KIẾN THỨC CHUNG

TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ THIÊN NHIÊN ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE

I - MỤC TIÊU

Học xong chương này, HS :

– Biết một số hình thức, phương pháp cơ bản tự tập luyện TDTT và sử dụng không khí, nước, ánh sáng để rèn luyện sức khoẻ.

– Biết vận dụng những hiểu biết trên để rèn luyện sức khoẻ.

II - NỘI DUNG

GDTC gồm các phương tiện chủ yếu là các bài tập thể chất, các yếu tố thiên nhiên, các điều kiện vệ sinh, trong đó bài tập thể chất (tập luyện TDTT) luôn luôn đóng vai trò quyết định đối với việc nâng cao sức khoẻ, thể lực cho người tập. Vì vậy, nó là phương tiện chuyên môn cơ bản của giờ học Thể dục. Để giải quyết các nhiệm vụ của GDTC, cần sử dụng các bài tập thể chất đồng thời biết kết hợp tốt các yếu tố thiên nhiên và vệ sinh để nâng cao sức khoẻ, sức đề kháng và khả năng thích ứng của cơ thể đối với sự thay đổi của thời tiết, phòng chống bệnh tật. Đây là việc làm cần thiết mà mỗi người nên biết, nhất là với các em HS.

1. Tập luyện thể dục thể thao

Các bài tập thể chất là phương tiện chuyên môn của GDTC, các bài tập này rất phong phú và đa dạng, đối với HS THPT các bài tập sau đây là phổ biến và dễ thực hiện nhất :

a) Thể dục vệ sinh

TDVS có nhiều nội dung và hình thức khác nhau, trong bài này chỉ giới thiệu với các em hai hình thức : TDVS buổi sáng và TDVS buổi tối trước khi đi ngủ (gọi tắt là TDVS).

– TDVS buổi sáng có tác dụng làm cho cơ thể nhanh chóng chuyển từ trạng thái ức chế sang trạng thái hưng phấn, khắc phục được hiện tượng ngái ngủ nhằm đưa cơ thể sớm thích nghi với yêu cầu của một ngày học tập hoặc lao động. Khi tập TDVS buổi sáng cần lưu ý một số yêu cầu sau :

+ Duy trì tập luyện thường xuyên.

+ Tập đúng kĩ thuật và đảm bảo lượng vận động.

+ Định kì thay đổi bài tập.

+ Tập vào thời điểm hợp lí, nơi thoáng khí.

– TDVS buổi tối được tiến hành trước khi đi ngủ nhằm xua tan trạng thái căng thẳng thần kinh, chuyển cơ thể từ trạng thái hưng phấn sang trạng thái ức chế nhằm tạo điều kiện để ngủ ngon, hồi phục sức khoẻ sau một ngày học tập hoặc lao động. Khi tập TDVS buổi tối cần lưu ý một số yêu cầu sau :

+ Tập trước giờ đi ngủ khoảng 20 - 30 phút, thời gian tập không nên kéo dài, khoảng 5 - 7 phút là đủ.

+ Bài tập thực hiện với nhịp điệu chậm, nhẹ nhàng, không nên dùng sức mạnh. Tập ở nơi thoáng khí (nếu có nhạc nhẹ càng tốt).

+ Sau khi tập TDVS buổi tối xong cần vệ sinh cá nhân rồi đi ngủ.

