

Biên soạn: **TS. NGUYỄN THANH LIÊM** (Chủ biên)
ThS. NGUYỄN VĂN THÁI - ThS. TỐNG LÊ MINH - ThS. NGUYỄN TRẦN ĐĂNG KHÁNH

GIÁO TRÌNH PHỔ TU ĐIỀN KINH



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ
2022

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

Nguyễn, Thanh Liêm

Giáo trình phổ tu điền kinh / Nguyễn Thanh Liêm (Chủ biên), Nguyễn Văn Thái, Tống Lê Minh,
Nguyễn Trần Đăng Khánh.- Cần Thơ: Nxb. Đại học Cần Thơ, 2022

128 tr. : minh họa ; 24 cm.

Sách có danh mục tài liệu tham khảo

ISBN: 9786049656736

1. Athletics 2. Điền kinh

I. Nhan đề. II. Nguyễn, Văn Thái III. Tống, Lê Minh. IV. Nguyễn, Trần Đăng Khánh

796.071– DDC 23

MFN 244235

L304

LỜI GIỚI THIỆU

Nhằm góp phần làm phong phú nguồn tư liệu phục vụ nghiên cứu, học tập cho bạn đọc, sinh viên, học viên và nghiên cứu Bộ môn Giáo dục Thể chất. Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ ấn hành và giới thiệu cùng bạn đọc giáo trình “Phổ tu điền kinh” do TS. Nguyễn Thanh Liêm, ThS. Nguyễn Văn Thái, ThS. Tống Lê Minh, ThS. Nguyễn Trần Đăng Khánh biên soạn.

Giáo trình gồm 6 chương, nội dung giới thiệu nguyên lý kỹ thuật các môn điền kinh; Kỹ thuật các môn điền kinh; Phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy; Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài; Tóm tắt luật thi đấu điền kinh.

Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ chân thành cảm ơn các tác giả và sự đóng góp ý kiến của quý thầy cô trong Hội đồng thẩm định Trường Đại học Cần Thơ để giáo trình "Phổ tu điền kinh" được ra mắt bạn đọc.

Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ trân trọng giới thiệu đến học viên, sinh viên, giảng viên và bạn đọc giáo trình này.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ

LỜI NÓI ĐẦU

Điền kinh là môn thể thao có vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất, đồng thời là môn thể thao mũi nhọn trong chiến lược phát triển của Việt Nam. Điền kinh là môn học chính thức trong các trường có đào tạo chuyên ngành Giáo dục thể chất, TDTT trên cả nước. Phong trào tập luyện điền kinh đang có xu hướng phát triển mạnh mẽ ở hầu hết các địa phương trong cả nước và đã lôi cuốn được đông đảo nam nữ thanh thiếu niên, đặc biệt là đối tượng học sinh, sinh viên tham gia tập luyện.

Xuất phát từ nhu cầu thực tế trên, Cuốn “**Giáo trình phổ tu điền kinh**” này với nội dung đa dạng trang bị cho người học đặc biệt là đối tượng sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất tham khảo những kiến thức cơ bản để học tập, tập luyện và tổ chức giảng dạy cho công việc sau này. Cuốn giáo trình giúp sinh viên nắm vững và thực hành kỹ - chiến thuật cơ bản, tiếp thu được các kiến thức, kỹ năng và kỹ xảo chuyên môn cần thiết để có thể thực hiện được các công việc tổ chức, giảng dạy huấn luyện môn điền kinh trong các câu lạc bộ và nhà trường. Cuốn giáo trình được viết nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo đồng thời nhằm 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 tín chỉ hiện nay.

Cấu trúc “**Giáo trình phổ tu điền kinh**” bao gồm có 06 chương:

Chương 1: Giới thiệu môn điền kinh.

Chương 2: Nguyên lý kỹ thuật các môn điền kinh.

Chương 3: Kỹ thuật các môn điền kinh.

Chương 4: Phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy.

Chương 5: Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài.

Chương 6: Tóm tắt luật thi đấu điền kinh.

