

Chủ biên: TS. NGUYỄN VĂN HÒA - ThS. PHẠM NHƯ HIẾU - ThS. NGUYỄN HỮU TRI

GIÁO TRÌNH  
THỂ DỤC



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ  
2020

**BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN THỰC HIỆN BỞI  
TRUNG TÂM HỌC LIỆU TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ**

---

Nguyễn, Văn Hòa

Giáo trình thể dục / Nguyễn Văn Hòa, Phạm Như Hiếu, Nguyễn Hữu Tri .-- Cần Thơ : Nxb.  
Đại học Cần Thơ, 2020

166 tr. : minh họa ; 24 cm

Sách có danh mục tài liệu tham khảo

ISBN: 9786049653803

1. Sports gymnastics 2. Thể dục thể thao

I. Nhan đề. II. Nguyễn, Hữu Tri III. Phạm, Như Hiếu

796.44-- DDC 23

MFN 239961

H401

## LỜI GIỚI THIỆU

Với mong muốn góp phần phong phú nguồn tư liệu phục vụ nghiên cứu, học tập cho bạn đọc, sinh viên, học viên cùng các nhà nghiên cứu, Bộ môn Giáo dục thể chất, Nhà xuất bản trường đại học Cần Thơ ấn hành và giới thiệu cùng bạn đọc giáo trình “Thể dục” do TS. Nguyễn Văn Hòa, ThS. Phạm Như Hiếu và ThS. Nguyễn Hữu Tri biên soạn.

Giáo trình gồm 06 chương, nội dung giới thiệu sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn thể dục, các bài tập thể dục cơ bản, luật Aerobic và phương pháp giảng dạy, hướng dẫn tập luyện. Giáo trình này là tài liệu học tập có giá trị liên quan đến môn thể dục dành cho sinh viên ngành GDTC, các giáo viên Thể dục trong hệ thống giáo dục phổ thông.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ



# LỜI NÓI ĐẦU

Thể dục là một trong những môn thể thao cơ bản, được tổ chức giảng dạy trong chương trình phổ thông dành cho học sinh và trong các trường đại học dành cho sinh viên. Trong chương trình đào tạo ngành giáo viên thể dục (ngành Giáo dục thể chất), môn thể dục là một trong những môn phổ tu bắt buộc. Môn học nhằm trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về bộ môn thể dục; quá trình hình thành và phát triển; hệ thống kỹ thuật cơ bản; luật và các quy định; phương pháp tổ chức tập luyện, giảng dạy môn thể dục.

Thể dục góp phần phát triển học sinh, sinh viên toàn diện các mặt “đức – trí – thể - mỹ”, giáo dục đạo đức, rèn luyện thể chất cho người học.

Quyển giáo trình này được viết nhằm nâng cao chất lượng đào tạo ngành Giáo dục thể chất, đồng thời đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của sự nghiệp đổi mới giáo dục và phù hợp với chương trình đào tạo theo hệ thống giáo dục quốc dân.

Cấu trúc quyển giáo trình “Thể dục” gồm 06 chương:

*Chương 1. Lịch sử Thể dục*

*Chương 2. Thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao*

*Chương 3. Thể dục sức khỏe cho các đối tượng tập luyện*

*Chương 4. Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong tập luyện thể dục thi đấu*

*Chương 5. Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy thể dục*

*Chương 6. Thực hành Thể dục*

Các chương được biên soạn và sắp xếp phù hợp với chương đào tạo sinh viên ngành giáo dục thể chất.

