

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG NGHIỆP HÀ NỘI  
TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO**



**BÀI GIẢNG**  
**LÝ THUYẾT GIÁO DỤC THỂ CHẤT**  
*(Tái bản lần 3, có chỉnh lý và bổ sung)*

**Hội đồng biên soạn:**

**ThS. Nguyễn Xuân Cừ**  
**ThS. Trần Văn Hậu**  
**ThS. Đặng Đức Hoàn**  
**ThS. Hoàng Văn Hưng**  
**ThS. Nguyễn Đăng Thiện**  
**ThS. Nguyễn Văn Toàn**

**Hà Nội, tháng 8/2013**

## TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY GT0001

*Nội dung: 10 tiết Lý thuyết GDTC – 20 tiết CL chạy TB*

*01 tín chỉ - (thời gian 30 tiết – 15 giáo án)*

TT	Nội dung giảng dạy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1</b>	<b>Nhập môn</b>	+															
1.1	Vị trí, đặc điểm, tác dụng của môn học																
1.2	Sơ lược lịch sử phát triển môn Điền kinh																
1.3	Vị trí - đặc điểm tác dụng của môn học																
1.4	Nội dung và yêu cầu môn học																
<b>2</b>	<b>Lý thuyết</b>																
2.1	GDTC trong trường Đại học	+	-							-	*						
2.2	Lợi ích, tác dụng của tập luyện TDTT với sức khỏe con người.		+	-						-	*						
2.3	Các phương pháp giáo dục thể chất			+	-					-	*						
2.4	Các nguyên tắc về phương pháp giáo dục thể chất				+	-				-	*						
2.5	Giáo dục các tổ chức thể lực					+	-			-	*						
2.6	Chấn thương trong thể thao và vệ sinh tập luyện TDTT						+	-		-	*						
2.7	Kế hoạch tập luyện thể dục thể thao							+	-	-	*						
2.8	Kiểm tra và tự kiểm tra y học TDTT								+	-	*						
<b>3</b>	<b>Khởi động</b>																
3.1	Khởi động chung	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.2	Khởi động chuyên môn	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Kỹ thuật chạy cự ly trung bình</b>																
4.1	Xây dựng khái niệm và đặc điểm		+	-													
4.2	Kỹ thuật chạy trên đường thẳng			+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.3	Kỹ thuật chạy trên đường vòng				+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.4	Kỹ thuật xuất phát cao					+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.5	Kỹ thuật chạy giữa quãng						+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.6	Kỹ thuật về đích							+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Hoàn thiện Kỹ thuật								+	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Phát triển thể lực</b>																
5.1	Chung	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.2	Chuyên môn			+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>6</b>	<b>Luật Điền kinh:</b> Luật chạy cự ly trung bình									+							
<b>7</b>	<b>Kiểm tra giữa kỳ</b> (Thu bài tự luận)										*						
<b>8</b>	<b>Thi cuối kỳ</b>																
8.1	Chạy CLTB (800m nữ, 1500m nam)																*
8.2	Chạy 5 phút tùy sức ( Nhóm sức khỏe yếu)																*

## MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<b>BÀI 1: GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG HỌC</b>	1
I. Một số khái niệm	1
1. Khái niệm giáo dục thể chất (GDTC)	1
2. Phát triển thể chất	1
3. Hoàn thiện thể chất	2
4. Học vấn thể chất	2
5. Văn hoá thể chất và Thể thao	2
5.1. Khái niệm Văn hóa thể chất (VHTC)	2
5.1.1. Văn hóa thể chất là một hoạt động	2
5.1.2. Văn hóa thể chất là tổng hòa những giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra để hoạt động.	3
5.2. Khái niệm Thể thao	4
II. GDTC trong trường đại học	5
III. Nhiệm vụ và yêu cầu học tập môn GDTC trong trường đại học	7
1. Nhiệm vụ	7
2. Yêu cầu	7
IV. Các hình thức GDTC	7
V. Chương trình GDTC dành cho sinh viên chính quy Đại học Nông nghiệp Hà Nội.	7
1. Chương trình GDTC	7
1.1. Chương trình GDTC trong các trường đại học của Bộ GD&ĐT	7
1.2. Chương trình GDTC dành cho sinh viên trường ĐH Nông nghiệp Hà Nội	8
2. Tổ chức và quản lý đào tạo	9
2.1. Kế hoạch đào tạo	9
2.2. Thời gian học tập	10
2.3. Lớp môn học	10
2.4. Xây dựng thời khoá biểu	10
2.5. Đăng ký môn học	10
2.6. Địa điểm học tập	10
3. Một số vấn đề cần lưu ý	10
V. Những điểm cần chú ý khi tập luyện TDTT	10
1. Chuẩn bị về thân thể và tâm lý	10
2. Chú ý trang phục tập luyện	11
3. Chuẩn bị dụng cụ tập luyện	11
4. Làm quen với dụng cụ sân bãi	11
5. Tình hình thời tiết, khí hậu	11
6. Khởi động	11
7. Thả lỏng	12
8. Tắm sau vận động	12
<b>BÀI 2: LỢI ÍCH, TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN TDTT VỚI SỨC KHOẺ CON NGƯỜI</b>	13
I. Khái niệm và vị trí của sức khoẻ	13

1. Khái niệm sức khoẻ	13
2. Vị trí của sức khoẻ	13
II. Lợi ích và tác dụng của tập luyện TDTT đối với sức khỏe con người	15
1. Sự ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với hệ vận động	15
2. Sự ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với hệ thống hô hấp	17
3. Sự ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với chức năng của hệ tuần hoàn	19
4. Sự ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với hệ tiêu hoá	21
5. Ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với hệ thống thần kinh	21
6. Thúc tiến phát triển năng lực của não, nâng cao hiệu xuất học tập, công tác	22
6.1. <i>Rèn luyện thân thể nâng cao năng lực hoạt động trí lực</i>	23
6.2. <i>Tập luyện TDTT nâng cao hiệu quả công tác và học tập</i>	23
<b>BÀI 3: CÁC PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT</b>	25
1. Khái niệm phương pháp giáo dục thể chất	25
2. Phương pháp giáo dục thể chất	25
2.1. <i>Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ</i>	25
2.1.1. <i>Phương pháp tập luyện trong quá trình học động tác</i>	25
2.1.2. <i>Các phương pháp tập luyện định mức LVD và quãng nghỉ</i>	26
2.2. <i>Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu</i>	27
2.2.1. <i>Phương pháp trò chơi</i>	27
2.2.2. <i>Phương pháp thi đấu</i>	28
2.3. <i>Phương pháp sử dụng lời nói và trực quan trong GDTC</i>	28
2.3.1. <i>Phương pháp sử dụng bằng lời nói</i>	28
2.3.2. <i>Phương pháp trực quan</i>	28
<b>BÀI 4: CÁC NGUYÊN TẮC VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT</b>	29
I. Nguyên tắc tự giác tích cực	29
1. Giáo dục thái độ tự giác và hứng thú bền vững đối với mục đích tập luyện chung cũng như các nhiệm vụ cụ thể của buổi tập	29
2. Kích thích việc phân tích một cách có ý thức việc kiểm tra và dùng sức hợp lý khi thực hiện các bài tập thể chất.	30
3. Phải giáo dục tính tự lập, chủ động, sáng tạo của sinh viên	30
II. Nguyên tắc trực quan	30
1. Khái niệm và bản chất	30
1.1. <i>Khái niệm</i>	30
1.2. <i>Bản chất</i>	30
2. Cơ sở của nguyên tắc	30
3. Trực quan là tiền đề để tiếp thu động tác	31
4. Trực quan là điều kiện để hoàn thành động tác	31
5. Những yêu cầu đảm bảo tính trực quan	31
III. Nguyên tắc thích hợp, cá biệt hóa	31
1. Bản chất	31
2. Cơ sở của nguyên tắc	31
3. Các yêu cầu của nguyên tắc	31
4. GDTC phù hợp với các yêu cầu cá nhân	32
IV. Nguyên tắc hệ thống	32

1. Tính thường xuyên của các buổi tập và luân phiên hợp lý giữa tập luyện và nghỉ ngơi	32
1.1 <i>Tính thường xuyên của các buổi tập</i>	32
1.2 <i>Sự luân phiên giữa tập luyện và nghỉ ngơi</i>	32
2. Sự phối hợp giữa tập luyện lặp lại và tập luyện biến dạng	33
3. Tuần tự các buổi tập và mối liên hệ lẫn nhau giữa các mặt khác nhau trong nội dung các buổi tập	33
V. Nguyên tắc tăng dần các yêu cầu (nguyên tắc tăng tiến)	34
1. Sự cần thiết phải tăng LVĐ một cách từ từ	34
2. Các hình thức tăng LVĐ	34
3. Những điều kiện nâng cao LVĐ	34
<b>BÀI 5: GIÁO DỤC CÁC TỐ CHẤT THỂ LỰC</b>	35
I. Các phương pháp giáo dục sức mạnh	35
1. Khái niệm sức mạnh	35
2. Nhiệm vụ và phương tiện rèn luyện sức mạnh	35
3. Các khuynh hướng, phương pháp cơ bản trong rèn luyện sức mạnh	36
3.1. <i>Sử dụng lượng đối kháng tới mức tối đa với số lần lặp lại cực hạn</i>	36
3.2. <i>Sử dụng lượng đối kháng tối đa và gần tối đa</i>	36
3.3. <i>Sử dụng các bài tập tĩnh trong rèn luyện sức mạnh</i>	36
II. Các phương pháp giáo dục sức nhanh	36
1. Khái niệm sức nhanh	36
2. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động	36
2.1. <i>Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản.</i>	36
2.2. <i>Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động phức tạp.</i>	36
2.3. <i>Phương pháp rèn luyện tốc độ</i>	37
III. Các phương pháp giáo dục sức bền	37
1. Khái niệm sức bền	37
2. Các phương pháp phát triển sức bền	37
2.1. <i>Những nhiệm vụ và yêu cầu</i>	37
2.2. <i>Các yếu tố lượng vận động trong tập luyện nâng cao sức bền.</i>	38
2.3. <i>Phương pháp nâng cao khả năng ưa khí.</i>	38
2.4. <i>Phương pháp nâng cao khả năng yếm khí.</i>	38
3. Vấn đề “cực điểm” và “hô hấp lần hai” trong giáo dục sức bền	39
IV. Giáo dục năng lực phối hợp vận động	39
1. Đặc điểm của năng lực phối hợp vận động	39
2. Ý nghĩa của năng lực phối hợp vận động	41
3. Phương pháp phát triển khả năng phối hợp vận động	41
V. Giáo dục tố chất mềm dẻo	43
1. Đặc điểm của tố chất mềm dẻo	43
2. Ý nghĩa của năng lực mềm dẻo	43
3. Phương pháp phát triển năng lực mềm dẻo	43
4. Nguyên tắc phát triển năng lực mềm dẻo	44
5. Kiểm tra năng lực mềm dẻo	44
VI. Mối tương quan giữa các tố chất thể lực	45
<b>BÀI 6: CHẨN THƯỜNG TRONG THỂ THAO VÀ VỆ SINH TẬP</b>	46

## LUYỆN TDTT

I. Chấn thương trong thể thao	46
1. Khái niệm	46
2. Nguyên nhân của các chấn thương và nguyên tắc đề phòng	46
2.1. Nguyên nhân của chấn thương thể thao	46
2.1.1. Nguyên nhân cơ bản ( <i>nguyên nhân trực tiếp hoặc nguyên nhân chung</i> )	46
2.1.2. Nguyên nhân tiềm ẩn của chấn thương ( <i>Nguyên nhân dẫn dắt</i> ).	47
2.2. Nguyên tắc đề phòng chấn thương	47
2.2.1. Tăng cường giáo dục về mục đích của thể dục thể thao:	47
2.2.2. Sắp xếp hợp lý quá trình tập luyện và thi đấu.	47
2.2.3. Phải khởi động tốt.	47
2.2.4. Tăng cường bảo hiểm và tự bảo hiểm.	47
2.2.5. Tăng cường công tác kiểm tra y học và chú ý vệ sinh sân bãi dụng cụ.	48
3. Một số trạng thái sinh lý và phản ứng xấu của cơ thể trong tập luyện TDTT	48
3.1. Các dấu hiệu của tập luyện quá sức	
3.2. Các trạng thái sinh lý và phản ứng của cơ thể trong tập luyện TDTT	48
3.2.1. Hiện tượng cực điểm và phương pháp khắc phục	48
3.2.2. Hiện tượng chuột rút và biện pháp khắc phục	48
3.2.3. Hiện tượng choáng trọng lực và biện pháp khắc phục	49
3.2.4. Hiện tượng say nắng và biện pháp khắc phục	49
3.2.5. Đau bụng trong luyện tập và thi đấu thể thao	49
3.2.6. Hạ đường huyết và biện pháp khắc phục	50
4. Phương pháp phòng ngừa chấn thương	50
4.1 Các biện pháp phòng ngừa chấn thương TDTT	51
4.1.1. Về mặt chủ quan	51
4.1.2. Về mặt khách quan	51
4.2. Sơ cứu chấn thương TDTT	51
4.2.1. Sơ cứu các vết thương trong vận động	51
4.2.2. Nhiễm trùng	51
4.2.3. Xử lý vết thương	52
II. Vệ sinh tập luyện thể dục thể thao	52
1. Vệ sinh và nhiệm vụ của vệ sinh tập luyện	52
2. Vệ sinh cá nhân	52
2.1. Sắp xếp thời gian biểu hàng ngày hợp lý giữa lao động và nghỉ ngơi	53
2.2. Vệ sinh giấc ngủ	53
2.3. Vệ sinh ăn uống	54
2.4. Vệ sinh thân thể	55
2.4.1. Chăm sóc da	55
2.4.2. Chăm sóc răng miệng	55
2.5. Vệ sinh trang phục	55
2.6. Tác hại của các thói quen nghiện xấu	56
2.6.1. Tác hại của thói quen nghiện thuốc lá	56
2.6.2. Tác hại của nghiện bia rượu	56
III. Các yêu cầu về vệ sinh đối với địa điểm và dụng cụ tập luyện TDTT	57
IV. Các biện pháp vệ sinh bổ trợ nhằm phục hồi và nâng cao sức khỏe và khả	57

năng làm việc

<b>BÀI 7: KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO</b>	59
I. Ý nghĩa và tầm quan trọng của kế hoạch tập luyện	60
II. Hệ thống của kế hoạch tập luyện	61
1. Đề án tập luyện	61
2. Kế hoạch tập luyện khung	61
3. Kế hoạch tập luyện đội thể thao	61
4. Kế hoạch tập luyện cá nhân	61
III. Những nguyên tắc cơ bản trong việc lập kế hoạch	61
IV. Phương pháp xây dựng kế hoạch tập luyện	62
1. Những yêu cầu chung	62
2. Nội dung của việc lập kế hoạch	62
V. Đánh giá quá trình tập luyện	62
<b>BÀI 8: KIỂM TRA VÀ TỰ KIỂM TRA Y HỌC TDTT</b>	64
I. Kiểm tra y học TDTT	64
1. Khái niệm chung	64
2. Nhiệm vụ và nội dung	64
2.1. <i>Nhiệm vụ của bác sĩ</i>	64
2.2. <i>Nội dung: gồm 4 nội dung chính</i>	64
3. Các hình thức kiểm tra	64
3.1. <i>Kiểm tra bước đầu</i>	64
3.2. <i>Kiểm tra định kỳ</i>	64
3.3. <i>Kiểm tra bổ sung</i>	64
4. Các phương pháp sử dụng trong kiểm tra y học	65
4.1. Kiểm tra sự phát triển của thể lực	65
4.1.1. <i>Quan sát hình thể bên ngoài</i>	65
4.1.2. <i>Phương pháp nhân trắc</i>	65
4.1.3. <i>Các phương pháp đánh giá sự phát triển thể lực qua các số liệu kiểm tra</i>	65
4.2. <i>Các thử nghiệm sinh lý học để kiểm tra chức năng hoạt động của các cơ quan trong cơ thể</i>	66
4.2.1. <i>Kiểm tra chức năng hệ hô hấp</i>	66
4.2.2. <i>Kiểm tra chức năng hoạt động của hệ thần kinh</i>	66
4.2.3. <i>Kiểm tra chức năng của hệ thống tim mạch</i>	67
4.2.4. <i>Thử nghiệm bước bục (Test + Hawvard)</i>	67
II. Tự kiểm tra y học	67
1. Ý nghĩa của vấn đề tự kiểm tra y học	67
2. Những dấu hiệu chủ quan	68
2.1. <i>Cảm giác chung của cơ thể</i>	68
2.2. <i>Cảm giác về giấc ngủ</i>	68
2.3. <i>Cảm giác về ăn</i>	68
2.4. <i>Cảm giác về vấn đề đau cơ bắp</i>	68
3. Những dấu hiệu khách quan	68