Các chương được biên soạn và sắp xếp phù hợp với chương trình đào tạo sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất và những thay đổi về luật thi đấu cũng như về kỹ - chiến thuật môn điền kinh.

Quá trình biên soạn chúng tôi rất mong được sự đóng góp ý kiến chân thành của các nhà chuyên môn và các bạn đồng nghiệp để cuốn **Giáo trình phổ tu điền kinh** được hoàn thiện hơn.

Chân thành cảm ơn!

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Chương 1. GIỚI THIỆU MÔN ĐIỀN KINH	1
1.1 KHÁI NIỆM	1
1.2 PHÂN LOẠI MÔN ĐIỀN KINH	1
1.2.1 Đi bộ thể thao	2
1.2.2 Các môn chạy	2
1.2.3 Các môn nhảy	3
1.2.4 Các môn ném - đẩy	3
1.2.5 Nhiều môn phối hợp	4
1.3 LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN ĐIỀN KINH	4
1.4 VỊ TRÍ, TÁC DỤNG CỦA MÔN HỌC ĐIỀN KINH TRONG HỆ THỐNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở VIỆT NAM	6
1.4.1 Vài nét về điền kinh ở Việt Nam	6
1.4.2 Vị trí, ý nghĩa, tác dụng môn điền kinh trong hệ thống giáo dục thể chất ở Việt Nam	8
1.4.3 Thành tích Điền kinh Việt Nam qua các kỳ Seagame	9
CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN	9
CÂU HỎI ÔN TẬP	10
TÀI LIỆU THAM KHẢO	10
Chương 2. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CÁC MÔN ĐIỀN KINH	11
2.1 NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT ĐI BỘ	11
2.1.1 Đi bộ là môn thể thao hoạt động có Chu kỳ	11
2.1.2 Tăng tốc trong đi bộ thể thao	12
2.1.3 Lực chuyển động trong đi bộ thể thao	12
2.1.4 Hoạt động của chân	13
2.1.5 Hoạt động của Tay	13
2.1.6 Hoạt động của thân người	13
2.1.7 Di chuyển của trọng tâm cơ thể	14
2.1.8 Quan hệ giữa độ dài và tần số bước	14
2.1.9 Phân tích kỹ thuật đi bộ thể thao	15
2.1.10 Sự biến đổi kỹ thuật trong quá trình phát triển kỹ xảo thể thao	19
2.2 NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CÁC MÔN CHẠY	20
2.2.1 Khái niệm	20
2.2.2 Phân tích Chu kỳ chạy	20
2.2.3 Những yếu tố ảnh hưởng đến thành tích môn chạy	22
2.2.4 Phân loại môn chạy	24

2.3	NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CÁC MÔN NHẢY	24
2.3.1	Định nghĩa các môn nhảy	24
2.3.2	Chạy lấy đà và chuẩn bị giậm nhảy	25
2.3.3	Giậm nhảy	25
2.3.4	Bay trên không	26
2.3.5	Rơi xuống đất	28
2.4	NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CÁC MÔN NÉM – ĐẨY	28
2.4.1	Nguồn gốc hình thành và phát triển môn ném đẩy	28
2.4.2	Phân loại	29
2.4.3	Đặc điểm sinh lý môn ném – đẩy	30
2.4.4	Nguyên lý kỹ thuật môn ném – đẩy	30
	CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN	36
	CÂU HỎI ÔN TẬP	36
	TÀI LIỆU THAM KHẢO	37
	Chương 3. KỸ THUẬT CÁC MÔN ĐIỀN KINH	38
3.1	KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH VÀ DÀI	38
3.1.1	Đặc điểm	38
3.1.2	Kỹ lục chạy cự ly trung bình của thế giới và Việt Nam	38
3.1.3	Phân tích kỹ thuật chạy cự ly trung bình và dài	38
3.2	KỸ THUẬT NÉM BÓNG CAO SU VÀ LỰU ĐẠN THỂ THAO	42
3.2.1	Cấu tạo và cách cầm lựu đạn thể thao	43
3.2.2	Kỹ thuật chạy lấy đà	43
3.2.3	Giai đoạn ra sức cuối cùng	45
3.3	KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN	46
3.3.1	Đặc điểm chạy cự ly ngắn	46
3.3.2	Kỹ lục chạy 100m	47
3.3.3	Kỹ thuật xuất phát thấp	47
3.3.4	Chạy Lao sau xuất phát	50
3.3.5	Chạy giữa quãng	51
3.3.6	Về đích	52
3.3.7	Đặc điểm kỹ thuật chạy ngắn trên các cự ly khác nhau	53
3.4	NHẢY XA KIỂU ƯỠN THÂN	53
3.4.1	Nguồn gốc hình thành và phát triển môn nhảy xa	53
3.4.2	Sự phát triển kỹ thuật nhảy xa	54
3.4.3	Ý nghĩa tác dụng môn nhảy xa	55
3.4.4	Đặc điểm kỹ thuật môn nhảy xa	55