**NHÓM TÁC GIẢ**



# MỤC LỤC

<b>Chương 1. LỊCH SỬ THỂ DỤC</b>	<b>1</b>
1.1 THỂ DỤC THỜI KỲ CỔ ĐẠI	1
1.2 THỂ DỤC Ở THỜI KỲ TRUNG ĐẠI VÀ CẬN ĐẠI	2
1.3 THỂ DỤC THỜI KỲ CẬN ĐẠI	7
1.4 THỂ DỤC Ở VIỆT NAM	10
1.4.1 Thể dục được thừa nhận là một phương tiện giáo dục thể chất cho con người	11
1.4.2 Thể dục thi đấu	12
<b>CÂU HỎI ÔN TẬP</b>	<b>27</b>
<b>Chương 2. THỂ DỤC TRONG HỆ THỐNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO</b>	<b>28</b>
2.1 VỊ TRÍ VÀ NHIỆM VỤ CỦA THỂ DỤC TRONG HỆ THỐNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT (GDTC) VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO (HLTT)	28
2.1.1 Vị trí của thể dục	28
2.1.2 Nhiệm vụ của thể dục	29
2.2 NHỮNG PHƯƠNG TIỆN CHỦ YẾU VÀ ĐẶC ĐIỂM VỀ PHƯƠNG PHÁP CỦA THỂ DỤC	30
2.2.1 Những phương tiện chủ yếu của thể dục	30
2.2.2 Những đặc điểm về phương pháp của thể dục	31
2.3 PHÂN LOẠI THỂ DỤC	32
2.3.1 Thể dục phát triển chung	33
2.3.2 Thể dục thi đấu	34
2.3.3 Thể dục thực dụng	35
2.4 THỂ DỤC LÀ MÔN KHOA HỌC GIÁO DỤC	37
<b>CÂU HỎI ÔN TẬP</b>	<b>39</b>
<b>Chương 3. THỂ DỤC SỨC KHỎE CHO CÁC ĐỐI TƯỢNG TẬP LUYỆN</b>	<b>40</b>
3.1 Ý NGHĨA CỦA THỂ DỤC SỨC KHỎE CHO CÁC ĐỐI TƯỢNG TẬP LUYỆN	40
3.2 THỂ DỤC TRONG TRƯỜNG HỌC	40
3.2.1 Thể dục nhằm hình thành các chức năng vận động cơ bản ở trẻ em 7 - 11 tuổi (đối tượng là học sinh cấp tiểu học)	41
3.2.2 Thể dục nhằm phát triển các năng lực thể chất (đối tượng là học sinh phổ thông trung học cơ sở và phổ thông trung học)	42
3.3 THỂ DỤC SỨC KHỎE CHO PHỤ NỮ	45
3.3.1 Ý nghĩa của thể dục sức khỏe cho phụ nữ	45
3.3.2 Nhiệm vụ cơ bản của thể dục cho phụ nữ	45

3.3.3 Một số chỉ dẫn phương pháp thể dục cho phụ nữ	47
3.4 THỂ DỤC TRONG LỰC LƯỢNG VŨ TRANG	48
3.5 THỂ DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI CÓ TUỔI	50
CÂU HỎI ÔN TẬP	53
<b>Chương 4. PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG VÀ BẢO HIỂM GIÚP ĐỠ TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THI ĐẤU</b>	<b>54</b>
4.1 PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG	54
4.1.1 Ý nghĩa của phòng ngừa chấn thương trong tập luyện thể dục thi đấu	54
4.1.2 Chấn thương và các nguyên nhân dẫn đến chấn thương	54
4.1.3 Những biện pháp phòng ngừa chấn thương	57
4.2 PHƯƠNG PHÁP BẢO HIỂM VÀ GIÚP ĐỠ TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC	58
4.2.1 Ý nghĩa của bảo hiểm và giúp đỡ trong quá trình học và hoàn thiện kỹ thuật	58
4.2.2 Phương pháp bảo hiểm giúp đỡ	59
4.2.3 Phương pháp xử lý, sơ cứu khi gặp chấn thương	61
CÂU HỎI ÔN TẬP	62
<b>Chương 5. ĐẶC ĐIỂM CÁC NGUYÊN TẮC VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY THỂ DỤC</b>	<b>63</b>
5.1 ĐẶC ĐIỂM CÁC NGUYÊN TẮC THỂ DỤC	63
5.1.1 Nguyên tắc tự giác tích cực	63
5.1.2 Nguyên tắc trực quan	64
5.1.3 Nguyên tắc phù hợp (thích hợp chung và cá biệt hóa)	65
5.1.4 Nguyên tắc hệ thống	65
5.1.5 Nguyên tắc tăng tiến và sự kết hợp trong vận dụng các nguyên tắc phương pháp	66
5.2 PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY THỂ DỤC	67
5.2.1 Phương pháp toàn bộ	67
5.2.2 Phương pháp phân chia	67
5.2.3 Phương pháp dẫn dắt	68
5.2.4 Phương pháp hỗ trợ	69
<b>Chương 6. THỰC HÀNH THỂ DỤC</b>	<b>70</b>
6.1 ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	70
6.1.1 Người chỉ huy tập hợp hàng, giãn hàng, điểm danh báo cáo với giáo viên	70
6.1.2 Động tác nghiêm, nghỉ	71
6.1.3 Quay tại chỗ	72
6.1.4 Giậm chân tại chỗ và đứng lại	73