Nội dung của bài TDVS buổi sáng hoặc buổi tối là bài thể dục tay không hoặc tập với dụng cụ nhẹ ; đi bộ, chạy chậm nhẹ nhàng, xoa bóp,... Đây là nội dung tối thiểu mà bất cứ một em nào cũng tập được. Nó không đòi hỏi phương tiện, dụng cụ, không mất nhiều thời gian (thường khoảng 10 - 15 phút), không cần sân tập, chỉ cần điều kiện duy nhất là thuộc bài và kiên trì tập.

b) Thể dục chống mệt mỏi (hay thể dục giữa buổi học)

Một hoạt động kéo dài tất sẽ sinh ra mệt mỏi làm giảm khả năng vận động. Có mệt mỏi thì phải được nghỉ ngơi, có 2 cách nghỉ ngơi tích cực và thụ động. Theo các nhà sinh lí học, so với nghỉ ngơi thụ động (không tiếp tục hoạt động nữa) thì nghỉ ngơi tích cực (tức là thay đổi hình thức hoạt động) có tác dụng tốt hơn đến quá trình hồi phục sức khoẻ để tiếp tục làm việc. Thể dục chống mệt mỏi chính là một hình thức nghỉ ngơi tích cực.

Thể dục chống mệt mỏi là một hình thức được tiến hành giữa giờ làm việc để giải toả căng thẳng, điều chỉnh hoạt động nhằm giữ nhịp điệu lao động và kéo dài năng lực làm việc với hiệu quả cao. Từ lâu nó đã trở thành một khâu khá quan trọng trong chế độ học tập và nghỉ ngơi của các em.

Nội dung các bài tập là các động tác tác động đến các bộ phận mà trong quá trình học tập ít hoặc không tham gia vận động. Với HS THPT nên tập các bài tập vươn thở, uốn - gập thân với biên độ lớn. Bài tập này khoảng 5 - 6 động tác với thời gian 3 - 5 phút. Khi tập thể dục chống mệt mỏi cần lưu ý một số yêu cầu sau :

+ Thời điểm tiến hành tập nên bắt đầu trước khi xuất hiện các dấu hiệu mệt mỏi ban đầu (chẳng hạn thiếu sự tập trung chú ý, sự phối hợp vận động kém,...). Với HS có thể là sau tiết học thứ hai hoặc thứ ba của mỗi buổi học.

+ Bài tập tiến hành với nhịp điệu nhanh, mạnh, có biên độ rộng.

+ Tập ở nơi thoáng khí.

c) Các bài tập của chương trình môn Thể dục

Là hệ thống các bài tập được học trong chương trình môn học theo từng lứa tuổi, khối lớp trong nhà trường như : Bài tập thể dục nhịp điệu, các bài tập chạy ngắn, chạy tiếp sức, chạy bền, đá cầu, cầu lông, các môn thể thao tự chọn,...

Khi tập các bài tập trong chương trình học cần lưu ý một số yêu cầu sau :

– Tập những nội dung, bài tập do GV giao, nhất là những bài tập mới, khó mà trên lớp chưa nắm vững hoặc thực hiện chưa được. Đôi khi cần chú ý tới các nội dung sắp kiểm tra.

– Tập các bài tập để phát triển thể lực, nhất là các bài tập sức mạnh và sức bền.

– Tiến hành thường xuyên, đều đặn.

– Trước khi tập luyện cần khởi động kĩ.

– Sau khi tập luyện cần thả lỏng để hồi phục tích cực.

d) Phương pháp tập luyện TDTT

Tự tập luyện TDTT của HS có ý nghĩa giáo dục, nâng cao tính tự giác, tích cực, hình thành thói quen RLTT, gồm các hình thức sau :

– Tập luyện theo kế hoạch cá nhân gồm : TDVS buổi sáng, TDVS buổi tối, dạo chơi,...

– Tập luyện theo kế hoạch tập thể : Cá nhân tập luyện theo lịch chung, riêng của các câu lạc bộ, nhóm, lớp, trường,... Các hoạt động có lịch, có tổ chức chặt chẽ dưới sự giám sát của nhóm trưởng hoặc GV,...