# BÀI 1: GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG HỌC

## I. Một số khái niệm

### 1. Khái niệm giáo dục thể chất (GDTC)

GDTC là một loại hình giáo dục nên nó là một quá trình giáo dục có tổ chức có mục đích, có kế hoạch để truyền thụ những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo... từ thế hệ này cho thế hệ khác. Điều đó có nghĩa là GDTC cũng như các loại hình giáo dục khác là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó (vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh, sinh viên, với nguyên tắc sư phạm...).

GDTC là một hình thức giáo dục nhằm trang bị kỹ năng kỹ xảo vận động và những tri thức chuyên môn (giáo dỡng), phát triển tố chất thể lực, tăng cường sức khỏe.

Như vậy GDTC có thể chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác (giáo dỡng thể chất) và giáo dục các tố chất thể lực.

Dạy học động tác là nội dung cơ bản của giáo dỡng thể chất. Đó là quá trình trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản, cần thiết cho cuộc sống và những tri thức chuyên môn.

Bản chất của thành phần thứ hai trong GDTC là tác động hợp lý tới sự phát triển tố chất vận động đảm bảo phát triển các năng lực vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền...).

Như vậy GDTC là một loại giáo dục có nội dung đặc trưng là dạy học động tác và giáo dục các tố chất vận động của con người. Việc dạy học động tác và phát triển các tố chất thể lực có liên quan chặt chẽ, làm tiền đề cho nhau thậm chí có thể “chuyển” lẫn nhau. Nhưng chúng không bao giờ đồng nhất, giữa chúng có quan hệ khác biệt trong các giai đoạn phát triển thể chất và GDTC khác nhau.

Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động.

### 2. Phát triển thể chất

Phát triển thể chất là sự thay đổi về kích thước, chức năng cơ thể diễn ra trong suốt cuộc đời. Sự phát triển thể chất biểu hiện ra bên ngoài như thay đổi về chiều cao, cân nặng, thay đổi về hình thái kích thước cơ thể, thay đổi khả năng vận động như các tố chất: Nhanh, mạnh, bền...

Sự phát triển thể chất diễn ra dưới sự ảnh hưởng của ba nhân tố:

- *Bẩm sinh di truyền.*
- *Môi trường.*
- *Giáo dục.*

Sự phát triển thể chất trước hết là quá trình tự nhiên, nó tuân thủ những quy luật tự nhiên, quy luật sinh học (quy luật phát triển theo lứa tuổi, giới tính). Sự phát triển ấy do gen quy định (bẩm sinh, di truyền). Những quy luật thay đổi về hình thái dẫn đến thay đổi về chức năng, sự thay đổi về số lượng dẫn đến thay đổi về chất lượng. Yếu tố bẩm sinh di truyền là tiền đề vật chất cho sự phát triển.

Sự phát triển thể chất con người còn chịu sự chi phối của những nhân tố xã hội, trong chừng mực nhất định thì xu hướng và tốc độ phát triển phụ thuộc vào điều kiện sống, điều kiện lao động, nghỉ ngơi có ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất một cách tự phát. Ví dụ: lao động chân tay có ảnh hưởng tới sự phát triển cơ bắp



nhưng thường phát triển lệch lạc không cân đối. Trong trường hợp lao động chân tay quá nặng còn làm cơ thể suy thoái.

Nhân tố giáo dục tác động tới sự phát triển thể chất một cách chủ động tích cực nó quyết định xu hướng của sự phát triển và tốc độ phát triển. Về bản chất, giáo dục là một quá trình điều khiển về sự phát triển thể chất. Vai trò của giáo dục còn thể hiện ở chỗ nó có thể khắc phục, sửa chữa được những lệch lạc do lao động hoặc những hoạt động sống khác gây nên.

Dưới tác động của GDTC ta có thể tạo được những phẩm chất mới mà bẩm sinh di truyền không để lại như: khả năng chịu đựng và làm việc trong trạng thái mất trọng lượng trong không gian và chịu áp suất cao. TDTT còn tạo cho sự phát triển thể chất những đặc điểm và xu hướng đáp ứng nhu cầu xã hội và cá nhân.

### **3. Hoàn thiện thể chất**

Là mức độ quy định theo thời gian về phát triển thể lực, sức khỏe, sự phát triển toàn diện năng lực thể chất của từng cá thể (ở đây bao gồm cả tố chất thể lực lẫn kỹ năng vận động) để phù hợp với những yêu cầu hoạt động của con người trong những điều kiện cụ thể của lao động sản xuất, quốc phòng, đời sống xã hội nhằm đảm bảo năng suất lao động và kéo dài tuổi thọ.

Thời gian hoàn thiện thể chất ở đây có thể là một giai đoạn ngắn như: Từng buổi tập, có thể là dài như một năm, hai năm... trong nhà trường có thể là một học kỳ, một năm học, hay một khoá học.

Hoàn thiện thể chất, hoàn thiện tri thức, hoàn thiện nhân cách là những vấn đề rất rộng lớn, không có giới hạn cuối cùng, mà con người phải phấn đấu suốt đời không ngừng vươn tới những mục tiêu phát triển cao hơn.

### **4. Học vấn thể chất**

Bao gồm những hiểu biết chung, những kiến thức của những ngành học có liên quan với môn học GDTC.

Trong GDTC "*Lý luận và phương pháp GDTC*" là tài liệu quan trọng nhất, nó nghiên cứu toàn diện các quy luật hoạt động của GDTC, nó cung cấp những kiến thức, các phương tiện và phương pháp có hiệu quả để thực hành GDTC, thực hiện việc rèn luyện phát triển các tố chất thể lực, kỹ năng, kỹ xảo vận động, nâng cao thành tích TT và nhân cách con người.

Lý luận và phương pháp GDTC là sự tổng hợp và đồng thời phát triển của một số ngành khoa học khác như: Triết học, giáo dục học, tâm lý học, xã hội học, sinh lý học, toán, vật lý, cơ học, hoá sinh học và y học...

### **5. Văn hoá thể chất và TT**

#### **5.1. Khái niệm văn hóa thể chất (VHTC)**

Văn hóa thể chất là một nhân tố xã hội tác động điều khiển sự phát triển thể chất. Văn hóa thể chất là một hoạt động đặc biệt. Cho nên khi phân tích VHTC như một hoạt động cần xuất phát từ ba luận điểm:

- VHTC là một hoạt động.
- VHTC là một tổng hòa những giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra để hoạt động.
- VHTC là kết quả của hoạt động.

##### **5.1.1. Văn hóa thể chất là một hoạt động**

Đối tượng hoạt động của VHTC là phát triển thể chất con người.

Song VHTC là một hoạt động có cơ sở đặc thù là sự vận động tích cực hợp lý của con người. Nói cách khác để VHTC là những hình thức hoạt động vận động hợp lý (hoạt động có dấu hiệu bản chất là những động tác được tổ chức thành một hệ thống). VHTC không phải là toàn bộ các hình thức hoạt động mà chỉ bao gồm những hình thức, nguyên tắc cho phép hình thành tốt nhất những kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết cho cuộc sống và sự phát triển các năng lực thể chất quan trọng, tối ưu trạng thái sức khỏe và khả năng làm việc.

Thành phần cơ bản của VHTC khi xem xét như hoạt động là bài tập thể chất (BTTC).

BTTC có nguồn gốc từ lao động nó ra đời từ cổ xưa mang theo đặc điểm của lao động chân tay và mang tính thực dụng trực tiếp trong những ngày đầu. Trong quá trình phát triển tiếp đó VHTC ngày càng có thêm nhiều hình thức vận động mới được “thiết kế” để đáp ứng nhu cầu giải quyết các nhiệm vụ văn hóa giáo dục, giáo dưỡng củng cố sức khỏe và BTTC dần mất đi tính thực dụng trực tiếp, nhưng không có nghĩa là mối quan hệ VHTC và lao động bị xóa bỏ. Theo quan điểm thực dụng thì VHTC là một hoạt động sẽ tồn tại mãi mãi vì lao động không bao giờ mất đi và VHTC mãi vẫn là phương tiện chuẩn bị trước cho thực tiễn lao động. Với quan điểm này thì VHTC là một hoạt động chuẩn bị, nó là cơ sở cho việc tiếp thu có hiệu quả các thao tác lao động, lao động có năng suất, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển các tổ chức thể lực và khả năng làm việc cao. Ngoài lao động BTTC còn được nảy sinh và phát triển từ các lễ hội, tôn giáo (dùng những động tác có tính chất tượng trưng để biểu thị tình cảm, niềm vui và nỗi buồn, sự sùng bái thần linh), yếu tố quân sự, các trò vui chơi giải trí và các bài tập rèn luyện thân thể để phòng chữa một số bệnh.

*5.1.2. Văn hóa thể chất là tổng hòa những giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra để hoạt động.*

Trong mỗi thời kỳ phát triển của VHTC, những giá trị này lại trở thành đối tượng hoạt động, tiếp thu, sử dụng của những người tham gia hoạt động TĐTT. (ở đây muốn đề cập đến những phương tiện, phương pháp tập luyện được sử dụng rộng rãi như: các trò chơi vận động và rất nhiều các BTTC khác).

Trên con đường phát triển lâu dài của mình nội dung và hình thức của VHTC dần dần được phân hóa đối với các lĩnh vực khác nhau trong đời sống xã hội và hoạt động (giáo dưỡng, sản xuất, nghỉ ngơi giải trí, y học...). Do vậy đã hình thành nên những bộ phận VHTC có ý nghĩa xã hội (VHTC trường học, VHTC sản xuất, đời sống...). Hiệu lực của những bộ phận VHTC này như tổng hợp những phương pháp, phương tiện giải quyết các nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng tăng cường sức khỏe ngày càng tăng. Đồng thời ý nghĩa của từng bộ phận VHTC cũng tăng lên tương ứng.

Ngoài những giá trị kể trên còn có những giá trị quan trọng khác nhau như kiến thức khoa học, thực dụng chuyên môn, những nguyên tắc, quy tắc và PP sử dụng BTTC, những tiêu chuẩn đạo đức, những thành tích TT.

Về các giá trị vật chất đó là những điều kiện được tạo ra phục vụ cho hoạt động VHTC trong xã hội như: các tác phẩm nghệ thuật về TĐTT, các công trình TT, trang thiết bị tập luyện...

*5.1.3. Văn hóa thể chất là kết quả của hoạt động.*

Đó chính là những kết quả sử dụng những giá trị vật chất và tinh thần kể trên trong xã hội. Trong số những kết quả này phải kể đến trước tiên đó là trình độ chuẩn bị thể lực, mức độ hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động, mức độ phát triển khả năng vận động, thành tích TT và những kết quả hữu ích khác đối với cá nhân và xã hội.

Kết quả thực hiện bản chất nhất của việc sử dụng các giá trị VHTC trong đời sống xã hội là số người đạt được chỉ tiêu hoàn thiện thể chất.

Hoàn thiện thể chất là mức độ hợp lý của trình độ chuẩn bị thể lực chung và phát triển thể lực cân đối. Mức độ hợp lý này phù hợp với yêu cầu của lao động và những hoạt động sống khác, phản ánh mức độ phát triển tương đối cao năng khiếu thể chất cá nhân, phù hợp với quy luật phát triển toàn diện nhân cách và bảo vệ sức khỏe lâu dài.

Ngoài ra để đánh giá và khẳng định những kết quả đạt được trong hoạt động thông qua các chỉ tiêu trên con người đã tiến hành tổ chức hoạt động thi đấu để đánh giá trình độ, uy tín của con người lúc bấy giờ. Mầm mống của TT đã nảy sinh chính từ thực tế đó và được kết hợp ngay trong quá trình lao động, ban đầu còn rất đơn giản và đến ngày nay nó đã trở thành một lĩnh vực không thể thiếu trong đời sống của con người đó là TT.

Vai trò giá trị thực tế của VHTC trong xã hội phụ thuộc vào những điều kiện sống cơ bản của nó. Điều kiện sống xã hội quy định đặc điểm sử dụng và phát triển VHTC. Tùy thuộc vào những điều kiện ấy mà kết quả thực tế tác động của VHTC tới con người có sự khác nhau mang tính chất nguyên tắc.

Từ những phân tích trên, có thể xác định khái niệm VHTC như sau:

*VHTC là một bộ phận của nền văn hóa xã hội, một loại hình hoạt động mà phương tiện cơ bản là các bài tập thể lực nhằm tăng cường thể chất cho con người, nâng cao thành tích TT, góp phần làm phong phú sinh hoạt văn hóa và giáo dục con người phát triển cân đối hợp lý.*

## **5.2. Khái niệm TT**

Người ta phân biệt Thể thao theo nghĩa hẹp và nghĩa rộng:

\* TT theo nghĩa hẹp: *TT là một hoạt động thi đấu*

Hoạt động thi đấu được hình thành trong xã hội loài người mà thông qua thi đấu con người phô diễn, so sánh khả năng về thể chất và tinh thần. Khái niệm này chỉ nêu lên những đặc điểm bên ngoài để phân biệt TT với các hiện tượng khác.

Rõ ràng rằng khái niệm như vậy không bao quát được hết những biểu hiện cụ thể, phong phú của TT trong xã hội.

