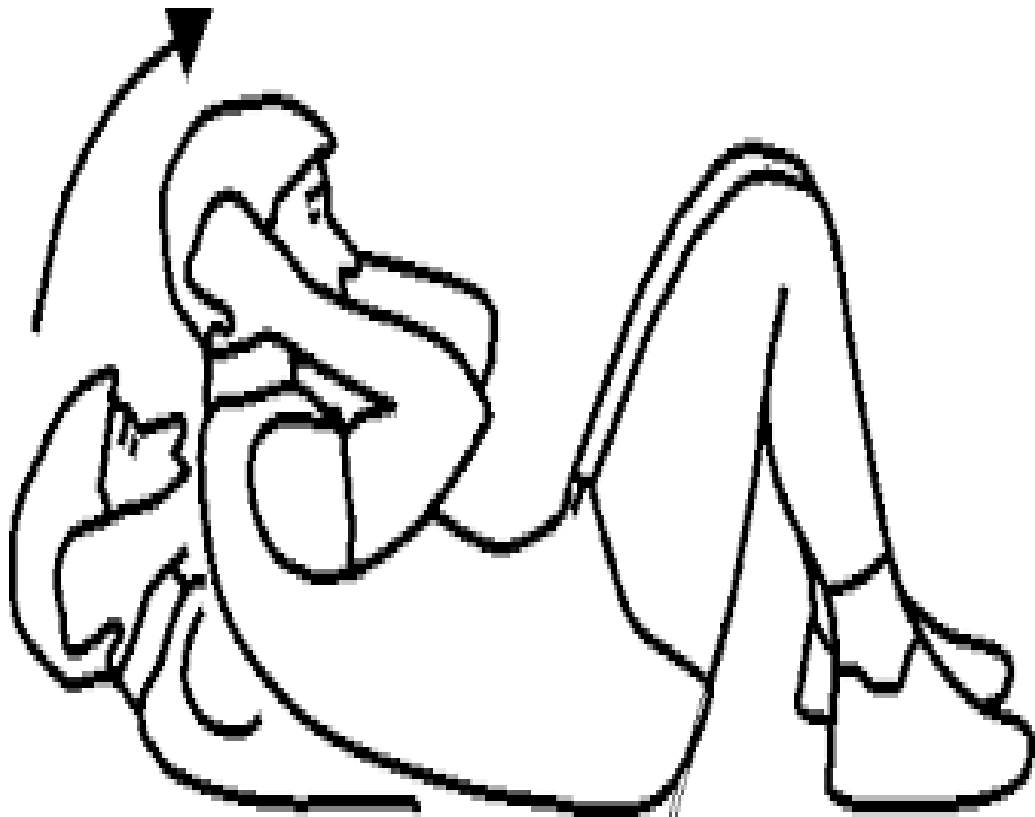
# CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



- Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân  
(cơ thể)

+ Bài tập chống xà kép co duỗi tay.

# CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



- Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân (cơ thể)

+ Bài tập nằm ngửa cố định chân - nâng thân vuông góc với chân.

# CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



- *Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân (cơ thể)*

+ Bài tập nhảy lò cò một chân, ...



# CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



## ➤ *Bài tập khắc phục trọng lượng bên ngoài*

+ Bài tập với các dụng cụ cầm tay (vật nặng): Tạ tay, bóng đặc, bao cát.

# CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



## ➤ *Bài tập khắc phục trọng lượng bên ngoài*

+ Bài tập với các dụng cụ có tính đàn hồi (co giãn):  
Dây cao su (thun), lò xo.

# CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



➤ *Bài tập khắc phục trọng lượng bên ngoài*

+ Bài tập với đòn tạ (nâng tạ, đẩy khi cử tạ, ...).

# CÁC LOẠI BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH



## ➤ *Bài tập khắc phục trọng lượng bên ngoài*

- + Bài tập với người cùng tập.
- + Bài tập với các loại dụng cụ chuyên dùng (máy tập nhiều tác dụng).
- + Bài tập sử dụng lực đối kháng từ bạn tập.



### 3. PHƯƠNG PHÁP XÁC ĐỊNH LVĐ TRONG TẬP LUYỆN SỨC MẠNH

#### PHƯƠNG PHÁP XÁC ĐỊNH LVĐ TRONG TẬP LUYỆN SỨC MẠNH

- *Trọng lượng tối đa* là trọng lượng người tập chỉ thực hiện được 1 lần.

- *Trọng lượng gần tối đa*: Lặp lại được 2 – 3 lần.

- *Trọng lượng tương đối lớn*: 8 - 12 lần.

- *Trọng lượng trung bình*: 13 - 18 lần.

- *Trọng lượng nhỏ*: 19 - 25 lần.

- *Trọng lượng rất nhỏ*: 25 lần trở lên.

# ❖ MỘT SỐ ĐIỂM LƯU Ý TRONG TẬP LUYỆN SỨC MẠNH

· *Một là:* Sử dụng trọng lượng tối đa và gần tối đa là phương pháp chủ yếu trong tập luyện sức mạnh của VĐV cấp cao (môn cử tạ, nhảy cao...), để tăng sức mạnh và hạn chế tăng khối lượng cơ. Những người mới tập luyện sức mạnh chưa nên sử dụng các loại bài tập này.

Có thể tăng lượng vận động sau một thời gian tập luyện (2 - 3 tháng)

*Thời gian nghỉ giữa các lần tập:* Thông thường thời gian nghỉ giữa 3 - 5 phút là phù hợp

- *Hai là:* Sử dụng trọng lượng lớn và tương đối lớn. Tác dụng của phương pháp này chủ yếu nâng cao năng lực sức mạnh đối với người đã được tập luyện sức mạnh trong một thời gian nhất định.

- *Ba là:* Sử dụng trọng lượng nhỏ hoặc rất nhỏ (có thể lặp lại trên 30 lần). Mặc dù phương pháp này đòi hỏi mức tiêu hao năng lượng cao và hiệu quả phát triển sức mạnh thấp hơn hai phương pháp trên, nhưng có tác dụng làm phì đại cơ bắp do tăng quá trình trao đổi chất; tạo khả năng kiểm tra kỹ thuật tốt hơn; hạn chế chấn thương. Vì vậy, đây là phương pháp phù hợp với những người mới tập.

# BÀI TẬP VỀ NHÀ

1. Em hãy lựa chọn 3 hoặc 4 bài tập phát triển sức mạnh đã được học trong buổi hôm nay để rèn luyện tại nhà.

2. Em hãy sưu tầm những tấm hình đẹp nhất mà em thực hiện tập luyện bài tập phát triển sức mạnh tại nhà gửi cho giáo viên bộ môn.





CẢM ƠN CÁC BẠN ĐÃ  
THAM GIA BUỔI HỌC

CHÚC CÁC BẠN HỌC TẬP TỐT!