3.4.5	Chạy lấy đà và chuẩn bị giậm nhảy	56
3.4.6	Giậm nhảy	58
3.4.7	Bay trên không	61
3.4.8	Rơi xuống hố cát	62
3.4.9	Chấn thương trong nhảy xa	63
3.5	KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU ÚP BỤNG	64
3.5.1	Lịch sử phát triển, ý nghĩa tác dụng môn nhảy cao	64
3.5.2	Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy	66
3.5.3	Giai đoạn giậm nhảy	68
3.5.4	Giai đoạn bay trên không	70
3.5.5	Giai đoạn rơi xuống đất	71
3.6	KỸ THUẬT ĐẨY TẠ LUNG HƯỚNG ĐẨY	71
3.6.1	Lịch sử phát triển môn đẩy tạ	71
3.6.2	Kỹ thuật trượt đà đẩy tạ lưng hướng đẩy	73
3.6.3	Kỹ thuật ra sức cuối cùng đẩy tạ lưng hướng đẩy	75
3.6.4	Ra sức cuối cùng đẩy tạ đi	75
	CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN	77
	CÂU HỎI ÔN TẬP	77
	TÀI LIỆU THAM KHẢO	78
	Chương 4. PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN TÀI LIỆU GIẢNG DẠY	79
4.1	PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY	79
4.2	PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN TIỀN TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN HỌC	80
4.2.1	Tiến trình giảng dạy đi bộ thể thao	80
4.2.2	Tiến trình giảng dạy chạy cự ly trung bình	82
4.2.3	Tiến trình giảng dạy ném lựu đạn thể thao	83
4.2.4	Tiến trình giảng dạy chạy cự ly ngắn	84
4.2.5	Tiến trình giảng dạy nhảy xa ưỡn thân	85
4.2.6	Tiến trình giảng dạy nhảy cao úp bụng	86
4.2.7	Tiến trình giảng dạy kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng đẩy	87
4.3	PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN GIÁO ÁN	88
4.3.1	Mẫu giáo án số 1	88
4.3.2	Mẫu giáo án số 2	90
4.3.3	Mẫu giáo án số 3	91
4.3.4	Mẫu giáo án số 4	91
4.4	PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN CÂU HỎI TRONG GIẢNG DẠY	92
4.4.1	Một số vấn đề dạy học động tác	92