Bản chất của TT không chỉ giới hạn ở thành tích TT thuần túy, mà nó còn là hoạt động tác động toàn diện tới con người.

\* TT theo nghĩa rộng: *Trước nhất là bao gồm hoạt động thi đấu, là sự chuẩn bị tập luyện đặc biệt cho thi đấu, là mối quan hệ đặc biệt giữa người với người trong thi đấu cùng với ý nghĩa xã hội và thành tích thi đấu gộp chung lại.*

TT là hiện tượng xã hội: Đối với cá nhân, TT là khát vọng của con người không ngừng mở rộng giới hạn khả năng của mình được thực hiện thông qua nhiệm vụ đặc biệt, tham gia thi đấu gắn liền với khắc phục khó khăn ngày càng tăng và TT là một thể giới cảm xúc do thắng lợi hay thất bại mang lại, nó còn là lĩnh vực tiếp xúc độc đáo giữa người với người.

Đối với xã hội TT còn có ý nghĩa sâu sắc hơn thế nữa, là một trong những hình thức vận động của xã hội thời đại là tổng hợp phức tạp quan hệ giữa người với người, là một hình thức hoạt động của thời đại mang tính đại chúng.

Để đạt tới thành tích TT cao con người phải tập luyện một cách có hệ thống qua lượng vận động lớn khắc phục khó khăn về tâm lý, cho nên TT là phương tiện, phương pháp (PP) hữu hiệu nhất để phát triển thể chất, đạo đức, thẩm mỹ.

Theo cách diễn đạt trên thì khái niệm TT có một phần đồng nghĩa với khái niệm VHTC nhưng chỉ có một phần mà thôi, trong quan hệ nhất định khái niệm VHTC rộng hơn khái niệm TT. VHTC không chỉ bao gồm một phần lớn TT mà còn gồm nhiều thành phần khác nhau như TDTT trường học, thể dục chữa bệnh, thể dục vệ sinh vv...

Như vậy, VHTC có mối quan hệ rộng rãi với TT nhưng không có nghĩa trùng hợp hoàn toàn.

TT là một bộ phận của TDTT xã hội thực hiện chức năng mở rộng giới hạn khả năng thể chất và tinh thần con người. Trong xã hội TT bao gồm hai bộ phận: TT quần chúng (TT cho mọi người) và TT thành tích cao (TT đỉnh cao).

+ *TT thành tích cao* có mục đích trực tiếp là thành tích tuyệt đối. Hoạt động TT thành tích cao chiếm một giai đoạn lớn trong cuộc đời VĐV. Đối với họ hoạt động TT chiếm ưu thế trong chế độ sống. Cuộc sống của VĐV cấp cao phải được tổ chức đặc biệt phù hợp với hệ thống tập luyện và thi đấu. Đối với VĐV TT thành tích cao – TT là nghề nghiệp.

+ *TT quần chúng* khác với TT thành tích cao ở mức độ thành tích cần vươn tới. TT thành tích cao lấy kỷ lục nhân loại, kỷ lục châu lục, khu vực làm đích phấn đấu. Trong khi đó mục đích của TT quần chúng được xác định phù hợp với khả năng cá nhân. Vấn đề cơ bản của TT quần chúng là sức khỏe, là trình độ chuẩn bị thể lực chung.

Như vậy, TT là phương pháp, các buổi tập TT vì sức khỏe chịu sự chi phối của hoạt động nghề nghiệp (lao động, học tập).

## **II. GDTC trong trường đại học**

Nhà trường của chúng ta là trường đại học XHCN. Mà ta đã biết GDTC cũng là một hoạt động xã hội. Nó ra đời cùng với sự ra đời của xã hội loài người và nó cũng có tính giai cấp của nó.

- Trong xã hội cũ như chế độ nô lệ, phong kiến, GDTC nhằm mục đích đào tạo ra những chiến binh để bảo vệ quyền lợi cho giai cấp thống trị, để phục vụ cho sự xâm lược và bành trướng lãnh địa của bọn vua chúa và chủ nô.

- Trong nhà trường dưới chế độ tư bản, GDTC được phát triển và có tổ chức chặt chẽ, sân bãi được trang bị hiện đại. Song trong các nhà trường đại học TBCN chỉ con nhà giàu có, mới có điều kiện học tập, còn đại đa số con em nhân dân lao động chưa có điều kiện để bước tới trường.

- Trong chế độ XHCN của chúng ta, ngay từ ngày giành được chính quyền Đảng và nhà nước ta coi con người là vốn quý nhất của xã hội. Bảo vệ và bồi dưỡng sức khỏe, giáo dục và phát triển thể chất cho con người là mục tiêu phấn đấu của toàn Đảng và toàn dân ta. Vì vậy trong tất cả các nghị quyết của Đảng từ trước đến nay xuyên suốt và nhất quán về cách đặt vấn đề giáo dục lớp người mới của đất nước để xây dựng bảo vệ tổ quốc. Đó là: “Con người Việt Nam là con

người phát triển toàn diện, có cuộc sống tập thể và cuộc sống cá nhân hài hoà, phong phú...”. Như vậy con người Việt Nam là con người được phát triển một cách toàn diện và đầy đủ. Mục tiêu phát triển nhân cách của con người Việt Nam được nghị quyết lần thứ 4 khoá VII của BCHTW Đảng Cộng Sản Việt Nam nêu rõ: “Một con người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức, có khả năng về lao động, có tính tích cực chính trị - xã hội”.

Cơ sở lý luận khoa học biện chứng cho chúng ta thấy rằng: Vật chất là nguồn gốc của sự sống. Cơ thể là cơ sở của tâm hồn, trí tuệ giữa vật chất và tinh thần có mối liên hệ biện chứng hai chiều rất chặt chẽ. Cơ thể cường tráng nuôi dưỡng một tinh thần đẹp đẽ, lành mạnh. Ngược lại tinh thần đẹp đẽ, lành mạnh làm cho cơ thể có điều kiện tự bảo vệ và phát triển. Nguyên cố thủ tướng Phạm Văn Đồng đã dạy: “... Muốn có sức khoẻ phải làm việc, trong đó có việc cực kỳ quan trọng là phải có thể dục, phải có TT...”.

Như vậy mục tiêu cần phải đạt được của người cán bộ khoa học kỹ thuật trong các trường đại học của chúng ta là:

Phát triển cao về trí tuệ;

Cường tráng về thể chất;

Trong sạch về đạo đức, phong phú về tinh thần có khả năng lao động và có tính tích cực chính trị - xã hội.

Những mặt trên là một tổng thể hữu cơ trong con người cán bộ KHKT mới của đất nước. Vì vậy mục đích của GDTC trong các trường đại học là góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo đội ngũ cán bộ KHKT, quản lý kinh tế và văn hoá xã hội, phát triển hài hoà, có thể chất cường tráng, đáp ứng yêu cầu chuyên môn, nghề nghiệp và có khả năng tiếp cận với thực tiễn lao động, sản xuất của nền kinh tế thị trường.

GDTC trong nhà trường là quá trình hoạt động thống nhất và đồng thời giữa hai mặt: Giảng dạy, học tập và rèn luyện.

Giảng dạy là thông qua giáo viên truyền thụ những kiến thức kỹ thuật, phương pháp vận động cơ bản cần thiết để người học sinh có khả năng tự vận động, tự rèn luyện.

Học tập rèn luyện là quá trình mỗi học sinh tự chủ động, tích cực vận động những kiến thức đã học, đã tiếp thu được để rèn luyện, biến quá trình đào tạo của nhà trường thành quá trình tự rèn luyện một cách sáng tạo có hiệu quả.

GDTC có tính đặc thù rõ rệt, nó có tính độc lập riêng, song nó lại gắn bó hữu cơ với các mặt hoạt động, rèn luyện, giáo dục những con người phát triển toàn diện.

Mác và các lãnh tụ khác của giai cấp vô sản thế giới đã đánh giá rất cao việc GDTC, đặt GDTC ngang hàng với các mặt giáo dục khác. Coi đó là bộ phận không thể thiếu được trong toàn bộ công tác giáo dục. Nó còn là một điều kiện sống của con người. Trước đây Mác đã từng tiên đoán rằng: “Trong nền giáo dục tương lai, lao động và khoa học sẽ chiếm vị trí ngang nhau. Thể dục TT, lao động chân tay và lao động trí óc sẽ phải hỗ trợ cho nhau. Bởi vì đó là phương pháp duy nhất để phát triển con người toàn diện và cũng là biện pháp đáng tin cậy nhất để tăng cường sức sản xuất xã hội...”

### **III. Nhiệm vụ và yêu cầu học tập môn GDTC trong trường đại học**

#### **1. Nhiệm vụ**

Đảm bảo sự phát triển lành mạnh, cân đối về hình thái và chức năng cơ thể của người. Nâng cao năng lực thể chất để có khả năng chống đỡ những ảnh hưởng có hại của môi trường xung quanh.

Cung cấp cho sinh viên những kiến thức lý luận cơ bản về nội dung và phương pháp luyện tập TDTT, kỹ năng vận động và kỹ thuật cơ bản của một số môn TT thích hợp. Trên cơ sở đó bồi dưỡng sử dụng các phương tiện để tự rèn luyện thân thể, tham gia tích cực vào việc tuyên truyền và tổ chức các hoạt động TDTT của nhà trường và xã hội.

Thông qua học tập và rèn luyện TDTT, rèn luyện cho sinh viên có đạo đức, ý chí, lòng dũng cảm, tác phong nhanh nhẹn, tinh thần tập thể, óc thẩm mỹ góp phần phát triển trí tuệ con người mới. Thông qua đó mà xây dựng niềm tin, lối sống tích cực, lành mạnh, tinh thần tự giác học tập và rèn luyện thân thể, chuẩn bị sẵn sàng phục vụ sản xuất và bảo vệ tổ quốc.

#### **2. Yêu cầu**

Trên cơ sở nắm vững những lý luận và phương pháp rèn luyện, cũng như những hiểu biết về kỹ thuật cơ bản của TDTT, sinh viên phải áp dụng được vào trong luyện tập hàng ngày;

Nâng cao ý thức tự giác trong học tập rèn luyện để thể lực từng bước được hoàn thiện;

Tập một cách khoa học, toàn diện và có hệ thống các bài tập về GDTC, cũng như thực hiện nghiêm túc những yêu cầu và quy định của giáo viên hướng dẫn.

### **IV. Các hình thức GDTC**

GDTC trong các trường đại học phải được tiến hành bằng các hình thức sau đây:

1. Giờ học chính khóa TDTT: Bao gồm 150 tiết chia làm 5 học kỳ.
2. Bài tập thể dục vệ sinh chống mệt mỏi hàng ngày
3. Các hình thức hoạt động TT quần chúng trong nhà trường, ngoài giờ học bao gồm: Luyện tập trong các câu lạc bộ, các đội đại biểu từng môn TT, tham gia các cuộc thi đấu TT ở trong và ngoài trường.
4. Giờ tự luyện tập của sinh viên.

### **V. Chương trình GDTC dành cho sinh viên chính quy Đại học Nông nghiệp Hà Nội**

#### **1. Chương trình GDTC**

##### ***1.1. Chương trình GDTC trong các trường đại học của Bộ GD&ĐT***

*Giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Nông nghiệp Hà Nội đúng theo khung chương trình của Bộ GD&ĐT đã ban hành chương trình GDTC trong các trường đại học:*

+ Quyết định số 3244/GD-ĐT ngày 12/9/1995 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT Trần Hồng Quân về việc ban hành tạm thời Bộ chương trình Giáo dục Đại học đại cương (giai đoạn 1 – 90 tiết) dùng cho các trường Đại học và các trường Cao đẳng Sư phạm;

+ Quyết định số 1262/GD-ĐT ngày 12/4/1997 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT Trần Hồng Quân về việc ban hành Chương trình Giáo dục thể chất (giai đoạn 2 –

60 tiết) các trường đại học và cao đẳng (không chuyên thể dục thể thao).

Chương trình gồm 150 tiết, với 5 học phần, tương ứng với 5 đơn vị học trình TDĐT. Mỗi đơn vị học trình được học trong 1 học kỳ và được tiến hành trong 2,5 năm đầu của chương trình đào tạo.

Chương trình gồm 2 phần: Phần lý luận: 14 tiết; phần thực hành: 136 tiết.

Phần lý luận được học xen kẽ trong các học kỳ của 2 năm đầu. Phần thực hành, ngoài kỹ chiến thuật còn kiểm tra lý thuyết của môn học.

Chương trình GDTC trong các trường đại học được cụ thể như sau:

**Bảng phân phối nội dung và thời gian học tập  
trong chương trình GDTC cho sinh viên các trường đại học**

TT	Nội dung	Tổng số giờ	Năm học			
			I	II	III	IV
<b>I</b>	<b>Lý luận</b>	14	8	6		
<b>II</b>	<b>Thực hành</b>	136				
1	Thể dục	32	16	16		
2	Điền kinh	48	20	16	6	6
3	Các môn thể thao tự chọn	56	16	22	8	10
	<b>Cộng</b>	<b>150</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>III</b>	<b>Ngoại khoá</b>	320	60	60	100	100
	<b>Tổng</b>	<b>470</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>114</b>	<b>116</b>

### 1.2. Chương trình GDTC dành cho sinh viên trường ĐH Nông nghiệp Hà Nội

Chương trình GDTC dành cho sinh viên được bố trí giảng dạy, học tập trong toàn khoá học với 05 tín chỉ, trên cơ sở chương trình khung của Bộ GD&ĐT, nhưng được cải tiến theo điều kiện hiện có của Nhà trường, cụ thể như sau:

**Bảng phân phối nội dung và thời gian học tập trong chương trình GDTC  
cho sinh viên Trường Đại học Nông nghiệp Hà Nội**

TT	Nội dung	Tổng số tiết	Học theo tín chỉ				
			I	II	III	IV	V
<b>I</b>	<b>Môn bắt buộc</b>	<b>90</b>					
1	Lý thuyết GDTC - Chạy CLTB	30	*				
2	Chạy 100m – Nhảy xa	30	*				
3	Thể dục	30	*				
<b>II</b>	<b>Các môn TT tự chọn:</b>	<b>60</b>					
1	Bóng đá 1, 2	60		30	30	**	**
2	Bóng chuyền 1, 2	60		30	30	**	**
3	Bóng rổ 1, 2	60		30	30	**	**
4	Cầu lông 1, 2	60		30	30	**	**
5	Cờ vua 1, 2	60		30	30	**	**
<b>III</b>	Ngoại khoá: - Bóng đá - Cầu lông - Bóng chuyền - Bóng rổ - Bóng bàn - Điền kinh - Thể dục nghệ thuật, dưỡng sinh,.. - Khiêu vũ thể thao, Aerobic,.. - Võ thuật	<b>320</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>30</b>
<b>Σ</b>	<b>TỔNG</b>	<b>470</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60</b>

(\*) Ghi chú: nội dung bắt buộc tùy theo nhóm/lớp ấn định từ học kỳ I;

(\*\*) Chọn 1 trong số 4 nội dung tự chọn từ học kỳ II trở đi

Các nội dung:

- + Lý thuyết GDTC – Chạy cự ly trung bình, mã môn học GT0001 (tín chỉ 1);
- + Chạy 100m – Nhảy xa, mã môn học GT1002, (tín chỉ 2);
- + Thể dục, mã môn học GT1003, (tín chỉ 3);

Tùy theo sự lựa chọn của bản thân, sinh viên có thể lựa chọn tín chỉ các môn học cơ bản có mã GT0001 hoặc GT1002 hoặc GT1003 hoặc đăng ký vào học tiếp một trong các môn tự chọn 1, là:

- + Bóng đá 1, mã môn học GT1004 hoặc
- + Bóng chuyền 1, mã môn học GT1006 hoặc
- + Bóng rổ 1, mã môn học GT1008 hoặc
- + Cầu lông 1, mã môn học GT1010;
- + Cờ vua 1, mã môn học GT1012.