6.1.5	Đi đều bước, quay phải, quay trái quay sau, vòng phải, vòng trái, vòng sau và đứng lại	73
6.2	THỂ DỤC TỰ DO	75
6.2.1	Tính chất và đặc điểm	75
6.2.2	Phân loại các bài tập	76
6.2.3	Đặc điểm giảng dạy và huấn luyện	78
6.2.4	Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy các động tác nhào lộn	80
6.3	BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG	88
6.4	THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (THỂ DỤC VỚI NHẠC)	94
6.5	THỂ DỤC ĐỒNG DIỄN	110
6.5.1	Biên soạn đồng diễn thể dục	110
6.5.2	Phương pháp biên soạn đội hình đồng diễn thể dục	114
6.5.3	Phương pháp biên soạn động tác đồng diễn thể dục	120
6.5.4	Phương pháp chọn nhạc trong đồng diễn	124
6.5.5	Soạn vũ đạo trong đồng diễn thể dục	126
6.6	PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN ĐỒNG DIỄN	127
6.6.1	Lập kế hoạch đồng diễn thể dục	127
6.6.2	Phương pháp huấn luyện đội hình đồng diễn thể dục	132
6.6.3	Phương pháp huấn luyện động tác thể dục đồng diễn	135
6.6.4	Hướng dẫn chuẩn bị sân đồng diễn thể dục	137
6.6.5	Tổng đạo diễn và chỉ huy đồng diễn thể dục	139
6.7	THỂ DỤC CỔ ĐỘNG (CHEERLEADING)	140
6.7.1	Lịch sử phát triển và đặc điểm môn TDCĐ	140
6.7.2	Đặc điểm huấn luyện thể lực cho sinh viên đội TDCĐ	143
6.7.3	Hình thức và nội dung thi đấu	144
6.8	THỂ DỤC AEROBIC (AEROBIC GYMNASTIC)	145
6.8.1	Thể dục Aerobic	145
6.8.2	Luật chấm điểm Aerobic	146
6.8.3	Luật trang phục	148
6.8.4	Cấu trúc bài thi	148
6.8.5	Thời gian của bài thi	152
6.8.6	Âm nhạc	152
6.8.7	Chức năng và đặc điểm của trọng tài	152
6.8.8	Khu vực thi đấu	153

<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO</b>	<b>154</b>
---------------------------	------------

## CHỮ VIẾT TẮT, THUẬT NGỮ, QUY ƯỚC

BGD&ĐT	Bộ Giáo dục và Đào tạo
ĐB.SCL	Đồng bằng sông Cửu Long
ĐH	Đại học
ĐHCT	Đại học Cần Thơ
GDTC	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
HLV	Huấn luyện viên
NCKH	Nghiên cứu khoa học
NXB	Nhà xuất bản
SV	Sinh viên
TDTT	Thể dục thể thao
TDDC	Thể dục dụng cụ
VĐV	Vận động viên

# Chương 1

## LỊCH SỬ THỂ DỤC

Sự phát triển của thể dục thể thao nói chung, của thể dục nói riêng, như một bộ phận của nền văn hóa chung của loài người, bắt nguồn từ đời sống vật chất của xã hội nguyên thủy. Sự tác động qua lại của tính chất và hoạt động lao động sản xuất của người nguyên thủy, đặc biệt nhờ hoạt động có ý thức của con người, là nhân tố quyết định đến sự hình thành và phát triển của thể dục.

Trong quá trình lao động, con người nguyên thủy đã chú ý đến sự tự rèn luyện. Tập luyện là một biện pháp của tự rèn luyện, nhằm chuẩn bị cho người cổ đại bước vào những hoạt động lao động, đồng thời còn để truyền thụ kinh nghiệm với nhau. Các hành vi vận động dần được hình thành, được tách ra khỏi hoạt động lao động và diễn ra bên cạnh quá trình này. Người ta cho rằng các bài tập thể dục đã xuất hiện ở những thời kỳ sớm nhất của lịch sử phát triển xã hội loài người.