4.4.2	Quan điểm xây dựng kiến thức, tư duy trong dạy học động tác	93
4.4.3	Câu hỏi và phân loại câu hỏi	93
4.4.4	Mô hình hệ thống câu hỏi	95
4.4.5	Con đường nhận thức trình tự câu hỏi	96
4.4.6	Chức năng của câu hỏi	96
4.4.7	Thiết lập môi trường đàm thoại	97
	CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN	98
	CÂU HỎI ÔN TẬP	98
	TÀI LIỆU THAM KHẢO	99
	Chương 5. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI	100
5.1	PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN ĐIỀU LỆ THI ĐẤU	100
5.1.1	Điều lệ thi đấu	100
5.2	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC TRỌNG TÀI MỘT SỐ MÔN ĐIỀN KINH	101
5.2.1	Phương pháp trọng tài các môn ném – đẩy	101
5.2.2	Phương pháp trọng tài nhảy cao – nhảy sào	102
5.2.3	Trọng tài nhảy xa, nhảy 3 bước	103
5.2.4	Phương pháp trọng tài nhiều môn phối hợp	104
5.2.5	Trọng tài đi bộ	104
5.2.6	Trọng tài chạy Maraton	104
	CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN	106
	TÀI LIỆU THAM KHẢO	106
	Chương 6. TÓM TẮT LUẬT THI ĐẤU ĐIỀN KINH	107
6.1	MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CÁC MÔN CHẠY	107
6.2	TÓM TẮT LUẬT THI ĐẤU ĐẨY TẠ	109
6.2.1	THIỆT BỊ SÂN ĐẨY TẠ	109
6.2.2	Dụng cụ đẩy tạ	111
6.2.3	Luật thi đấu đẩy tạ	111
6.3	TÓM TẮT LUẬT THI ĐẤU NHẢY XA	114
6.4	TÓM TẮT LUẬT THI ĐẤU NHẢY CAO	116
	CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN	117
	TÀI LIỆU THAM KHẢO	117

Chương 1

GIỚI THIỆU MÔN ĐIỀN KINH

1.1 KHÁI NIỆM

Điền kinh là môn thể thao có lịch sử lâu đời nhất, được ưa chuộng và phổ biến rộng rãi trên toàn thế giới; Với nội dung phong phú và đa dạng, điền kinh chiếm một vị trí quan trọng trong các chương trình thi đấu của các đại hội thể thao Olympic quốc tế và trong đời sống văn hóa thể thao của nhân loại.

Điền kinh được chia làm 5 nội dung chính gồm: đi bộ - chạy - nhảy - ném đẩy - và nhiều môn phối hợp. Mặt khác, ta cũng có thể phân loại điền kinh làm hai loại hoạt động: hoạt động có chu kỳ (gồm đi bộ và chạy) và hoạt động không có chu kỳ (gồm nhảy - ném đẩy và các môn phối hợp).

Đi bộ, chạy, nhảy và ném đẩy là những hoạt động tự nhiên của con người; Những hoạt động này ngày càng hoàn thiện cùng với sự phát triển của xã hội loài người; Từ những hoạt động với mục đích di chuyển, tìm kiếm thức ăn, tự vệ và phòng chống thiên tai, dần dần thành các trò chơi vận động, các cuộc thi đấu và nó thu hút mọi người tham gia tập luyện.

1.2 PHÂN LOẠI MÔN ĐIỀN KINH

Có hai cách phân loại cơ bản như sau:

- Cách thứ nhất phân loại theo nội dung

Điền kinh được phân chia thành năm nội dung chính, đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp. Những năm gần đây chạy, đi bộ các cự li dài, nhảy 3 bước, nhảy sào và ném tạ xích mới được đưa vào thi đấu của nữ và nay tiến hành thi 7 môn phối hợp thay vì 5 môn trước đây gồm: 100m rào, nhảy cao, đẩy tạ, 200m, nhảy xa, ném lao và 800m; 10 môn phối hợp của nam gồm: 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, 400m, 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao và 1500m.

- Cách thứ hai phân loại theo tính chất hoạt động

Điền kinh được phân Theo tính chất hoạt động có Chu kì gồm đi bộ, chạy và hoạt động không có Chu Kỳ gồm ném đẩy và các môn phối hợp; Trong mỗi nội dung có rất nhiều môn cụ thể được phân biệt Theo cự li hoặc Theo đặc điểm vận động.

1.2.1 Đi bộ thể thao

Đi là phương pháp di chuyển quen thuộc, phổ biến của con người, là một hoạt động có chu kỳ, là loại bài tập thể lực có thể dùng cho mọi lứa tuổi và mọi giới tính.