Sau khi hoàn thành **tín chỉ tự chọn 1**, sinh viên đăng ký vào học tiếp tự chọn 2 của môn học trước đó:

- + Đã học Bóng đá 1 thì đăng ký tiếp vào Bóng đá 2, mã môn học GT1005;
- + Đã học Bóng chuyền 1 thì đăng ký tiếp vào Bóng chuyền 2, mã môn học GT1007;
- + Đã học Bóng rổ 1 thì đăng ký tiếp vào Bóng rổ 2, mã môn học GT1009;
- + Đã học Cầu lông 1 thì đăng ký tiếp vào Cầu lông 2, mã môn học GT1011.
- + Đã học Cờ vua 1 thì đăng ký tiếp Cờ vua 2, mã môn học GT1013.

Chương trình môn học giáo dục thể chất được cụ thể hoá như sau:

- Dành cho tất cả các sinh viên:

- + Một trong ba môn học bắt buộc, mã môn học GT0001, GT1002, GT1003.
- + Một trong các môn học tự chọn có điều kiện.

Sinh viên được lựa chọn một trong số các môn học tự chọn các môn TT khác nhau ở cấp độ 1 với yêu cầu chuyên môn tăng dần nhằm đạt được một trình độ kỹ năng vận động nhất định ở môn TT đó. Trường hợp sinh viên lựa chọn một môn học tự chọn 2 để tập luyện thì phải hoàn thành môn học tự chọn 1 (môn học tiên quyết) trước đó.

- Dành cho nhóm sức khỏe yếu:

+ *Nhóm sinh viên khuyết tật: có các dị tật, khuyết tật ở chân tay ảnh hưởng nhiều đến khả năng vận động;*

+ *Nhóm bệnh gồm: tim mạch, hô hấp, thần kinh ... từ độ 2 trở lên;*

+ *Nhóm thể lực yếu: các sinh viên thiếu cân, thừa cân từ độ 3 trở lên;*

(các sinh viên đối tượng này phải có chứng nhận sức khỏe của Phòng Y tế Nhà trường và cơ quan y tế cấp quận, huyện trở lên), Chỉ tổ chức 10 nhóm học tập. Nếu sinh viên nào **đăng ký sai đối tượng sẽ bị hủy phần đăng ký học tập môn đó**. Được lựa chọn môn học Cờ vua 1 (mã môn học GT1012), Cờ vua 2 (mã môn học GT1013). Nhóm sinh viên này vẫn tham gia học tập các nội dung bắt buộc và được học tự chọn như các sinh viên khác.

## **2. Tổ chức và quản lý đào tạo**

### **2.1. Kế hoạch đào tạo**



- Chương trình GDTC được tổ chức đào tạo tùy theo nhu cầu tích lũy của sinh viên.

- Môn học bắt buộc dành cho nhóm cơ bản và tự chọn được bố trí giảng dạy trong các học kỳ, để tạo điều kiện giúp sinh viên chủ động trong kế hoạch học tập của bản thân.

## 2.2. Thời gian học tập

- Thời gian học tập chính thức trong ngày:

+ Buổi sáng: từ 6h45 đến 11h15;

+ Buổi chiều: từ 13h30 đến 16h30.

- Mỗi ngày bố trí 10 tiết học, được sắp xếp thời gian như sau:

**Bảng thời gian học tập các tiết trong ngày**

Tiết	Thời gian	Bắt đầu	Kết thúc
1-2		6h45	8h15
3-4		8h15	09h45
5-6		09h45	11h15
8-9		13h30	15h00
10-11		15h00	16h30

## 2.3. Lớp môn học

Số lượng sinh viên của lớp môn học tối đa là 60 sinh viên/nhóm học và tối thiểu là 40 sinh viên/nhóm học theo sắp xếp của Ban Quản lý đào tạo.

## 2.4. Xây dựng thời khóa biểu

Thời khóa biểu được xây dựng theo kế hoạch đào tạo chung của toàn trường do Ban Quản lý đào tạo thực hiện. Các môn học được dàn đều trong các ngày trong tuần và trong các học kỳ. Bộ môn GDTC và Trung tâm GDTC & TT xây dựng kế hoạch đào tạo cho học kỳ tiếp theo trên cơ sở giấy báo giảng của Ban Quản lý đào tạo Nhà trường.

## 2.5. Đăng ký môn học

- Sinh viên phải hoàn thành môn học tự chọn 1 theo quy định mới được đăng ký các môn học tự chọn 2;

- Chỉ có các sinh viên có tên trong danh sách do Ban Quản lý đào tạo Nhà trường gửi xuống bộ môn GDTC mới được tham gia học tập.

## 2.6. Địa điểm học tập

- Khu sân vận động học tập các môn có mã: GT0001, GT1002, GT1004, GT1005, GT1006, GT1007, GT1008, GT1009;

- Khu Nhà thi đấu tập các môn có mã: GT1003, GT1010, GT1011, GT1012, GT1013.

## 3. Một số vấn đề cần lưu ý

- Thời gian học tập cụ thể cho từng nhóm học, môn học, của từng sinh viên có trên trang web của Nhà trường.

## VI. Những điểm cần chú ý khi tập luyện TĐTT

### 1. Chuẩn bị về thân thể và tâm lý

Hoạt động TĐTT và các hoạt động khác là không giống nhau. Trước khi tập luyện nhất định phải làm tốt công tác chuẩn bị về cơ thể và tâm lý. Hiểu rõ về tình trạng cơ thể bản thân, điều chỉnh tốt trạng thái tâm lý, điều quan trọng nhất là công

tác chuẩn bị để hoạt động cực nhọc.

## **2. Chú ý trang phục tập luyện**

Yêu cầu cơ bản về y phục trong hoạt động thể dục TT là “*gon nhẹ*”, trong khi vận động phải cố gắng hết mức có thể không mặc quá nhiều, để quần áo quá nặng ảnh hưởng đến năng lực vận động. Ngoài ra, trọng điểm phải là “*tiện*”. Khi lựa chọn trang phục nên lựa chọn những trang phục rộng rãi, nhẹ nhàng hoặc những trang phục có tính đàn hồi. Tốt nhất là những trang phục thể dục TT. Không nên chọn những trang phục quá chật vì nó sẽ hạn chế phạm vi hoạt động của khớp trong hoạt động, ảnh hưởng đến việc phát huy trình độ kỹ thuật, không thể đạt được mục đích tập luyện đã dự định. Khi xem và lựa chọn y phục tập luyện cần chú ý nguyên tắc “*từ dày đến mỏng*”. Nên căn cứ vào tình trạng phát nhiệt của cơ thể trong quá trình vận động để cân nhắc việc cởi bỏ áo ngoài sau khi vận động, phải mặc quần áo ngoài kịp thời bởi lẽ vận động đã toát mồ hôi ra rất nhiều rất dễ dẫn đến cảm lạnh.

## **3. Chuẩn bị dụng cụ tập luyện**

Trước khi tiến hành tập luyện thể dục TT cần phải làm tốt công tác chuẩn bị dụng cụ tập luyện mà môn TT đó yêu cầu.

VD: Như khăn mặt, nước uống, vật dụng hàng ngày... Chuẩn bị đầy đủ để tiến hành thật tốt.

## **4. Làm quen với dụng cụ sân bãi**

Trước khi tập luyện thể dục TT cần phải tiến hành xem xét, hiểu rõ về dụng cụ sân bãi tập luyện, đồng thời cần phải kiểm tra những dụng cụ sẽ sử dụng và sân bãi xem có vấn đề gì không, có phù hợp không, kiểm tra điều kiện xung quanh xem có gì ảnh hưởng đến tập luyện hay không. Cố gắng giảm tới mức tối thiểu những sự kiện, vấn đề nảy sinh ngoài ý muốn trong quá trình tập luyện.

## **5. Tình hình thời tiết, khí hậu**

Tình hình thời tiết, khí hậu là một nhân tố không thể không chú ý trong tập luyện thể dục TT, điều kiện thời tiết, khí hậu tốt sẽ đảm bảo tốt cho tập luyện thể dục TT được tiến hành bình thường. Cần phải kịp thời nắm bắt điều kiện thời tiết trong quá trình tập luyện, cố gắng tránh tập luyện thể dục TT ở những khi nhiệt độ cao và tia hồng, tử ngoại mạnh để tránh việc phát sinh các hiện tượng cảm nắng và những chấn thương về da do tia hồng, tử ngoại quá mạnh tạo nên trong quá trình tập luyện. Ngoài ra, cần chú ý sự ảnh hưởng của mưa trong quá trình tập luyện. Trong những ngày mưa, cố gắng lựa chọn môn TT cho phép tập luyện trong nhà, để tránh những phát sinh như ốm, cảm lạnh...do bị nhiễm nước mưa hay bị những chấn thương phát sinh trong quá trình tập luyện dưới trời mưa là do sân bãi trơn ướt gây ra. Đồng thời, cần phải đặc biệt chú ý việc tiến hành tập luyện thể dục TT trong đặc thù thời tiết lạnh. Hiểu rõ đặc điểm, chức năng cơ thể trong hoàn cảnh đặc thù, làm tốt công tác chuẩn bị phù hợp.

## **6. Khởi động**

Trước khi tiến hành những vận động tối đa, bắt buộc phải làm tốt những bài tập khởi động. Khởi động tốt có thể làm nâng cao sự hưng phấn của hệ thống trung khu thần kinh và khắc phục tính ì của chức năng các cơ quan nội tạng, cũng phòng ngừa được sự phát sinh chấn thương vận động, điều chỉnh tốt trạng thái vận động. Khi khởi động cần chú ý đặc điểm của môn TT sẽ tập luyện, coi trọng bộ phận

hoạt động tương ứng, sau đó khởi động các khớp còn lại, làm cho trạng thái cơ thể tăng dần, đạt tới trạng thái vận động. Vì tiến hành vận động hãy làm tốt khởi động.

### **7. Thả lỏng**

Thả lỏng là một phương pháp tiêu giảm mệt mỏi, thúc tiến sự phục hồi thể lực của cơ thể. Thông thường mà nói, sau khi con người tham gia vào các hoạt động kịch liệt mà dừng hoạt động ngay lập tức thì sẽ khó có thể tránh khỏi việc phát sinh hiện tượng chóng mặt, bị ngất, thậm chí còn dẫn tới những hậu quả nghiêm trọng khó lường. Do vậy, khi kết thúc các vận động, bắt buộc phải thực hiện các vận động thả lỏng, làm cho con người chuyển từ trạng thái vận động căng thẳng sang trạng thái tương đối yên tĩnh. Vấn đề, thông thường rất nhiều người không biết tính quan trọng của thả lỏng sau tập luyện, thường không coi trọng thả lỏng sau vận động do vậy khuyến cáo với mọi người: Sau vận động, đặc biệt là sau những vận động kịch liệt, nhất định phải tiến hành thả lỏng.

### **8. Tắm sau vận động**

Sau vận động không được tắm nước lạnh hoặc bơi lội. Sau những hoạt động kịch liệt, nhiệt độ cơ thể tăng cao, các huyết quản của cơ bắp và da đang giãn căng, lượng máu đang tăng cao, nếu tắm lạnh ngay sẽ làm cho huyết quản lập tức co lại, một mặt sẽ làm cho máu trở về tim tăng lên đột ngột, mặt khác làm cho cửa miệng của huyết quản thu nhỏ lại, sức cản tuần hoàn tăng lên gây những khó khăn cho tim co bóp, huyết áp sẽ tăng lên cao. Điều này rất bất lợi đối với sức khỏe. Sau vận động, nên tiến hành tắm với nước ấm là một phương pháp tiêu trừ mệt mỏi đơn giản và dễ thực hiện nhất. Tắm nước ấm có thể thúc đẩy sự tuần hoàn của máu trong toàn thân, điều tiết sự lưu thông máu, tăng cường trao đổi chất, có lợi đối với việc vận chuyển các chất dinh dưỡng trong cơ thể và tiêu trừ các chất đào thải. Nước ấm vào khoảng 40- 44 độ C là thích hợp, thời gian tắm khoảng 10- 15 phút.

## **BÀI 2: LỢI ÍCH, TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN TDTT VỚI SỨC KHOẺ CON NGƯỜI**

### **I. Khái niệm và vị trí của sức khỏe**

#### **1. Khái niệm sức khỏe**

Sức khỏe là gì? Thế nào là người có sức khỏe? Hiện nay còn nhiều quan niệm, nhiều cách hiểu khác nhau. Có ý kiến chú trọng về mặt cơ bắp có ý kiến chú trọng về mặt sinh hoạt của cơ quan nội tạng. Có ý kiến lại cho rằng: “Ăn khỏe, ngủ khỏe, thân thể to lớn là khỏe mạnh”. Song thực tế có người tầm vóc to lớn, to béo mà đang lâm bệnh, cũng có người ăn khỏe, ngủ khỏe, cao lớn lại làm việc không được lâu, chóng mệt mỏi...

Theo Nô-vi-cốp nhà sinh lý học người Nga thì người có sức khỏe là: “Người có trạng thái sinh vật học bình thường, đảm bảo cho cơ thể có thể tiến hành lao động, học tập và hoạt động xã hội khác nhau trong những điều kiện nhất định”. Hay nói một cách khác như tổ chức y tế thế giới (World Health Organization) WHO đã nhấn mạnh đến khái niệm về sức khỏe và đưa ra một định nghĩa hoàn chỉnh:

***“Sức khỏe là một trạng thái thoải mái, đầy đủ về thể chất, tinh thần và xã hội, sức khỏe không chỉ bó hẹp vào nghĩa là không có bệnh hay thương tật”.***

Như vậy một con người khỏe mạnh phải có những điều kiện sau đây:

1. Cơ thể phát triển lành mạnh, tức là các hệ thống chức năng như hệ thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, vận động... đều lành mạnh, không có bệnh tật và hoạt động bình thường;

2. Cơ thể phát triển cân đối và nhịp nhàng theo từng lứa tuổi. Các chỉ số sinh lý phát triển bình thường như: Chiều cao, cân nặng, số đo vòng ngực, cơ bắp chân tay tối thiểu phải đạt mức trung bình của người Việt Nam;

3. Phải có thể lực toàn diện, phát triển đồng đều, cân đối tổ chất của cơ thể.

Chúng ta đều biết trong mỗi con người đều có các tổ chất như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo khéo léo và khả năng phối hợp vận động. Nhưng do hoàn cảnh sống, do sự phát triển của mỗi con người khác nhau mà các tổ chất trên phát triển không giống nhau. Có người có sức mạnh, nhưng sức bền lại không có; có người có tốc độ nhưng sức mạnh lại không có... Do vậy muốn cho các tổ chất trên phát triển một cách đồng đều ở mỗi con người thì phải rèn luyện. Ở đây một con người khỏe mạnh, người ta muốn đề cập đến sự phát triển cân đối và toàn diện này.