### 1.1 THỂ DỤC THỜI KỲ CỔ ĐẠI

Lịch sử phát triển của loài người đã chứng minh rằng, các bài tập thể dục, trong đó có cả một số bài tập thể dục hiện đại, đã xuất hiện ở nhiều quốc gia cổ đại châu Á. Ở Ấn Độ cổ đại, từ rất xa xưa, đã biết luyện tập khí công (một dạng thể dục luyện thở). Ở Trung Quốc đã hình thành hệ thống thể dục chữa bệnh. Ở vùng sông Nin, người Ai Cập có loại thể dục gắn liền với tính chất nghi lễ của đạo Hồi. Các dân tộc ở Cápcadơ (Trung Á), các bộ tộc da đỏ ở Châu Mỹ, đã sử dụng các bài tập nhào lộn, như những phương tiện hỗ trợ cho dạy võ và vật. Các nghệ sĩ ảo thuật và nhào lộn đã biểu diễn các động tác đi bằng tay và tròng chuối tay, các động tác lộn, lộn nghiêng, lộn chông, lộn trên không (san- tô) v.v... Như vậy, có thể nói, nhào lộn là những bài tập chuyên môn của thể dục mang tính nghệ thuật cao.

Lần đầu tiên thuật ngữ “Thể dục” xuất hiện ở Hy Lạp, vào giai đoạn phồn thịnh của nền văn hóa cổ Hy Lạp vào thế kỷ VIII trước công nguyên. Ở thời kỳ cổ Hy Lạp, các buổi tập thể dục được tiến hành trong các trường chuyên môn, được gọi là trường thể dục. Trong các buổi tập, người tập sẽ phô diễn thể hình đẹp và cân đối của mình.

Thời kỳ Cổ đại, người Hy Lạp chia các bài tập thể dục dựa theo tính mục đích. Bài tập chuẩn bị cho thi đấu được gọi là bài tập đối kháng. Bài tập phát triển thể lực chung gọi là bài tập thể dục.

Những người kế tục trực tiếp nền văn minh Hy Lạp cổ đại là người La Mã. Người La Mã đã tiếp thu được những điểm đặc trưng của nền văn hóa cổ Hy Lạp và sáng tạo nên nền văn minh cho dân tộc mình. Họ đã chế tạo được ngựa gỗ để dạy cưỡi ngựa, nhảy rào, nhảy sào và các dụng cụ leo trèo khác. Với mục đích chạy vượt qua các chướng ngại vật, họ còn chế tạo ra bàn gỗ để dạy nhảy. Người La Mã cổ đại còn sử dụng rộng rãi các bài tập nhào lộn khác nhau. Một số bài tập có từ thời đó đã đạt tới trình độ nghệ thuật cao, nhờ tài năng trình diễn của các nhà ảo thuật, các nghệ sĩ nhào lộn. Các bài tập này được sử dụng rất rộng rãi trong quần chúng nhân dân. Ngay từ thời kỳ này, đã hình thành những nét đặc trưng của thể dục hiện đại.

Như vậy, ở thời kỳ cổ đại, các phương tiện của thể dục đã khá phong phú và đa dạng, được sử dụng với nhiều mục đích khác nhau.

Trong quá trình nảy sinh và phát triển của thể dục ở thời kỳ cổ đại, những điều kiện của cuộc sống kinh tế, xã hội cũng như văn hóa, tôn giáo, khoa học, kỹ thuật, chiến đấu, v.v.. cũng có ảnh hưởng rất to lớn. Khi đó các phương tiện của thể dục chỉ phục vụ cho giai cấp thống trị, tầng lớp quý tộc, chủ nô. Người nô lệ không có quyền tập thể dục. Phụ nữ không được tập luyện, thậm chí không được nói đến thể dục. Họ không được đến xem các cuộc thi đấu Olympic cổ đại nếu đến cuộc đấu phải chịu tội rất nặng (tội tử hình).