Cự ly tập luyện và thi đấu từ 3km đến 50km là những môn thi trong các đại hội thể dục thể thao; Khi đi hầu hết các cơ bắp của cơ thể đều tham gia hoạt động, tăng cường hoạt động của cơ quan tuần hoàn, hô hấp và các hệ thống cơ quan khác của cơ thể.

Đặc điểm cơ bản của kỹ thuật đi bộ thể thao là suốt quá trình đi, cơ thể không được bay trên không mà luôn luôn có một hoặc cả hai chân cùng chạm đất và từ khi chân chống trước đến khi kết thúc đạp sau, chân phải luôn giữ thẳng. Tập luyện và thi đấu đi bộ có thể tiến hành được trên mọi loại đường khác nhau; Đi bộ có thể không đi theo cự ly mà đi theo thời gian.

1.2.2 Các môn chạy

Chạy trong sân vận động

- *Chạy cự ly ngắn*: Bao gồm các cự ly từ 20 - 40m. Trong đó, chạy 100m, 200m và 400m là các môn thi trong đại hội thể thao Olympic.

- *Chạy cự ly trung bình*: bao gồm các cự ly từ 500 - 2000m. Trong đó, chạy 800 - 1500m là môn thi trong đại hội thể thao Olympic.

- *Chạy cự ly dài*: Gồm các cự ly 3000m đến 30.000m. Trong đó, các môn chạy 3000m (nữ), 5000m và 10.000m (nam) là các môn thi của đại hội thể thao Olympic.

Chạy trên địa hình tự nhiên

Có thể từ 500m đến 30.000m; Trong đó, môn chạy Marathon (42.195m) là môn thi trong đại hội thể thao Olympic; Ngoài các cuộc thi chạy việt dã, chạy Marathon còn được tổ chức riêng cho các khu vực hoặc các quốc gia trong hệ thống thi đấu của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế

Chạy vượt chướng ngại vật

Bao gồm chạy vượt rào: từ 80m đến 400m và chạy 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó, các môn chạy vượt rào 100m (nữ), 110 m (nam), 200m và 400m rào, 3.000m vượt chướng ngại vật là những môn thi trong đại hội thể thao Olympic.

Chạy tiếp sức

Bao gồm chạy tiếp sức cự ly ngắn (từ 50 - 400m), tiếp sức cự ly trung bình (từ 800 - 1500m) và chạy tiếp sức hỗn hợp (800 + 400 +200 + 100m;

từ 400 + 300 + 200 + 100m...). Trong đó, các môn chạy tiếp sức 4x100m và 4x400m là các môn thi chính thức trong đại hội thể thao Olympic.

1.2.3 Các môn nhảy

Nhảy là phương pháp vượt qua chướng ngại vật, đòi hỏi phải dùng sức mạnh để khắc phục độ cao và độ xa càng cao, càng xa càng tốt. Nhảy có tác dụng tốt để rèn luyện và phát triển các tổ chức thể lực; Trong Điền kinh, các nội dung nhảy chia làm hai loại:

- Nhảy qua xà ngang, tức là vượt qua chướng ngại thẳng đứng (mức xà càng cao càng tốt bao gồm nhảy cao và nhảy sào (dùng sào chống khi nhảy)).

- Nhảy theo, phương nằm ngang khắc phục chướng ngại nằm ngang càng xa càng tốt, bao gồm nhảy xa và nhảy 3 bước; Khi nhảy 3 bước được giậm nhảy 3 lần; Ở các môn nhảy khác mỗi lần nhảy chỉ được giậm nhảy một lần. Các loại nhảy trên đều có chạy đà.

Thành tích nhảy được đo bằng thước với đơn vị là mét (m) hoặc centimet (cm); Các bài tập nhảy cao, nhảy xa được sử dụng với nhiều mục đích khác nhau. Ví dụ như dùng làm bài tập thể lực hoặc làm bài kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ; Nhảy cũng là một nội dung thi đấu của điền kinh.