4. Thần kinh hoạt động bình thường, luôn luôn có cảm hứng hưng phấn trong cuộc sống lao động và học tập.

#### **2. Vị trí của sức khỏe**

Cơ thể con người là một khối thống nhất, một tổ chức hết sức tinh vi, hoạt động theo một quy luật sinh vật học nhất định. Cuộc sống của con người có thể tồn tại và lao động trong một thời gian tương đối dài, có thể tới 100 năm. Song chỉ có một phần nhỏ nhân loại sống được với thời gian trên. Đa số mất sức lao động hoặc chết đi ở lứa tuổi trẻ hơn. Khoa học đã cho thấy, con người suy yếu và chết không ngoài các nguyên nhân sau:

- + Bệnh tật;
- + Tai nạn;

+ Quá trình phát triển tự nhiên của cơ thể.

Nên loại trừ nguyên nhân do chiến tranh và các tai nạn do thiên nhiên (bão lụt, động đất...) thì ta hãy xem tại sao người ta không đạt được khả năng sống hơn 100 năm. Cần xem xét vấn đề này trên hai mặt sinh vật và xã hội. Về mặt sinh vật học người ta có khả năng sống 120 – 150 tuổi, nhưng người ta chết sớm không đạt được khả năng nói trên là do người ta sinh sống trong một xã hội không tốt, thiếu ăn, thiếu mặc, thiếu những kiến thức và phương tiện cần thiết để bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật.

Ở thời đại đồ đồng thuở xưa, tuổi thọ trung bình của con người chỉ đạt 16 – 18 tuổi. Đến thế kỷ thứ 16 ở Châu Âu, tuổi thọ trung bình là 20 tuổi. Ở thế kỷ thứ 18 là 26 tuổi và đến năm 1900 là 32 tuổi. Đến năm 2000 tuổi thọ trung bình của nhiều nước đã vượt qua con số 75.

Tuổi thọ trung bình của người ta tăng lên rõ rệt khi điều kiện sống, làm việc và nghỉ ngơi được cải thiện. Ở Nga năm 1897, tuổi thọ trung bình là 32. Sau cách mạng tháng mười, tuổi thọ trung bình ở Liên Xô trước đây đã tăng lên: năm 1926 là 44; năm 1963 lên tới 70 và năm 1972 đã đạt mức 75.

Ngày nay do khoa học kỹ thuật phát triển rất mạnh mẽ, con người đã ngăn chặn được nhiều nguyên nhân tai nạn và tập trung nghiên cứu chống các bệnh tật, đẩy lùi sự già nua, tăng thêm sự hoạt động cho cơ thể. Đóng góp cho các biện pháp đó GDTC có một vai trò rất quan trọng. Nó có ảnh hưởng rất lớn tới việc tăng cường thể chất, tăng sức đề kháng đối với môi trường, với bệnh tật và góp phần đẩy lùi quá trình lão hoá của cơ thể. Như vậy nhân loại rất quan tâm đến sức khỏe, cơ sở vật chất vô cùng quý giá của xã hội.

Năm 1978 một hội nghị thế giới gồm 150 nước đã họp tại Alma-Ata (Liên Xô cũ) dưới sự bảo trợ của tổ chức Y tế thế giới WHO và quỹ Cứu trợ nhi đồng Liên Hiệp Quốc (UNICEF) đã bàn về việc tăng cường chăm sóc sức khỏe cho nhân dân các nước. Hội nghị đã thông qua một bản tuyên ngôn quan trọng: Tuyên ngôn Alma-Ata với khẩu hiệu: “Sức khỏe cho mỗi người đến năm 2000”.

Tuyên ngôn Alma-Ata đã toát lên tư tưởng chỉ đạo lớn của thời đại trong lĩnh vực bảo vệ sức khỏe là:

+ Muốn xây dựng kinh tế, đẩy mạnh sản xuất, đẩy lùi nghèo khổ, xây dựng hạnh phúc cho mọi người, một yếu tố quan trọng là sức khỏe, nghĩa là con người.

+ Sức khỏe là quyền lợi cơ bản của con người, việc đạt tới một tình trạng sức khỏe cao nhất đó là một mục tiêu quan trọng đòi hỏi sự tham gia của nhiều lĩnh vực xã hội và kinh tế.

Một trong những mục tiêu xã hội quan trọng của các chính phủ, cộng đồng thế giới trong suốt một thập kỷ tới là: “Từ nay đến năm 2000 phải đem lại cho mọi người một tình trạng sức khỏe cho phép họ sống một cuộc sống hữu ích về mặt kinh tế và xã hội”.

Cùng với cộng đồng thế giới. Đảng và nhà nước ta rất quan tâm đến việc bảo vệ và phát triển sức khỏe cho nhân dân. Ngay từ khi nước ta mới giành được độc lập, Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục. Trong đó người dạy: “... Mỗi một người dân yếu ớt, tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần. Mỗi một người dân mạnh khỏe tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe...”.

Để xây dựng con người mới, con người phát triển toàn diện, kết hợp nhuần

nhuyễn giữa sự phong phú về tinh thần, sự lành mạnh về đạo đức và sự hoàn thiện về thể chất. Đó là nguồn hạnh phúc lớn lao của mỗi con người, đồng thời có ý nghĩa chiến lược của cả một dân tộc.

## **II. Lợi ích và tác dụng của tập luyện TDDT đối với sức khỏe con người**

Thể chất tốt là điều kiện đảm bảo cho sức khỏe tốt. Rèn luyện TT có thể thúc tiến quá trình trao đổi chất ở các cơ quan, tổ chức trong cơ thể, từ đó hoàn thiện nâng cao chức năng các bộ phận, cơ quan trong cơ thể.

Thể chất được biểu hiện ở nhiều phương diện, nó bao gồm tình trạng phát dục của các cơ quan bộ phận trong cơ thể, trình độ về năng lực hoạt động cơ bản và các tố chất cơ thể, năng lực thích nghi với hoàn cảnh môi trường bên ngoài...

Ở đây, chúng ta nhìn từ góc độ sự ảnh hưởng của TDDT đối với chức năng của hệ vận động, hệ thống hô hấp, hệ thống tuần hoàn và hệ thống thần kinh để bàn về tập luyện thể dục TT đã tăng cường thể chất như thế nào?

### **1. Sự ảnh hưởng của tập luyện TDDT đối với hệ vận động**

Các hoạt động thông thường của con người đều là dựa vào hệ vận động. Thường xuyên tập luyện thể dục thể có thể tăng cường được các chất của xương, tăng cường sức mạnh cơ bắp, tăng cường tính ổn định và biên độ hoạt động của các khớp, từ đó mà năng lực hoạt động của cơ thể đã được nâng lên, xương và khớp được cấu tạo thành. Xương trong cơ thể là một kết cấu kiên cố, nó bao gồm hơn 200 chiếc xương, những chiếc xương đó đã cấu tạo thành một chiếc khung giá có tác dụng bảo vệ cho các cơ quan bộ phận bên trong của cơ thể như não, tim, phổi... Xương còn có một chức năng khác nữa đó là tạo máu cho cơ thể. Do vậy, sự sinh trưởng và trưởng thành của xương không chỉ có tác dụng quan trọng đối với hình thái cơ thể mà còn có sự ảnh hưởng quan trọng đối với năng lực vận động và lao động của con người.

Rèn luyện thân thể có thể cải biến kết cấu của xương, thường xuyên tập luyện TDDT có thể tăng cường các chất trong xương. Tập luyện TDDT làm cho cơ bắp có tác dụng lôi kéo và áp lực đối với xương làm cho xương không chỉ biến hoá về phương diện hình thức mà còn làm cho tính cơ giới của xương được nâng lên. Sự biến đổi thể hiện rõ rệt nhất trên phương diện hình thái của xương đó là: Cơ bắp bám ngoài xương tăng lên nhiều, chất liên kết ở các lớp ngoài của xương cũng từ đó được tăng lên, sự sắp xếp của các chất mềm (xốp) bên lớp trong của xương cũng căn cứ vào áp lực và lực kéo của cơ mà thích nghi. Đây chính là sự tăng lên về sự kiên cố của xương, từ đó có thể chịu đựng được phụ tải lớn, nâng cao năng lực chống chịu áp lực, trọng lượng lớn, sự kéo dài và xoay chuyển... của xương.

*Vi dụ: Vận động viên thể dục thực hiện động tác kéo tay xà đơn. Khi thực hiện động tác này, hai tay của vận động viên luôn phải chịu trọng lực của cơ thể và lực kéo tay của cơ bắp. Nếu thường xuyên tập luyện động tác này sẽ làm cho xương của hai tay có sự thích nghi với việc chịu đựng 2 lực kể trên và từ đó năng lực chịu tải của xương 2 tay đã được nâng lên. Cũng như thế, đối với các vận động viên cầu lông, bắn súng thì tay thuận sẽ to và khoẻ hơn, các vận động viên nhảy cao, nhảy xa, xương ở chân sẽ khoẻ hơn ở người thường...*

Điều này đã nói rõ một vấn đề: Thường xuyên tập luyện TDDT thì sự phát triển của xương được nâng lên rõ rệt.

Thường xuyên tập luyện TDDT sẽ đẩy mạnh sự phát triển chiều cao của các

em thiếu niên nhi đồng. Chiều cao hoặc tốc độ trưởng thành được quyết định bởi tốc độ tăng trưởng của thời kỳ dài xương của các em thiếu niên nhi đồng. Đối với sự phát triển của xương thì đầu mút xương là hết sức quan trọng. Thường xuyên tập luyện TDTT sẽ tăng nhanh tốc độ tuần hoàn máu, từ đó mà tăng được lượng vật chất dinh dưỡng mà sự phát triển mà đầu mút xương đòi hỏi. Thường xuyên tập luyện TDTT còn có thể ảnh hưởng đến hệ thống nội phân tiết là kích thích sự sinh trưởng của đầu mút xương, do vậy mà thúc đẩy sự chuyển hoá vitamin D, tăng cường sự cung cấp các nguyên liệu tạo ra xương, điều này có lợi cho phát triển và trưởng thành của xương.

Căn cứ vào điều tra, khi so sánh những người thường xuyên tập luyện TDTT và những người không thường xuyên tập luyện cho thấy chiều cao chênh lệch từ 4-8 cm... Trước khi cơ thể trưởng thành, thông qua tập luyện TDTT có thể cải thiện sự cung cấp máu của xương, tăng cường sự trao đổi chất, kích thích sự phát triển của xương, làm cho sự cốt hóa được diễn ra liên tục. Đồng thời rèn luyện thân thể với các loại động tác cũng có tác dụng kích thích rất tốt đối với sự phát triển của xương, có thể thúc đẩy phân tiết kích thích tố cũng có tác dụng thúc đẩy việc phát triển chiều cao của các em học sinh lứa tuổi 10-14 giữa trường TDTT chuyên nghiệp và trường không chuyên.

Nơi các xương trong cơ thể kết nối với nhau và cũng dựa vào đó để hoạt động gọi là khớp, bao gồm có dây chằng và cơ. Dây chằng có tác dụng gia tăng sự kiên cố cho khớp, còn cơ thì không những có thể gia tăng sự kiên cố cho khớp mà còn có tác dụng lôi kéo làm cho khớp vận động. Khớp là đầu mối quan trọng cho sự liên kết các xương với nhau. Tập luyện TDTT một cách khoa học, hệ thống vừa có tác dụng làm tăng tính ổn định của khớp, vừa có thể tăng cường sự linh hoạt và biên độ của khớp. Tập luyện TDTT có thể gia tăng mật độ và độ dày của mặt khớp, đồng thời cùng làm phát triển các cơ bao quanh khớp, tăng cường sức mạnh cho ổ khớp và dây chằng bao quanh khớp. Do vậy, có thể làm tăng thêm tính ổn định và kiên cố của khớp, tăng cường cho khớp lực chống đỡ lại các phụ tải tác động lên khớp.

*Ví dụ: Trong khi biểu diễn xiếc, có một diễn viên cao lớn ở phía dưới còn một số diễn viên khác thì đứng lên trên anh ta để thực hiện một số tiết mục, như vậy các khớp của vị diễn viên cao lớn này đã phải gánh chịu một áp lực lớn tương đương với tổng trọng lượng của số diễn viên kia.*

Khi tăng cường tính ổn định và kiên cố của khớp, do vì ổ khớp, dây chằng và cơ bao quanh khớp được tăng cường về tính đàn hồi và tính co duỗi thì biên độ và tính linh hoạt của khớp cũng không ngừng được tăng cường. Trong biểu diễn môn thể dục tự do, các khớp của VĐV đã hoạt động với biên độ rất lớn ví như làm động tác uốn cầu vòng hay xoạc ngang, nếu như không thường xuyên tập luyện sẽ không thể thực hiện được.

Bất kể vận động nào của con người đều biểu hiện bởi hoạt động của cơ bắp, do vậy sự phát triển của cơ bắp là hết sức quan trọng đối với việc nâng cao năng lực lao động và vận động.

Rèn luyện thân thể sẽ cải biến cơ bắp một cách rõ rệt, làm cho số lượng sợi cơ tăng lên từ đó mà thể tích bắp cơ tăng lên. Ở người bình thường thì trọng lượng cơ bắp chiếm 35-45% trọng lượng cơ thể, nhưng thông qua tập luyện thể dục TT

có thể tăng lên đến 50%. Ở trung học và tiểu học có rất nhiều em chân, tay, ngực không thấy cơ bắp, chỉ cần thường xuyên tập luyện TDTT thì hiện tượng này sẽ giảm đi, thay vào đó là một cơ thể khoẻ mạnh và đẹp. Khi tập luyện, cơ bắp và xương được tăng cường hoạt động, sự cung cấp máu được tăng lên, protein và dinh dưỡng được tăng cường, năng lực dự trữ của cơ cũng tăng lên, số lượng sợi cơ tăng lên, vì vậy mà bắp cơ to dần lên, sức mạnh của cơ bắp cũng theo đó mà tăng lên. Do các tế bào cơ được tăng cường, năng lực kết hợp với O<sub>2</sub> tăng lên, khả năng dự trữ các chất dinh dưỡng và đường tăng lên, số lượng mao mạch trong cơ bắp tăng lên nhiều... điều này thích ứng với các yêu cầu của lao động và hoạt động.