Cuối thế kỷ thứ III và đầu thế kỷ IV sau công nguyên, đạo Kitô giáo ra đời và sau đó là một số tôn giáo khác, các cuộc thi đấu dần dần bị cấm. Giáo hội Kitô chống lại các cuộc biểu diễn thể dục vì cho rằng nó làm cho nhân dân lãng quên đối với việc đạo. Năm 394 sau công nguyên, Hoàng đế Phê-ô-xi đã cấm tổ chức Đại hội Olympic tại Hy Lạp. Các cuộc chiến tranh xảy ra liên tục, ngay cả những cuộc chiến tranh mang tính tôn giáo, như cuộc Thập tự chinh ở thời kỳ trung thế kỷ sau này. Sự phát triển các phương tiện và phương pháp của thể dục bị kìm hãm và ngăn cấm trong một thời gian dài đến 9 - 10 thế kỷ. Tuy vậy, trong dân gian ở nhiều dân tộc châu Á, châu Mỹ, các phương tiện của thể dục vẫn tiếp tục được hoàn thiện nhờ các cuộc biểu diễn thường xuyên, rộng rãi của các hiệp sĩ ở các môn cưỡi ngựa, đấu kiếm và của các nghệ sĩ xiếc và nhào lộn.

## **1.2 THỂ DỤC Ở THỜI KỲ TRUNG ĐẠI VÀ CẬN ĐẠI**

Ở thời kỳ trung đại các phương tiện chiến tranh và kỹ thuật chiến đấu có ảnh hưởng quan trọng đối với việc lựa chọn các phương tiện và phương pháp giáo dục thể chất. Sự xuất hiện của đạn lửa và súng đã làm cho hoạt động của người lính nhanh nhẹn và thuận lợi hơn trong thao tác, so với sử dụng áo giáp, gươm đao, mặt nạ, lá chắn thời cổ và làm thay đổi cơ bản về kỹ, chiến thuật chiến đấu. Các vũ khí mới ra đời làm xuất hiện các bài tập thể

dục mới như bài tập đội hình đội ngũ và thể dục quân sự (các động tác chạy, nhảy, cưỡi ngựa, leo trèo, ném bắt, vượt chướng ngại vật, mang vác người và dụng cụ).

Trong thời kỳ Phục hưng, các quan điểm mới về giáo dục thể chất được hình thành. Điển hình hơn cả là quan điểm của những người theo chủ nghĩa nhân đạo. Một trong những nhà nhân đạo chủ nghĩa có quan điểm giáo dục thể chất tiên bộ là Mê-cu-ri-a-lit-xơ một bác sĩ người Áo ở nửa thế kỷ thứ XVI. Trong tác phẩm dày 6 tập, với nhan đề “Nghệ thuật của thể dục”, lần đầu tiên ông phân loại thể dục gồm các dạng thể dục thể hình, thể dục chữa bệnh và thể dục quân sự. Ở giai đoạn lịch sử này, hệ thống giáo dục thể dục ở các trường cao đẳng và đại học có những thay đổi quan trọng, ngoài các bài tập cưỡi ngựa, đấu kiếm còn có các bài tập giáo dục tính khéo léo và sự chính xác. Những khái niệm ban đầu về vẻ đẹp và tính chất truyền cảm của động tác được hình thành. Các nhà sư phạm đã sáng tạo ra những động tác và liên hợp động tác thể dục mới có kỹ thuật phức tạp hơn. Nhiều dụng cụ thể dục mới được chế tạo như xà đơn, xà kép, cầu bật, bục nhảy v.v... Các bài tập liên hợp trên dụng cụ thể dục đã có độ khó tương đối cao. Các bài tập nhào lộn cũng được sử dụng khá phổ biến.

Vận động viên nhào lộn nổi tiếng người Pháp tên là Chu-ca-rô đã viết một cuốn sách về nhào lộn, trong đó ông giới thiệu các động tác nhào lộn đơn và nhào lộn chồng người, được xuất bản ở thủ đô Pari năm 1599. Cuốn sách đã hệ thống lại tất cả các động tác nhào lộn có từ trước đến thời đó.