1.2.4 Các môn ném - đẩy

Ném đẩy gồm có: ném bóng, ném lựu đạn, ném đĩa, ném Lao, ném tạ xích và đẩy tạ. Trong đó ném Lao, ném đĩa, ném tạ xích và đẩy tạ là những môn thi trong Đại hội Olympic.

Ném đẩy là dùng sức làm cho các dụng cụ có trọng lượng nhất định bay xa; Tập luyện ném đẩy có tác dụng phát triển hệ cơ toàn thân; Dựa vào vào kỹ thuật ném, đẩy, trong điền kinh người ta chia làm các loại sau:

- Ném từ sau đầu, gồm ném bóng (150g), ném lựu đạn (500 - 800g) và ném Lao (600 - 800g); Để ném xa, các vận động viên đều chạy đà thẳng.

- Đẩy: Có đẩy tạ; Tạ có trọng lượng từ 3kg đến 7,257kg, do chỉ được tạo đà trong vòng tròn có đường kính 2m135 nên vận động viên chỉ có trượt đà mà không thể chạy đà.

- Ném với quay vòng: gồm có ném đĩa; Đĩa có trọng lượng từ 1kg đến 2kg; Ném tạ xích, gọi là “tạ xích” vì ngoài dụng cụ tạ còn gắn thêm một đoạn dây nối với tay cầm; Tạ xích có trọng lượng từ 5kg đến 7,257kg. Để đĩa và tạ xích bay xa các vận động viên phải quay vòng tạo đà thực hiện trong 1 vòng tròn được Luật quy định (như đẩy tạ). Ném đẩy thuộc môn hoạt động sức mạnh và sức mạnh - tốc độ, đòi hỏi thể lực chuyên môn và kỹ thuật tốt mới phát huy được sức mạnh tổng hợp toàn thân nhằm đưa dụng cụ đi xa và đúng hướng.

1.2.5 Nhiều môn phối hợp

Là nhiều môn được phối hợp trong thi đấu và đánh giá thành tích bằng cách cộng điểm các nội dung thi đấu.

Có thể có 2 - 4 - 5 - 7 và 10 môn phối hợp, trong đó 7 môn phối hợp của nữ (chạy 100m rào, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 200m, nhảy xa, ném lao, chạy 800m rào) và 10 môn phối hợp nam (chạy 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 400m, chạy 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao và chạy 1500) là những môn chính thức trong đại hội thể thao Olympic.

1.3 LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN ĐIỀN KINH

Đi bộ, chạy, nhảy và ném đẩy là những hoạt động tự nhiên của con người; Những hoạt động này đã giúp ích con người xưa rất nhiều; Đặc biệt là đối với Lao động sản xuất; Nhận biết được điều này xã hội loài người xưa đã tiến hành tổ chức tập luyện các kỹ năng đi, chạy, nhảy, ném đẩy để phục vụ cho Lao động và tổ chức truyền dạy lại cho thế hệ sau. Cùng với quá trình phát triển của xã hội, các hoạt động đi, chạy, nhảy, ném đẩy dần dần hình thành nên các trò chơi vận động, các cuộc thi đấu được tổ chức, thu hút đông đảo mọi tầng lớp người trong xã hội tham gia tập luyện.

Các bài tập điền kinh đã được loài người sử dụng từ thời cổ Hy Lạp; Song lịch sử phát triển của nó được ghi nhận trong cuộc thi đấu chính thức vào năm 776 trước Công nguyên.

Năm 1837 tại thành phố Legbi (Anh) cuộc thi đấu 2 km lần đầu tiên được tổ chức; Từ năm 1851, các môn chạy tốc độ, chạy vượt chướng ngại vật, nhảy xa, nhảy cao, ném vật nặng bắt đầu được đưa vào chương trình thi đấu ở các trường đại học Anh.