Thông qua tập luyện TDTT còn có thể nâng cao năng lực khống chế cả hệ thống thần kinh đối với hệ thống cơ bắp, điều này thể hiện bởi tốc độ phản ứng, độ chuẩn xác và tính nhịp điệu đều được nâng lên. Khi cơ bắp làm việc, sự tiêu hao năng lượng được giảm xuống nhưng hiệu quả vẫn được nâng lên. Những điều này làm cho sức mạnh, tốc độ, sức bền và tính linh hoạt... đều tốt hơn nhiều so với người bình thường. Ngoài ra nó còn giúp cho cơ thể phòng tránh được các loại chấn thương do sự hoạt động kịch liệt của cơ bắp trong quá trình tập luyện hay trong hoạt động đời sống hàng ngày.

## **2. Sự ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với hệ thống hô hấp**

Chức năng của hệ thống hô hấp mạnh hay yếu phụ thuộc bởi năng lực CO<sub>2</sub> của cơ thể, khi tập luyện thể dục TT cơ thể đòi hỏi nhiều hơn về O<sub>2</sub>, chính vì vậy mà tần số hô hấp tăng lên. Để đáp ứng nhu cầu trên, các cơ quan của hệ thống hô hấp bắt buộc phải cải thiện năng lực làm việc của bản thân. Do vậy, tiến hành tập luyện TDTT trong thời gian dài có thể nâng cao năng lực hấp thụ O<sub>2</sub>, từ đó nâng cao được chức năng của các cơ quan trong hệ thống hô hấp, cải thiện cơ năng hệ thống hô hấp.

Quá trình hoạt động sống của con người là một quá trình tiêu hao năng lượng, năng lượng đó được lấy từ nguồn dự trữ các chất trong cơ thể. Những vật chất dự trữ này khi được đem ra để biến đổi thành năng lượng đòi hỏi phải có một quá trình O<sub>2</sub> hoá, do vậy, cơ thể bắt buộc phải không ngừng sử dụng O<sub>2</sub> từ môi trường bên ngoài và thở ra CO<sub>2</sub>. Quá trình trao đổi này gọi là quá trình hô hấp.

Hệ thống hô hấp bao gồm phổi, khí quản, mũi... trong đó phổi là nơi trao đổi khí, còn lại đều là đường hô hấp. Cơ thể khi trong trạng thái yên tĩnh mỗi phút đòi hỏi 0,25- 0,3 ml khí, như vậy chỉ cần 1/20 số phế nang trong phổi hoạt động là có thể đáp ứng. Nếu cứ như vậy trong thời gian dài thì những phế nang không được sử dụng sẽ bị thoái hoá đi, từ đó chức năng của hệ thống hô hấp sẽ giảm đi mạnh mẽ và rất dễ mắc bệnh.

***Chức năng hô hấp được cải thiện ở một số mặt sau:***

*a. Cơ hô hấp được phát triển dần, có lực, có sức bền, có thể chịu đựng với lượng vận động lớn.*

Cơ hô hấp chủ yếu là cơ hoành cách, cơ gian sườn, ngoài ra còn có thêm cơ bụng, khi hít thở sâu các nhóm cơ ở ngực lưng cũng có tác dụng phụ trợ. Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ tăng cường cơ hô hấp do vậy mà chu vi lồng ngực tăng lên nhiều.

Sự trưởng thành của cơ hô hấp làm cho biên độ của động tác hô hấp lớn lên, hô hấp ở người bình thường khi hít vào hết sức và thở ra hết sức sự chênh lệch về



chu vi lồng ngực không nhiều (gọi là hô hấp kém) chỉ có 5-8 cm, ở người thường xuyên tập luyện thể dục TT sự khác biệt này là có thể lên tới 9-16 cm. Vì vậy tiến hành tập luyện TDDT thường xuyên là có lợi cho việc nâng cao chức năng của hệ thống hô hấp.

*b. Dung tích sống tăng lên, tăng cường hấp thụ O<sub>2</sub> và thải CO<sub>2</sub>.*

Dung tích sống là một chỉ tiêu quan trọng đánh giá trình độ sức khỏe và sự sinh trưởng phát dục của thiếu niên nhi đồng. Thường xuyên tập luyện TDDT đặc biệt là làm các động tác gập duỗi ngực có thể làm cho sức mạnh của cơ hô hấp được tăng cường, lồng ngực to lên điều này có lợi cho sự sinh trưởng phát dục của tổ chức phổi, cũng như sự khuyếch trương của phổi từ đó làm cho dung tích sống tăng lên. Ngoài ra khi tập luyện TDDT với các vận động hít thở mang tính thường xuyên cũng có thể thúc đẩy sự tăng trưởng của dung tích sống; Ở người bình thường dung tích sống chỉ khoảng 3500 ml, ở những người thường xuyên tập luyện thể dục TT tính đàn hồi của phổi tăng lên rõ rệt, sức mạnh của cơ hô hấp tăng nhiều, dung tích sống lớn hơn người bình thường khoảng 1000 ml.

*c. Tăng cường độ sâu hô hấp.*

Ở người bình thường hô hấp nông và nhanh, khi yên tĩnh tần số yên tĩnh khoảng 12-18 lần/ phút, ở người thường xuyên tập luyện TDDT hô hấp sâu và chậm lúc yên tĩnh tần số hô hấp khoảng 8-12 lần/ phút. Như vậy có nghĩa là các cơ hô hấp có nhiều thời gian để nghỉ ngơi. Sự khác biệt này còn biểu hiện rõ nét hơn trong khi vận động.

*Ví dụ: Trong cùng một điều kiện, cùng một lượng vận động (vận động nhẹ nhàng) ở người bình thường tần số hô hấp lên tới khoảng 32 lần/ phút, mỗi lần hô hấp dung lượng chỉ khoảng 300 ml, trong một phút tổng dung lượng hô hấp là  $300 \text{ ml} \times 32 = 9600 \text{ ml}$ . Nhưng ở vận động viên tần số hô hấp lại là 16 lần/ phút, mỗi lần hô hấp dung lượng đạt 600 ml, tổng dung lượng trong 1 phút thu được là  $600 \text{ ml} \times 16 = 9600 \text{ ml}$ .*

Từ thống kê trên có thể thấy, ở người bình thường và VĐV trong cùng 1 phút thì dung lượng hô hấp là tương đồng. Nhưng trên thực tế, thì sự giao đổi O<sub>2</sub> và CO<sub>2</sub> lại khác nhau bởi lẽ mỗi lần hô hấp thì có khoảng 150 ml không khí được lưu lại trong đường hô hấp mà không thể vào trong phế bào để tiến hành giao đổi. Do đó lượng khí giao đổi sẽ là:

Ở người bình thường:  $(300 \text{ ml} - 150 \text{ ml}) \times 32 = 4800 \text{ ml}$ .

Ở vận động viên là:  $(600 \text{ ml} - 150 \text{ ml}) \times 16 = 7200 \text{ ml}$ .

Điều này cho thấy khi cơ bắp làm việc thì nhu cầu về O<sub>2</sub> tăng lên, ở người bình thường sẽ phải tăng tần số hô hấp để đáp ứng nhu cầu đó do vậy khi vận động thường thở gấp. Nhưng ở VĐV do vì cơ năng hô hấp được nâng lên, hô hấp sâu. Trong cùng một điều kiện như nhau, tần số hô hấp chưa cần tăng cao thì đã đáp ứng đủ nhu cầu không khí để giao đổi do đó có thể làm việc được trong thời gian dài mà không dễ mắc bệnh.

Ngoài ra, do kết quả của tập luyện TDDT lâu dài đã cải thiện được chức năng của hệ thống hô hấp và các hệ thống khác (hệ thống thần kinh, hệ thống tuần hoàn...) nâng cao năng lực nhả CO<sub>2</sub> và hấp thụ O<sub>2</sub> khi trao đổi khí, làm cho VĐV khi hoạt động kịch liệt vẫn có thể phát huy chức năng của hệ hô hấp (ở người bình

thường khó có thể đạt được). Do vậy mà làm cho quá trình O<sub>2</sub> hoá các vật chất năng lượng càng thêm hoàn thiện. Điều này đảm bảo cho việc cung cấp đầy đủ năng lượng khi vận động. Người bình thường khi thực hiện các bài tập TDDT việc trao đổi O<sub>2</sub> có thể đạt được 60% tổng số khí khi hô hấp. Nhưng sau khi trải qua tập luyện TDDT thì năng lượng trao đổi này đã được nâng lên rõ rệt khi hoạt động vận động nhu cầu O<sub>2</sub> tăng lên vẫn có thể đáp ứng được nhu cầu đó của cơ thể mà không làm cho cơ thể thiếu khí quá mức. Tập luyện TDDT còn có thể rèn luyện con người nâng cao được năng lực chịu đựng nợ dưỡng khí (khả năng chịu đựng thiếu O<sub>2</sub>). Trong điều kiện thiếu O<sub>2</sub> vẫn có thể kiên trì thực hiện các hoạt động cơ bắp phức tạp.

*Ví dụ như: VĐV leo núi trong điều kiện núi cao thiếu O<sub>2</sub>, không chỉ phải duy trì các hoạt động duy trì tính mạng mà còn phải không ngừng hoàn thành nhiệm vụ leo lên đỉnh núi đây khó khăn.*

### **3. Sự ảnh hưởng của tập luyện TDDT đối với chức năng của hệ tuần hoàn**

Một hệ thống tuần hoàn tốt là điều kiện bắt buộc phải có cho một cơ thể cường tráng khoẻ mạnh. Tập luyện TDDT có thể nâng cao chức năng của tim, tăng nhanh tốc độ tuần hoàn máu, nâng cao được chức năng của hệ thống huyết quản.

Hệ thống tuần hoàn là do tim, máu và hệ thống huyết quản tạo thành vì vậy mà gọi là hệ thống tuần hoàn máu. Tim là nơi phát ra động lực làm cho máu lưu động, huyết quản là con kênh dẫn máu đi khắp nơi trong cơ thể, máu thì phụ trách việc vận chuyển dinh dưỡng, O<sub>2</sub>, các sản phẩm thải của quá trình trao đổi chất và CO<sub>2</sub>. Tim có tác dụng làm cho máu luôn lưu động trong huyết quản mang O<sub>2</sub> và các chất dinh dưỡng để cho các tổ chức, tế bào, đồng thời đem các chất thải của quá trình trao đổi chất sản sinh ra cũng như CO<sub>2</sub> ra ngoài phổi, thận và da...

Tập luyện TDDT có tác dụng rất tốt đối với các cơ quan, hệ thống trong cơ thể, đối với hệ thống huyết quản cũng như vậy. Khi tiến hành tập luyện TDDT sự tiêu hao năng lượng và các sản phẩm thừa của quá trình trao đổi chất tăng lên trong cơ thể. Lúc này đòi hỏi phải nâng cao chức năng của tim, tăng nhanh tốc độ lưu truyền máu, đồng thời nâng cao chức năng của hệ tuần hoàn.

*Ví dụ: Trong hoạt động ở các môn chạy dài, bóng đá, bóng rổ hay bơi lội... đều có thể làm cho chức năng của hệ thống tuần hoàn đạt được sự tăng cường rõ rệt, làm cho cơ tim dày lên, tần số mạch và huyết áp giảm, làm cho hệ tuần hoàn được tập luyện, kết cấu, chức năng có được sự cải thiện chủ yếu biểu hiện ở các phương diện sau:*

#### *a. Tăng cường tính vận động của tim.*

Tập luyện TDDT làm tăng cường máu của cơ tim, làm cho cơ tim có nhiều vật chất dinh dưỡng hơn. Do tập luyện TDDT cơ tim dần dần được tăng cường, thành tim dày lên, thể tích khoang tim tăng lên (người bình thường khoảng 700ml, VĐV là 1000ml). Do vậy thể tích khoang tim của VĐV lớn hơn một chút so với người bình thường. Hiện tượng này được gọi là “*phì đại tim mang tính vận động*” Người thường xuyên tập luyện TDDT do tập luyện thường kỳ, cơ ở khoang tim sẽ to và khoẻ dần lên, dùng máy chuyên môn để xem xét có thể thấy khoang tim của họ to hơn một chút so với người thường, ngoại hình đầy đặn, cơ tim phát triển, lực co bóp tim tăng lên, dung lượng tim cũng tăng lên nhiều, do vậy mà mỗi lần co bóp tim lượng máu được đẩy ra khỏi tim (lưu lượng tâm thu) cũng tăng lên.

*b. Tần số mạch giảm và chậm khi yên tĩnh.*

Ở người bình thường tần số mạch vào khoảng 70-80 lần/phút, thường xuyên tập luyện TDTT tần số mạch đập chỉ khoảng 50-60lần/phút, các VĐV ưu tú có khi giảm xuống tới 40lần/phút. Điều này là do ở VĐV lưu lượng tâm thu tăng lên do đó tần số mạch giảm xuống nhưng vẫn cung cấp đủ cho nhu cầu trao đổi chất của toàn bộ cơ thể. Trong trạng thái yên tĩnh, lưu lượng phút mà cơ thể đòi hỏi khoảng 75lần. Trong khi đó lưu lượng tâm thu ở VĐV khoảng 90ml, tim chỉ cần co bóp khoảng 50 lần là đủ cung cấp máu cho cơ thể. Tần số mạch giảm xuống do đó mà tim có nhiều thời gian nghỉ ngơi.

*c. “Tiết kiệm hoá” trong làm việc của tim.*

Tiến hành vận động nhẹ nhàng, ở cùng một lượng vận động, tần số mạch đập và biên độ biến đổi huyết áp ở người thường xuyên tập luyện TDTT nhỏ hơn người bình thường và không dễ bị mệt mỏi, hồi phục nhanh. Người không thường xuyên tập luyện sẽ đòi hỏi tần số mạch cao hơn, do đó thời gian nghỉ ngơi của tim ngắn đi, rất dễ mệt mỏi, sau khi vận động thời gian hồi phục cũng cần dài hơn. Nguyên nhân chủ yếu là người thường xuyên tập luyện có lực co bóp tim lớn hơn, lưu lượng tâm thu lớn hơn, do đó chỉ cần tăng một chút tần số mạch là đã có thể đáp ứng đủ yêu cầu, đồng thời do việc tập luyện TDTT làm cho huyết quản bảo vệ và duy trì tốt sự lưu truyền của máu nên ở các VĐV nhẹ nhàng, biên độ biến hoá về tần số mạch và huyết áp đều nhỏ hơn so với ở người bình thường. Hiện tượng này được gọi là hiện tượng “tiết kiệm hoá”.

*d. Khi hoạt động kịch liệt, chức năng của tim có thể đạt tới trình độ cao.*

Người thường xuyên tập luyện TDTT thì chức năng của tim rất tốt, đó là cơ tim khoẻ, dung lượng tim lớn, lực co bóp tim khoẻ. Khi hoạt động kịch liệt có thể nhanh chóng phát huy chức năng tim, có thể đạt đến mức độ mà ở người thường không thể đạt tới.