Vào thời kỳ chuyển từ chế độ phong kiến sang chế độ tư bản, các nhà nhân đạo chủ nghĩa đã xác lập một hệ thống giáo dục thể chất mới, nhằm giáo dục toàn diện cho thanh thiếu niên để họ giải phóng khỏi ảnh hưởng của những tập tục phong kiến lỗi thời. Theo khuynh hướng trên, sau này đã nảy sinh những quan điểm tiên tiến hơn về giáo dục thể chất của Giăng-giắc Rút-xô (1712 - 1778) và Pes-ta-lô-si (1746 - 1827). Hai ông đã đặt cơ sở lý luận cho các bài tập thể dục mang tính chất phân tích, như một phương tiện hoàn thiện khả năng phối hợp của con người trong vận động.

Ở thập kỷ 70 của thế kỷ XVIII, ở một số thành phố của nước Đức đã xuất hiện những trường học kiểu mới, nhằm hiện thực hóa những tư tưởng của G.Rút-xô và Pestalôsi. Trong các trường đó, người ta dạy học sinh văn hoá kết hợp với dạy thể dục và một số môn học khác. Cơ sở của hệ thống thể dục tư sản bắt nguồn từ những trường học này. Hai nhà sư phạm nổi tiếng về giáo dục thể chất thời đó là An-tôn Phít và Gút-mút (người Đức).

An-tôn Phít (1763 - 1836) là giáo viên dạy thể dục trong một trường học. Ông đã biên soạn một cuốn sách gồm 3 tập, trong đó tổng kết những kinh nghiệm cá nhân và trình bày quan điểm của mình về giáo dục thể chất.

Ông đã phân tích về mặt lý luận tất cả những bài tập thể dục đã được áp dụng trong chương trình học.

Gútmut (1759 - 1839) là một nhà giáo cùng thời với An-tôn Phít. Cũng như APhít, ông hệ thống các bài tập thể lực tiêu biểu vào các bài tập thể dục. Gút-mút coi trọng hình dáng bề ngoài của động tác và sử dụng rộng rãi các dụng cụ thể dục khác nhau để leo trèo, ném, bắt và giữ thăng bằng. Ông cũng dành nhiều thời gian quan tâm nghiên cứu trò chơi thể dục và bài tập đội hình đội ngũ.

Đầu thế kỷ XIX có ba phương hướng phát triển của thể dục, đó là:

*Thể dục vệ sinh* như một phương hướng và là phương tiện quan trọng để củng cố sức khỏe và phát triển năng lực thể chất của con người.

*Thể dục thể hình* (thể dục lực sĩ) là phương tiện để phát triển các tố chất vận động, gồm nhiều bài tập thể dục phức tạp trong đó có các bài tập trên dụng cụ thể dục.

*Thể dục thực dụng* là phương tiện để dạy người lính biết khắc phục các chướng ngại vật khác nhau, thường gặp trong chiến đấu.

Như vậy, cho đến lúc này thể dục được hiểu là sự tổng hợp của những phương tiện giáo dục thể chất.

Vào thời kỳ này, ở các nước: Đức, Thụy Điển, Pháp, Áo là những nước Châu Âu khởi xướng các khuynh hướng thể dục nói trên, còn được gọi là những trường phái thể dục chủ yếu.

*Trường phái Thể dục Đức* còn có tên gọi là Turnen, được hình thành ở nước Đức khi quốc gia này được phân chia thành những đơn vị hành chính theo vùng lãnh thổ, ít có quan hệ với nhau về chính trị và kinh tế. Tiểu Vương quốc Prút-scôli là tiểu vương quốc mạnh nhất của Đức đã đề xướng tư tưởng thống nhất dân tộc Đức trở thành một quốc gia hùng mạnh. Tư tưởng này được giáo dục ngay trong trường học Turnen. Nhà sư phạm có công sáng lập ra trường phái thể dục Đức là Fridorich Ian (1778-1852).

F.Ian biên soạn các bài tập thể dục với các dụng cụ khác nhau và các loại trò chơi chiến đấu. Ông khẳng định: các bài tập thể dục trên dụng cụ có tác dụng tốt hơn so với các bài tập tay không và với dụng cụ. Các bài tập đó phát triển được sức mạnh, nâng cao sức khỏe, rèn luyện được ý chí và nghị lực cho người tập. Trong các giờ thể dục, thời gian giãn cách giữa các bài tập, học sinh nghe giáo viên giảng các chủ đề khác nhau về chính trị và quân sự.