Năm 1880, Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư nước Anh ra đời; Đó là liên đoàn Điền kinh nghiệp dư đầu tiên trên thế giới

Từ năm 1880 đến 1890, môn điền kinh phát triển mạnh ở nhiều nước như Pháp, Mỹ, Đức, Na Uy, Nga, Thụy Điển... và các Liên đoàn Điền kinh quốc gia lần lượt được thành lập ở hầu hết các châu lục.

Từ năm 1896, việc khôi phục các cuộc thi đấu truyền thống của đại hội thể thao Olympic đã đánh dấu bước ngoặt quan trọng cho việc phát triển môn điền kinh; Từ đại hội thể thao Olympic Aten (Hy Lạp 1896), điền kinh đã trở thành nội dung chủ yếu trong chương trình thi đấu của các đại hội thể thao Olympic.

Năm 1912, Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế **IAAF (International Amateur Athletic Federation)** ra đời; Đây là tổ chức tối cao lãnh đạo phong trào điền kinh toàn thế giới; IAAF hiện có trên 209 thành

viên là các liên đoàn điền kinh quốc gia ở các châu lục, trong đó có liên đoàn điền kinh Việt Nam; Hiện nay trụ sở Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế đặt ở Monaco.

Nhằm vươn tới đỉnh cao thành tích nên các vận động viên, huấn luyện viên, các nhà khoa học luôn tìm kiếm những phương pháp có hiệu quả nhất để thi đấu đạt thành tích cao nhất; Cùng với công cuộc cách mạng khoa học và công nghệ đã tạo cơ sở cho sự phát triển và hoàn thiện các bài tập điền kinh.

Ngày xưa trong thi đấu vận động viên mới chỉ biết xuất phát cao, nhảy xa kiểu ngồi, nhảy cao chạy đà chính diện, nhảy sào gỗ, đẩy tạ vai hướng ném ... Ngày nay trong thi đấu vận động viên đã biết sử dụng xuất phát thấp với bàn đạp, nhảy xa kiểu uốn thân hoặc cắt kéo, nhảy cao lưng qua xa, nhảy sào bằng chất dẻo tổng hợp, đẩy tạ lưng hướng ném hoặc quay vòng.

Bảng 1: Một số thay đổi kỹ thuật môn điền kinh

Năm	Sự thay đổi về kỹ thuật	VĐV thực hiện đầu tiên	Nước
1837	Đường chạy bằng xỉ than		
1858	Sào nhảy bằng gỗ	Đ. Uller	Anh
1866	Nhảy sào 1 nhịp qua xà	Đ. Uller	Anh
1887	Xuất phát thấp	Tr. Serill	Mỹ
1895	Nhảy cao kiểu “cắt kéo”	U. Suihê	Mỹ
1896	Nhảy cao kiểu bước qua	EClac	Mỹ
1898	Nhảy xa kiểu “cắt kéo”	M. Prinstein	Mỹ
1900	Ném đĩa có quay vòng	R. BAUER	Hunggari
1908	Sào nhảy bằng tre	A. ĐZINBERT	Mỹ
1912	Nhảy cao nằm nghiêng	Đ. Horine	Mỹ
1912	Sào nhảy bằng trúc	Marc Wright	Mỹ
1920	Nhảy xa kiểu uốn thân	B.Tuelos	Phần lan
1926	Sử dụng bàn đạp xuất phát	Các VĐV	Mỹ
1952	Đẩy tạ lưng hướng đẩy	O'Brien	Mỹ
1957	Nhảy cao úp bụng	Stê - Pa - Nốp	Liên Xô
1960	Sào nhảy bằng chất dẻo	Các VĐV	Mỹ
1960	Vòng ném đĩa, tạ xích và đẩy tạ bằng xỉ măng		
1961	Sào nhảy bằng sợi thủy tinh	George Davies	Mỹ
1962	Dùng đệm mút ở hố nhảy cao		
1967	Đường chạy bằng nhựa tổng hợp		
1968	Nhảy cao lưng qua xà “Fosbury-Flop”		Mỹ
1970	Đẩy tạ quay vòng	Baryschnikow	Liên Xô