*Ví dụ như tần số mạch đập của VĐV ưu tú có thể đạt tới 200-220 lần/phút, lưu lượng phút có thể đạt tới trên 40lít.*

Do vậy có thể đảm nhiệm được những công việc hoặc lao động với lượng vận động huấn luyện hoặc phụ tải rất lớn, trong khi đó ở người thường tần số mạch đập tối đa chỉ đạt tới 180 lần/phút, lúc này lượng máu trở về tim sẽ giảm xuống do vậy lưu lượng tâm thu giảm xuống, tuần hoàn máu vì thế cũng giảm hiệu quả. Cũng với sự tích lũy các sản phẩm của trao đổi chất (axit lactic) làm cho khó có thể duy trì được công việc thậm chí còn xuất hiện hiện tượng tức ngực, khó thở, loạn nhịp tim, đau đầu... sự hồi phục sau vận động giảm.

*e. Tăng tính dẫn truyền của huyết quản.*

Tập luyện TDTT có thể tăng cường được tính dẫn truyền máu của thành mạch, điều này là rất có lợi đối với người già. Ở người già, cùng với sự gia tăng của tuổi tác, tính dẫn truyền máu của thành mạch cũng giảm xuống, chính vì vậy mà ở người già thường hay mắc các bệnh tuổi già đặc biệt là bệnh cao huyết áp. Người già thông qua tập luyện TDTT có thể tăng cường tính dẫn truyền máu của thành mạch, từ đó có thể phòng ngừa được các bệnh tuổi già và bệnh huyết áp.

Ngoài ra, y học đã chứng minh, thường xuyên tập luyện TDTT sẽ làm tăng hàm lượng hồng cầu, bạch cầu, có thể cung cấp kịp thời dinh dưỡng và O<sub>2</sub> cho cơ thể, mang các chất thải của quá trình trao đổi chất cũng như CO<sub>2</sub> ra ngoài.

Cùng với mức sống ngày càng cao, nếu như không thường xuyên tham gia tập luyện TDTT thì “*bệnh văn minh*” tất nhiên sẽ gia tăng. Hiện nay đã không có ít người chết vì mắc các bệnh về tim mạch, ở Liên bang Đức 20 năm trở lại đây, số lượng người chết vì bệnh tim chiếm 52%-53% tổng số người chết. Theo tài liệu thống kê của tổ chức y tế thế giới công bố năm 1984 số người chết do mắc các bệnh về tim là một trong những nguyên nhân dẫn đến tử vong chiếm tỷ lệ cao nhất. Do vậy việc thường xuyên tập luyện thể dục TT đóng một vai trò hết sức quan trọng trong việc giảm tỷ lệ người mắc các bệnh liên quan đến tim và hệ tuần hoàn.

#### **4. Sự ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với hệ tiêu hoá**

Dạ dày và ruột là những cơ quan chủ yếu của hệ thống tiêu hoá trong cơ thể. Năng lực tiêu hoá của dạ dày và ruột tốt sẽ có những ảnh hưởng tốt đối với sức khoẻ con người. Thường xuyên tập luyện TDTT sẽ nâng cao được công năng tiêu hoá của dạ dày và ruột, tăng cường sự khoẻ mạnh cho gan, đồng thời còn có tác dụng trị liệu và phòng ngừa một số bệnh về hệ thống tiêu hóa.

Thường xuyên tập luyện, do nhu cầu hoạt động của cơ bắp nên dạ dày và ruột phải tăng cường chức năng tiêu hoá, lúc này dịch và men tiêu hoá tăng lên nhiều, sự co bóp ở đường dẫn truyền tiêu hoá càng được tăng lên mạnh mẽ, tuần hoàn máu ở dạ dày và ở ruột cũng được cải thiện. Do phát sinh các thay đổi nêu trên mà việc tiêu hoá thức ăn và hấp thụ các chất dinh dưỡng được diễn ra thuận lợi, mặt khác do khi vận động phải hô hấp sâu, cơ hoành cách hoạt động với biên độ lớn nên đã di chuyển nhiều xuống phía dưới, cơ bụng cũng hoạt động mạnh, điều này đã có tác dụng mát xa cho dạ dày và ruột. Do tập luyện TDTT có tác dụng nâng cao năng lực tiêu hoá của dạ dày và ruột như vậy nên đã có không ít người sử dụng tập luyện TDTT như một phương pháp trị liệu đối với một số bệnh dạ dày và họ đã thu được hiệu quả nhất định.

Gan là một tạng lớn trong cơ thể con người, nó đóng vai trò hết sức quan trọng đối với hệ tiêu hoá, thường xuyên tập luyện TDTT chức năng của gan được tăng cường điều này rất có lợi cho việc tiêu hoá thức ăn. Khi vận động sự tiêu hao nguồn năng lượng dự trữ tăng lên, khiến cho gan phải hoạt động tích cực hơn từ đó mà chức năng gan được tập luyện thường xuyên và phát triển. Lượng đường đơn trong gan của VĐV và người thường và tốc độ đẩy đường đơn ra ngoài của gan ở VĐV cũng nhanh hơn người thường. Đường đơn ở gan là hết sức quan trọng đối với sự khoẻ mạnh của gan, nó có thể bảo vệ cho gan, vì nguyên nhân này mà các bác sĩ thường yêu cầu những bệnh nhân gan ăn nhiều hoa quả có đường. Chức năng gan ở VĐV là rất tốt, khả năng đề kháng với bệnh gan cũng rất cao. Ở người thường xuyên tập luyện TDTT thì việc sử dụng đường đơn trong gan cũng kinh tế hơn ở người thường. Từ những yếu tố trên có thể thấy tập luyện TDTT có thể làm tăng thêm sức khoẻ cho gan, mà gan có khoẻ thì mới có thể nâng cao được năng lực lao động và vận động.

#### **5. Ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với hệ thống thần kinh**

Hệ thống thần kinh khống chế các loại hành vi của con người, thường xuyên tập luyện TDTT sẽ làm nâng cao năng lực làm việc của các tế bào thần kinh ở đại não, nâng cao tính linh hoạt và sự hưng phấn của hệ thống thần kinh, phản ứng nhanh, tăng thêm tốc độ linh hoạt và sự chuẩn xác nhịp nhàng của động tác. Hệ thống thần kinh là do hệ thống trung khu và hệ thống thần kinh ngoại biên tạo

thành.

Hình thức hoạt động của chúng như sau: Sau khi cơ thể tiếp nhận được tín hiệu kích thích thông qua các noron thần kinh để dẫn truyền đến hệ thống trung khu thần kinh, sau khi hệ thống trung khu thần kinh phân tích, tổng hợp thì các xung động hưng phấn sẽ được dẫn truyền tới các cơ quan từ đó tạo ra các phản ứng tương ứng.

*Ví dụ: Khi tham gia thi đấu bóng rổ, trong tình huống thiên biến vạn hoá của thi đấu trên sân đòi hỏi hoàn thành động tác kịp thời và chuẩn xác. Ở người bình thường tốc độ phản ứng là 0,4 giây trở lên, ở VĐV là 0,332 giây, đối với các VĐV bóng bàn tốc độ phản ứng đạt tới 0,1 giây.*

Những vấn đề này đều đem lại những lợi ích cho công việc hay những hoạt động sinh hoạt đời thường.

Ngoài ra thường xuyên tập luyện TDTT còn có thể phòng ngừa được bệnh suy nhược thần kinh. Vận động còn đảm bảo cho việc giữ cân bằng giữa hưng phấn và ức chế của đại não, từ đó phòng ngừa được sự phát sinh suy nhược thần kinh. Thường xuyên tập luyện TDTT có thể làm cho sự hưng phấn được tăng cường, ức chế càng thêm sâu sắc hoặc làm cho hưng phấn và ức chế được tập trung, như vậy đã nâng cao được tính linh hoạt của quá trình thần kinh. Khi tập luyện TDTT do trung khu vận động hưng phấn cao độ làm cho ngoại vi sản sinh sự ức chế sâu sắc, điều đó khiến cho các tế bào thần kinh được nghỉ ngơi tốt. Tập luyện TDTT thường yêu cầu phải hoàn thành những động tác phức tạp, có độ khó cao hơn so với các hoạt động thường ngày, vì vậy mà cơ thể bắt buộc phải động viên chức năng của bản thân đến mức cao độ mới có thể thích nghi được với các yêu cầu của nhiệm vụ. Thông qua tập luyện thời gian dài, không chỉ cơ bắp phát triển, do động tác có lực, mà tốc độ, tính mềm dẻo, sự linh hoạt... của động tác cũng được tăng cường, đối với thể lực lao động thì sức bền bỉ cũng được nâng lên, khả năng phòng bệnh và khả năng thích nghi với các loại kích thích bên ngoài môi trường cũng được nâng lên. Bởi lẽ vận động có tác dụng rất tốt đối với hệ thống thần kinh nên phần lớn các bác sĩ thường lấy tập luyện thể dục TT để làm thành một phương pháp trị liệu, đặc biệt là điều trị các trở ngại về chức năng của hệ thống thần kinh - nguyên nhân dẫn đến các bệnh thần kinh. Ở Mỹ một số chuyên gia về bệnh thần kinh đã mở một lớp gọi là “*vận động dự phòng*” cho một số người bị suy nhược thần kinh nhẹ, trong lớp này họ đã lấy chạy bộ thay cho việc dùng thuốc. Trải qua một tuần tập luyện thì đã có 60%- 85% bệnh nhân xuất hiện dấu hiệu hồi phục.

## **6. Thúc tiến phát triển năng lực của não, nâng cao hiệu suất học tập, công tác**

Tập luyện TDTT ngoài việc phát triển thể lực và thể chất ra, nó còn phát triển năng lực của não, nâng cao hiệu suất công tác. Thường xuyên tập luyện TDTT có thể nâng cao năng lực làm việc của đại não, cải thiện quá trình thần kinh, từ đó tăng cường trí lực và khả năng ghi nhớ của cơ thể, đồng thời thông qua tập luyện TDTT cũng có thể điều tiết một cách có hiệu quả công tác và học tập, từ đó làm tăng hiệu suất công việc và học tập.

Con người khi phát triển chịu sự ảnh hưởng của 3 yếu tố:

- + Di truyền;
- + Hoàn cảnh sống;

+ Giáo dục.

Các yếu tố di truyền của cơ thể như kết cấu, hình thái, cảm quan, hệ thống thần kinh... là những điều kiện tiền đề của sự phát triển tự nhiên hay sinh lý của con người. Trong khi đó tri thức, tài năng, tính cách, sự yêu thích... của con người được hình thành bởi sự ảnh hưởng của giáo dục và hoàn cảnh sống. Giáo dục ở đây đương nhiên trong đó bao gồm cả nội dung GDTC. Thực tiễn đã chứng minh tập luyện thể dục TT đã có tác dụng thúc đẩy sự phát triển về mặt trí lực, nhận thức, tài năng của con người, đồng thời cũng có tác dụng nâng cao hiệu suất học tập.

### **6.1. Rèn luyện thân thể nâng cao năng lực hoạt động trí lực**

Trí lực hiểu theo nghĩa thông thường là lấy năng lực tư duy làm hạt nhân, nó là sự tổng hoà của năng lực nhận thức, nó bao gồm năng lực quan sát, năng lực ghi nhớ, năng lực tưởng tượng... Trí lực là sản vật của sự kết hợp giữa di truyền, sự ảnh hưởng của giáo dục, điều kiện sống và sự nỗ lực cá nhân. Thực tế đã chứng minh trình độ trí lực của con người có mối tương quan với di truyền (có người cho rằng có thể đạt tới 65%, thậm chí tới 80%), có mối tương quan mật thiết với hoàn cảnh xã hội, giáo dục, điều kiện gia đình, mặt bằng kinh tế... Không thể xem nhẹ tác dụng của tập luyện TDDT đối với sự phát triển trí lực, đã có ngày càng nhiều các nhà nghiên cứu báo cáo về vấn đề này. Các kết quả nghiên cứu đã chứng minh, năng lực ghi nhớ và trí lực là một loại mang đặc tính vật chất hoá học, do một loại phân tử Prôtêin đa vật chất cấu thành, sự vận động của những vật chất này có liên quan đến trạng thái làm việc của đại não, càng thích nghi với điều kiện làm việc thì càng tốt, đại não bảo lưu các tin tức bên ngoài càng kiên cố, sự liên hệ giữa các tin tức đó càng rõ nét đối với sự phân biệt các tin tức càng rõ ràng mạch lạc. Những hiện tượng này bình thường chúng ta hay gọi là “*mẫn cảm*”.

Sự thích nghi giữa một đại não tốt với điều kiện công tác được thể hiện ở hai mặt sau:

- Cung cấp đầy đủ máu trong não.
- Thích nghi với trạng thái hưng phấn.

### **6.2. Tập luyện TDDT nâng cao hiệu quả công tác và học tập**

Học tập các tri thức văn hoá khoa học là những hoạt động thần kinh cao cấp của đại não. Trong quá trình học tập đòi hỏi đại não phải hoạt động tư duy căng thẳng cao độ và liên tục, những hoạt động dựa vào sự chuyển hoá tương hỗ không ngừng và sự cân bằng giữa hai chức năng hưng phấn và ức chế của tế bào thần kinh.

Nếu làm việc trong thời gian quá dài các tổ chức não sẽ sản sinh ra tác dụng ức chế để bảo vệ, lúc này hiệu suất làm việc của não sẽ giảm xuống, biểu hiện ra ngoài đó là năng lực chú ý và tư duy kém, nặng hơn là chóng mặt, đau đầu... lúc này đòi hỏi phải nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi có hai kiểu, đó là nghỉ ngơi tiêu cực (ngủ) và nghỉ ngơi tích cực (tập luyện TDDT). Khi tập luyện TDDT các tế bào thần kinh vận động sẽ được hưng phấn cao, mặt khác làm gia tăng thêm sự ức chế các tế bào ghi nhớ và tư duy từ đó làm cho sự mệt mỏi mất đi. Do vận động làm cho hệ tuần hoàn hoạt động tích cực dẫn đến các tế bào được cung cấp dinh dưỡng và O<sub>2</sub> đầy đủ hơn, làm thúc đẩy mạnh mẽ hơn việc đào thải sản phẩm thừa của quá trình trao đổi chất, điều này rất có lợi cho chức năng hồi phục của cơ thể.

Tóm lại, tiến hành tập luyện TDDT một cách khoa học không những có tác

dụng rèn luyện thể chất và thể lực cho cơ thể mà còn có tác dụng rất lớn đối với việc thúc tiến và nâng cao các hoạt động của não. Thường xuyên tập luyện TDTT có thể nâng cao chức năng của các cơ quan trong cơ thể, thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát dục ở thanh thiếu niên, phát triển các tổ chất cơ thể, nâng cao năng lực hoạt động cơ bản của con người...