Một đồng nghiệp của F.Ian là A.Spinxơ, đã có công đưa thể dục Turnen vào giảng dạy trong trường học dưới dạng buổi học thể dục. Hệ thống thể dục trường học của ông đã tồn tại một thời gian dài trong vài chục năm không có sự thay đổi nào đáng kể.

*Trường phái Thể dục Thụy Điển:* Những người sáng lập nên trường phái Thể dục Thụy Điển là hai cha con thuộc dòng họ Vingơ. Người cha có tên là Pin Lingơ (1776-1839) và người con là Ianma Lingơ (1820 - 1866).

Năm 1813, ở thủ đô Stôckhôm, người ta đã mở một trường Đại học. Tại đây, P. Lingơ bắt đầu công việc sáng tạo của ông trong suốt nhiều năm liên tục. Cơ sở của hệ thống Thể dục Thụy Điển là dựa trên nguyên tắc vệ sinh. Theo ông, để phát triển thể chất cho con người phải áp dụng các bài tập nhằm củng cố sức khoẻ, phát triển các cơ quan của cơ thể con người. P.Lingơ ít quan tâm đến ý nghĩa giáo dục của thể dục. Phương pháp tập luyện của trường phái Thể dục Thụy Điển dựa trên cơ sở dấu hiệu về mặt giải phẫu học và hình thái học, có nghĩa là bài tập được soạn thảo để phát triển từng bộ phận riêng biệt của cơ thể (các nhóm cơ của tay, chân, bụng, lưng v.v...)

Hệ thống Thể dục Thụy Điển có ảnh hưởng lớn ở trong nước và nước ngoài.

*Trường phái Thể dục Pháp:* Trường phái Thể dục Pháp hình thành hầu như cùng lúc với hệ thống Thể dục Thụy Điển. Người có công sáng lập trường phái Thể dục Pháp là một sĩ quan quân đội Pháp tên là A-ma-rôt (1770 - 1848): Ông là người cộng sự của thống chế Na-pô-lê-ông Bôn-na-pác, gốc là người Tây Ban Nha. Năm 1817, tại thủ đô Pari, ông mở trường dạy thể dục quân sự. Ông xây dựng trường phái thể dục điển hình dựa trên cơ sở lựa chọn bài tập và kiểm tra chúng trong thực tế giảng dạy để hình thành các phương pháp truyền thụ. Các kỹ năng thực dụng chiến đấu và đời sống được ông coi là cơ sở trong hệ thống giáo dục thể dục của mình. Song thời kỳ đó, hệ thống thể dục của ông không được phổ biến rộng rãi ở đó, hệ thống thể dục của ông không được phổ biến rộng rãi ở Pháp, vì nhân dân Pháp đã quá mệt mỏi bởi cuộc chiến tranh đế quốc do Pháp gây ra kéo dài đã nhiều năm. Nhân dân Pháp không quan tâm đến thể dục quân sự. Tuy nhiên, nhiều quốc gia khác như Tây Ban Nha, Áo, Đức các giới quân sự lại rất quan tâm đến hệ thống thể dục này và khai thác áp dụng chúng rất triệt để.

Như vậy, đến giữa thế kỷ XIX đã hình thành ba hệ thống thể dục truyền thống, phản ánh ba khuynh hướng thể dục khác nhau: hệ thống Thể dục Đức (thể dục thể hình); hệ thống Thể dục Thụy Điển (thể dục vệ sinh); hệ thống Thể dục Pháp (thể dục thực dụng chiến đấu).

Những năm 60 của thế kỷ XIX ở châu Âu còn hình thành một hệ thống thể dục nữa, có tầm quan trọng và ý nghĩa giáo dục xã hội to lớn, là hệ thống Thể dục Sô-kôn (Chim ưng) của Tiệp Khắc (nay là hai nước Cộng hòa Séc và Slôvác). Hệ thống thể dục này, trong một thời gian ngắn đã trở thành một phong trào quần chúng, lôi cuốn hai dân tộc Séc và Slôvác đứng lên đấu tranh giải phóng dân tộc, chống lại ách áp bức nô dịch của đế quốc Áo - Hung (thời kỳ