2. Sử dụng các yếu tố thiên nhiên và vệ sinh môi trường để rèn luyện sức khoẻ

a) Rèn luyện sức khoẻ bằng không khí

Rèn luyện sức khoẻ bằng không khí là một phương pháp rèn luyện đơn giản, hiệu quả cao, HS nào cũng có thể làm được, không đòi hỏi cơ sở vật chất gì. Rèn luyện sức khoẻ bằng không khí (còn gọi là "tắm không khí") thường xuyên sẽ làm cho cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra như cảm lạnh, say nắng, cảm gió (dân gian còn gọi là trúng gió). Nếu một người lúc nào cũng ngại nắng, ngại gió, lúc nào cũng "khăn đóng, áo che" thì khi gặp lúc trái gió, trở trời dễ bị mắc bệnh hơn (như các chứng cảm mạo, nhức đầu, sổ mũi...). Vì vậy, các em cần phải rèn luyện cơ thể thích ứng với các điều kiện nóng lạnh của thời tiết. Rèn luyện sức khoẻ bằng không khí cần chú ý đến 3 yếu tố chính là nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí (gió).

Khi tiến hành rèn luyện sức khoẻ bằng không khí các em cần lưu ý :

– Thực hiện ở những nơi có không khí trong lành, chỗ thoáng mát, không nắng chói, không có gió lùa. Thời gian tập tốt nhất là bắt đầu vào lúc sáng sớm mùa hè và từ 9 đến 14 giờ (mùa đông).

– Tốt nhất nên mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.

– Thời gian tập không khí mới đầu có thể kéo dài 10 - 15 phút, sau đó có thể tăng lên đến 30 phút rồi đến 60 phút.

– Vào mùa đông, nên "tắm không khí" trong nhà, nơi có không khí lưu thông ; nên có vận động để làm nóng người sau đó mới cởi dần quần áo và trong khi tắm cũng cần kết hợp với tập luyện như đi bộ, đá cầu,...

– Khi rèn luyện nếu có cảm giác như nổi gai ốc, rét run cần dừng lại ngay và tốt nhất là kiểm tra sức khoẻ. Với những người sức khoẻ yếu, những người mắc các bệnh cấp tính, đường hô hấp phải chú ý cẩn thận hơn so với người bình thường. Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, giá lạnh, có gió mùa đông bắc (đối với các tỉnh ở miền Bắc).

b) Rèn luyện sức khoẻ bằng nước

Nước là một tài sản quý của thiên nhiên, rất cần thiết cho cuộc sống của con người. Ngoài nhu cầu dùng trong cuộc sống hằng ngày, nước còn có tác dụng tham gia giữ vệ sinh cơ thể và là một tác nhân để rèn luyện cơ thể. Rèn luyện sức khoẻ bằng nước bao gồm : Chà xát cơ thể bằng khăn ướt, tắm nước (hoặc tắm hơi và bơi lội). Việt Nam là một nước nông nghiệp nằm trong vùng có khí hậu nhiệt đới, nóng, ẩm, mưa ; nhiều sông, hồ, kênh, rạch nên có nhiều nguồn nước rất thuận tiện cho việc rèn luyện sức khoẻ bằng nước.

Khi dùng nước để rèn luyện sức khoẻ, các em cần lưu ý :

Rèn luyện sức khoẻ bằng nước chủ yếu là nước lạnh, nhất là vào mùa đông ở miền Bắc bao gồm : Dùng khăn nhúng nước chà xát lên người, sau đó lau khô và mặc ấm.

Mới đầu các em sẽ chà xát bằng nước ấm (25 - 28^{o}C), sau đó cứ hạ thấp dần nhiệt độ của nước. Với thời gian 3 - 5 ngày, mỗi ngày hạ 1 độ. Sau một số ngày làm quen, nhiệt độ của nước có thể hạ xuống đến 14 - 15^{o}C hoặc thấp hơn nữa.

Cần chà xát trước tiên từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu,… Chà xát đến đâu lau khô đến đấy rồi mặc ấm.

– Dội nước và tắm là phương pháp rèn luyện với nước khá tốt. Thông thường, nó được sử dụng sau khi đã làm quen với nước (thí dụ, sau khi dùng khăn ướt chà xát cơ thể). Thời gian sử dụng phương pháp này nên từ 1 phút đến 3 phút cho 1 lần. Nên thực hiện ở nơi kín gió.

– Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất nên bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào lúc sáng sớm sau khi đã tập TDVS. Có thể tiến hành thường xuyên hằng ngày hoặc cách nhật.

– Biện pháp rèn luyện với nước lạnh có thể đạt kết quả tốt nếu như nó được đưa vào sau hoạt động TDTT hằng ngày. Lưu ý là tuyệt đối không được tắm nước lạnh ngay sau khi hoạt động vận động căng thẳng. Lúc này nếu có điều kiện nên tắm nước nóng để đẩy nhanh quá trình hồi phục diễn ra trong cơ thể.

– Khi bơi để rèn luyện sức khoẻ bằng nước cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển. Riêng ở miền Nam nước ta quanh năm ấm áp thì việc hằng ngày tiến hành bơi, tắm ở ao, hồ sạch, sông, biển,... nhất là vào buổi sáng thì rất có lợi cho sức khoẻ.

c) Rèn luyện sức khoẻ bằng ánh nắng

Ánh nắng mặt trời là tài nguyên vô cùng quý giá và cực kì quan trọng đối với cuộc sống của mỗi con người và của muôn loài động thực vật. Ở Việt Nam (nhất là ở các tỉnh miền Nam) có rất nhiều ánh nắng mặt trời nên có thể sử dụng để rèn luyện cơ thể, "tắm nắng" là một hình thức để rèn luyện sức khoẻ và chữa bệnh. Khi sử dụng hình thức này, cần lưu ý một số điểm sau đây :

– Nên nằm (sấp hoặc ngửa) để "tắm nắng", mình để trần và có nón, mũ che mặt hoặc gáy, nên đeo kính màu để bảo vệ mắt, không nên đọc sách, báo khi tắm nắng.

– Nên tiến hành vào lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Về mùa hè tốt nhất là vào sáng sớm (trước 8 giờ hoặc sau 16 giờ), vì lúc đó nắng nhẹ và không khí trong lành. Còn mùa đông (nhất là ở miền Bắc) thì tắm nắng nên bắt đầu từ sau 9 giờ đến 14 giờ và có kết hợp với tập luyện để cho người ấm lên, nghĩa là vừa tập vừa sưởi nắng. Nên tắm nắng trước khi ăn hoặc sau khi ăn khoảng một giờ rưỡi.

– Thời gian 1 lần tắm nắng cần phải tăng dần từ ít đến nhiều, lúc mới tập chỉ nên kéo dài từ 5 - 10 phút. Sau đó mỗi ngày, thời gian tắm được kéo dài thêm 5 - 10 phút và cứ thế kéo dài cho đến 30 - 40 phút. Sau 5 - 10 phút lại nên đổi tư thế nằm (ngửa sang sấp, nghiêng phải sang nghiêng trái) để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời. Khi trời nắng gắt không được tắm nắng.

– Sau khi tắm nắng nên để cơ thể về trạng thái bình thường hoặc nghỉ trong chỗ râm mát rồi mới làm vệ sinh cá nhân (tắm nước).

– Khi cảm thấy người không được khoẻ thì không được tắm nắng.

– Tắm nắng quá nhiều sẽ có hại đối với cơ thể (làm cho cơ thể bị say nắng, cháy da). Đối với những người ốm, phải nằm điều trị lâu dài, các bác sĩ sẽ khuyến khích việc đi lại ngoài nắng để cơ thể thích nghi với nắng gió cũng là một liệu pháp để chữa bệnh. Tuy nhiên phải tập luyện dần theo sự chỉ dẫn và thời gian do bác sĩ quy định.

Muốn có hiệu quả cao trong quá trình sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khoẻ, nhất thiết phải tuân thủ các nguyên tắc hệ thống, tăng tiến và tuần tự, đa dạng về phương pháp và hình thức, đồng thời đảm bảo việc theo dõi sức khoẻ và thể lực thường xuyên.

3. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện và vệ sinh môi trường

a) Vệ sinh cá nhân

Trang phục phải gọn gàng, sạch sẽ phù hợp với thuần phong, mĩ tục, đúng với quy định trang phục học đường và trang phục trong tập luyện TDTT. Khi tập luyện phải đi giày hoặc dép có quai sau (nếu có giày và trang phục thể thao thì càng tốt).

b) Vệ sinh tập luyện

Khi dạy TDTT, GV cần nhắc nhở HS :

– Đề xuất với lãnh đạo nhà trường bố trí giờ Thể dục trong thời khoá biểu ở các lớp cho phù hợp với từng mùa. Tránh bố trí giờ tập vào tiết 5 của buổi sáng, tiết 1 của buổi chiều.

– Sắp xếp các nội dung học, tập luyện phải xuất phát từ đặc điểm khí hậu và thời tiết từng vùng miền. Khi trời nắng nóng cố gắng cho HS tập ở nơi râm mát hoặc tập ở ngoài nắng nhưng được giải lao ở chỗ mát. Khi trời lạnh lại tranh thủ cho tập ở nơi nắng ấm.

– Chọn nơi tập và vệ sinh nơi tập : Chọn nơi bằng phẳng, sạch sẽ, không có gạch đá vụn. Không để các dụng cụ tập luyện lộn xộn dễ gây tai nạn trong tập luyện. Nếu tập trong nhà tập phải có đủ ánh sáng, mở các cửa để bảo đảm độ thông thoáng cần thiết.

c) Vệ sinh môi trường

Thường xuyên tổ chức lao động vệ sinh trường lớp, môi trường xung quanh trường như vệ sinh cống rãnh thoát nước, cỏ dại, gạch, đất, đá vụn,... Trồng cây xanh để lấy bóng mát ở những nơi có thể trồng được cây lâu năm, có tán rộng (nếu có đất). Bảo đảm lớp học sạch đẹp, hợp vệ sinh. Lắp đặt hệ thống nước sạch để rửa tay, chân sau khi tập luyện.

III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Một số điểm cần chú ý về phương pháp

– Dùng phương pháp thuyết trình để dạy bài lí thuyết : Theo kế hoạch dạy học, bài này được dạy trong 2 tiết. GV dành tiết 1 để lên lớp. GV trình bày tóm tắt các nội dung có trong bài, cho HS ghi chép các ý chính. Tiết còn lại để HS và GV trao đổi, đặt ra các câu hỏi liên hệ với thực tế của trường để HS nhớ lại kiến thức đã học và làm một bản kế hoạch tập luyện cá nhân.

– Về nội dung giới thiệu trong bài : Đây chỉ là những nét chính, gợi ý cần thiết để GV dựa vào đó và sưu tầm thêm các dẫn chứng, ví dụ cụ thể, tranh ảnh,... để minh hoạ cho bài giảng thêm sinh động, như vậy mới có sức thuyết phục HS.

– Khi dạy phải nêu bật được ý nghĩa của vấn đề, nội dung trong bài không cần giới thiệu hết mà cần nhấn mạnh ở những nội dung cơ bản HS có thể thực hiện được như : Bài TDVS, thể dục chống mệt mỏi, một số bài tập trong chương trình, giữ vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân.

– Chú ý học phải đi đôi với hành. Học xong bài này các em phải tự xây dựng cho mình một bản kế hoạch tập luyện cá nhân. GV căn cứ vào bản kế hoạch này để kiểm tra, đôn đốc việc thực hiện của HS.

2. Một số gợi ý để GV tham khảo khi trao đổi với HS

– Nêu phương pháp sử dụng các bài tập thể chất.

– Nêu phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng không khí.

– Nêu phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng nước.

– Nêu phương pháp rèn luyện sức khoẻ bằng ánh nắng mặt trời.

– Lập kế hoạch tập luyện cá nhân.