## **BÀI 3: CÁC PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

### **1. Khái niệm phương pháp giáo dục thể chất**

Phương pháp giáo dục thể chất là cách thức sử dụng phương tiện của GDTC nhằm giải quyết các nhiệm vụ của GDTC để đạt được mục đích đề ra.

Đặc điểm cụ thể của một phương pháp GDTC nào đó được xác định chủ yếu bởi phương thức điều chỉnh LVD và quãng nghỉ, ngoài ra cơ sở của các phương pháp GDTC còn là những cách hợp lý trong việc tiếp thu hành động vận động và hình thức định mức chung.

Trong quá trình GDTC các phương pháp tập luyện rất đa dạng và phong phú. Song một điều quan trọng có tính nguyên tắc là không một phương pháp nào đó khi sử dụng riêng lẻ lại được đánh giá là duy nhất có giá trị. Kết quả chỉ thu được khi biết vận dụng một cách khoa học toàn bộ tổ hợp các phương pháp đã được khoa học thực tiễn xác minh, đồng thời phải tính toán đến đặc điểm của người tập, điều kiện tập luyện...

### **2. Phương pháp giáo dục thể chất**

Trong quá trình GDTC thường sử dụng 3 phương pháp sau:

- Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ;
- Phương pháp trò chơi và thi đấu;
- Phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan trong quá trình GDTC.

#### **2.1. Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ**

Đặc điểm của phương pháp này là hoạt động của người tập được tổ chức và điều chỉnh 1 cách chi tiết. Sự định mức thể hiện ở những đặc điểm sau:

Định mức trước chương trình động tác (quy định trước thành phần động tác trật tự lặp lại).

Việc thực hiện LVD và quãng nghỉ cũng được định mức trước.

Ý nghĩa của việc định mức là ở chỗ đảm bảo điều kiện tối ưu cho tiếp thu kỹ năng, kỹ xảo vận động mới và phát triển tố chất thể lực.

Phương pháp tập định mức chặt chẽ có rất nhiều phương án cụ thể việc sử dụng chúng tùy thuộc vào nội dung của buổi tập và từng thời kỳ trong quá trình GDTC.

##### **2.1.1. Phương pháp tập luyện trong quá trình học động tác**

Việc tiếp thu ban đầu các động tác có thể diễn ra theo hướng tiếp thu từng phần hoặc tiếp thu hoàn chỉnh (nguyên vẹn) trong trường hợp tiếp thu hoàn chỉnh ngay từ các động tác được thực hiện theo cấu trúc nguyên vẹn của nó. Ngược lại nếu việc tiếp thu động tác theo sự hướng dẫn chọn lọc thì động tác hoặc tổ hợp các động tác được phân thành các chi tiết, thành phần hoặc tiến hành nó 2 cách tuần tự và cuối cùng ghép thành 1 động tác hoàn chỉnh, từ đó ta có thể phân chia các phương pháp dạy học thành 2 loại: Phương pháp phân chia và phương pháp nguyên vẹn.

- *Phương pháp phân chia hợp nhất*: Phương pháp phân chia được sử dụng trong trường hợp đối với động tác hoặc tổ hợp những động tác cần học có thể phân chia thành những phần tương đối độc lập mà có thể không ảnh hưởng tới cấu trúc động tác.

VD: Trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch, người ta có thể phân chia thành các giai



đoạn kỹ thuật động tác: Tay, chân, phối hợp chân và tay...

- *Phương pháp tập luyện nguyên vẹn*: Trong trường hợp việc phân chia nhỏ các động tác mà gây nên những động tác lớn về cấu trúc động tác thì người ta áp dụng phương pháp tập luyện nguyên vẹn, nhưng thường dùng kết hợp với việc sử dụng các bài tập hỗ trợ, bài tập dẫn dắt...

### **2.1.2. Các phương pháp tập luyện định mức LVD và quãng nghỉ**

Các phương pháp này nhằm hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chất thể lực. Căn cứ vào mục đích sử dụng và tùy thuộc vào đặc điểm định hướng và biến thiên các thông số bên ngoài của LVD mà sử dụng cho phù hợp. Các phương pháp này được chia thành 3 nhóm phương pháp: Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định, phương pháp tập luyện lặp lại biến đổi và phương pháp tập luyện tổng hợp.

\* *Phương pháp bài tập lặp lại ổn định theo chế độ LVD liên tục và ngắt quãng*: Trong quá trình tập luyện lặp lại ổn định, động tác được lặp lại có sự thay đổi không đáng kể về cấu trúc và các thông số bên ngoài của LVD.

Phương pháp này được sử dụng trong giáo dục tất cả các tổ chất vận động.

Phương pháp này có thể thực hiện với quãng nghỉ và không có quãng nghỉ từ đó có 2 phương pháp là:

+ Phương pháp tập luyện ổn định liên tục: Đặc điểm của phương pháp này là không có sự thay đổi đáng kể về cấu trúc động tác, về LVD và các điều kiện để tiến hành tập luyện. Phương pháp này được sử dụng trong giáo dục sức khỏe. Một trong những phương pháp điển hình là phương pháp đồng đều.

+ Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng: Là phương pháp tập luyện lặp lại động tác với quãng nghỉ tương đối ổn định. Thời gian quãng nghỉ tùy thuộc vào mục đích tập luyện mà người ta có thể lựa chọn quãng nghỉ đầy đủ, quãng nghỉ ngắn hoặc quãng nghỉ vượt mức.

VD: Trong giáo dục sức bền người ta chú trọng quãng nghỉ ngắn.

\* *Phương pháp tập luyện biến đổi theo chế độ LVD liên tục và biến đổi ngắt quãng*: Tùy từng trường hợp mà thay đổi các thông số vận động (tốc độ, nhịp điệu động tác...) thay đổi cách thức thực hiện động tác, thay đổi quãng nghỉ và các điều kiện tác động bên ngoài.

Bản chất của vấn đề thể hiện ở chỗ đặt ra những yêu cầu mới cao hơn để kích thích sự phát triển các chức năng cơ thể, đồng thời mở rộng tính linh hoạt và hoàn thiện kỹ xảo vận động. Phương pháp này gồm:

+ Các phương pháp tập luyện biến đổi liên tục: Phương pháp này chủ yếu áp dụng cho các bài tập có chu kỳ và là phương pháp điển hình của nhóm phương pháp bài tập biến tốc.

+ Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng: Đặc điểm tiêu biểu của phương pháp này là luân phiên các hệ thống giữa LVD và nghỉ ngơi. Trong đó LVD và quãng nghỉ đều có thể thay đổi.

\* *Phương pháp tập luyện tổng hợp*: Trên thực tế các phương pháp này thường được kết hợp với nhau trong quá trình GDTC thành phương pháp tổng hợp. Nói chung có nhiều phương án kết hợp. Sau đây là một số ví dụ về phương pháp tập luyện tổng hợp:

+ Phương pháp tập luyện lặp lại tăng tiến: Có đặc điểm lặp lại ổn định LVD

trong mỗi lần lặp lại, nhưng lại tăng LVĐ đó ở những lần tập sau. VD: Trọng lượng tạ không thay đổi trong một lần tập nhưng lại được tăng lên ở tổ tập sau.

+ Phương pháp tập luyện lặp lại với quãng nghỉ giảm dần: Có đặc điểm LVĐ ổn định nhưng quãng nghỉ giảm dần. Nhờ phương pháp này mà sự biến đổi mạnh mẽ trong cơ thể khi thực hiện bài tập.

+ Phương pháp tập luyện vòng tròn: Quá trình thực hiện các bài tập theo thứ tự từng nhóm với những bài tập đã được lựa chọn và hợp nhất lại thành bài tập liên hợp. Các bài tập được thực hiện theo từng trạm kế tiếp nhau, các trạm được bố trí theo dạng vòng tròn. Tại mỗi trạm người tập thực hiện một loạt các động tác hoặc những hành động nhất định. Số lần lặp lại ở mỗi trạm được xác định theo đặc điểm của người tập, thông thường số lần lặp lại được thực hiện 1/2 hay 1/3 đến 2/3 lần lặp lại tối đa.

Hình thức tập luyện vòng tròn nhằm giáo dục các tố chất thể lực, khi thực hiện tập luyện theo phương pháp này thường sử dụng những bài tập có kỹ thuật đơn giản và người tập đã nắm vững các kỹ thuật động tác trước đó.

Phương pháp tập luyện vòng tròn có nhiều dạng khác nhau và các dạng cơ bản của phương pháp tập luyện vòng tròn là:

+ Tập luyện vòng tròn theo phương pháp tập kéo dài liên tục chủ yếu được sử dụng để phát triển sức bền chung.

+ Tập luyện vòng tròn theo phương pháp giãn cách với quãng nghỉ ngắn được sử dụng chủ yếu để phát triển sức bền tốc độ và sức mạnh bền.

+ Tập luyện vòng tròn theo phương pháp giãn cách với quãng nghỉ đầy đủ được sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ.

## **2.2. Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu**

Mặc dù phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ có nhiều ưu điểm, nhưng phương pháp trò chơi và thi đấu không kém phần quan trọng:

### **2.2.1. Phương pháp trò chơi**

Ý nghĩa phương pháp trò chơi như một hiện tượng xã hội đa diện đã vượt qua ngoài phạm vi GDTC và giáo dục nói chung. Song 1 trong những chức năng chủ yếu nhất của trò chơi là chức năng giáo dục. Từ xa xưa, trò chơi đã là một trong những phương tiện và phương pháp cơ bản của giáo dục theo nghĩa rộng của từ đó.

Khái niệm trò chơi trong giáo dục của nó phản ánh các đặc điểm về phương pháp giáo dục khác. Phương pháp trò chơi không nhất thiết phải gắn với một trò chơi cụ thể nào đó như đá bóng, bóng chuyền hoặc các trò chơi vận động đơn giản. Về nguyên tắc, phương pháp trò chơi có thể sử dụng trong bất kỳ bài tập nào. Tất nhiên chúng phải được tổ chức phù hợp với nguyên tắc trò chơi.

Phương pháp trò chơi trong GDTC có những đặc điểm sau:

- Tổ chức theo chủ đề: Hoạt động của những người chơi được tổ chức tương ứng với chủ đề giả định hoặc có tính chất hình ảnh.

- Phong phú về phương thức đạt mục đích. Hầu như bao giờ cũng có nhiều cách để chiến thắng được luật chơi cho phép.

- Là hoạt động độc lập sáng tạo, có yêu cầu cao về sự nhanh trí khéo léo của người chơi.

- Tạo nên sự đua tranh căng thẳng giữa các cá nhân hoặc các nhóm người và tạo nên cảm xúc mạnh mẽ.

**Nhược điểm:** Khả năng điều chỉnh LVD bị hạn chế và việc chương trình hóa chỉ ở mức tương đối.

**Ý nghĩa tác dụng:** Củng cố và hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo vận động, phát triển các tổ chất thể lực, giáo dục tính kỷ luật, tính đồng đội và những phẩm chất khác.

### 2.2.2. Phương pháp thi đấu

Thi đấu có ý nghĩa quan trọng như một phương thức và kích thích hoạt động trong lĩnh vực khác nhau của đời sống như: Nghệ thuật, TT...

Trong GDTC thi đấu được sử dụng cả dưới hình thức tương đối đơn giản và hình thức phát triển phức tạp.

Trong trường hợp thứ nhất được sử dụng các dạng bài tập như đấu tập, thi thử có sử dụng thi đấu ngay cả những động tác riêng lẻ nhằm kích thích hứng thú và sự tích cực của người tập. Trong trường hợp thứ hai được sử dụng tương đối như một hình thức độc lập như kiểm tra, các cuộc thi đấu TT chính thức...

Đặc điểm cơ bản của phương pháp thi đấu là so sánh sức lực trong điều kiện đua tranh thứ bậc, vị trí để đạt thành tích cao nhất. Yếu tố đua tranh trong thi đấu là điều kiện tiến hành tổ chức cuộc thi sẽ tạo nên cảm xúc sinh lý đặc biệt làm tăng thêm tác dụng của bài tập. Sự đua tranh giữa các cá nhân hoặc tập thể diễn ra một cách gay gắt. Vì vậy nó đòi hỏi phát huy tính tập thể, tính kỷ luật và sự nỗ lực ý trí cao.

Phương pháp thi đấu còn có đặc điểm chuẩn hóa đối tượng thi, quy tắc thi và phương pháp đánh giá thành tích. Nhưng phương pháp thi đấu hạn chế sự điều chỉnh LVD.

#### **Ý nghĩa tác dụng:**

- Phương pháp thi đấu được sử dụng và giải quyết nhiều nhiệm vụ khác nhau như phát triển tố chất thể lực, củng cố hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động và năng lực thể hiện chúng trong những điều kiện phức tạp.

- Phương pháp thi đấu còn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong giáo dục các phẩm chất ý chí, tinh thần trách nhiệm, đồng thời do sự ganh đua trong thi đấu để hình thành nên những nét tính cách ích kỷ, háo danh, hiếu thắng. Vì vậy phải có phương pháp giáo dục đúng đắn.

## 2.3. Phương pháp sử dụng lời nói và trực quan trong GDTC:

### 2.3.1. Phương pháp sử dụng bằng lời nói:

Bằng lời nói để truyền thụ kiến thức cho người học, kích thích tư duy và điều khiển chúng. Phương pháp lời nói còn sử dụng để phân tích, đánh giá kết quả và điều chỉnh hành vi người học.

Phương pháp lời nói cũng rất cần thiết trong quá trình nhận thức, tự đánh giá, tự điều chỉnh hành động.

Do có chức năng đa dạng đó mà lời nói được sử dụng trong nhiều phương pháp khác nhau: Phân tích, giảng giải, chỉ thị, mệnh lệnh...

### 2.3.2. Phương pháp trực quan:

Quá trình nhận thức của con người bằng trực quan tư duy thực tiễn. Trực quan có hai loại: Trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp. Tùy theo từng trường hợp cụ thể trong GDTC mà sử dụng trực quan trực tiếp hay gián tiếp cho phù hợp.

## **BÀI 4: CÁC NGUYÊN TẮC VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

Nguyên tắc tập luyện TDTT là những nguyên tắc chuẩn mà mọi người tham gia tập luyện TDTT đều phải tuân thủ trong quá trình tập luyện. Nghĩa là những khái quát và những tổng kết kinh nghiệm tập luyện TDTT trong thời gian dài, nó cũng phản ánh quy luật khách quan của tập luyện TDTT. Thực tế tập luyện TDTT đã cho chúng ta thấy bất kể một hành vi tập luyện TDTT có hiệu quả sớm thường là kết quả của việc tự giác hay không tự giác tuân theo một số nguyên tắc tập luyện. Việc tập luyện TDTT không thể tách rời những nguyên tắc tập luyện đúng đắn, bắt buộc phải hiểu và nắm bắt cũng như tuân theo những nguyên tắc tập luyện TDTT.

### **I. Nguyên tắc tự giác tích cực**

Tính tích cực của người tập TDTT thường thể hiện qua hoạt động tự giác, gắng sức nhằm hoàn thành những nhiệm vụ học tập, được bắt nguồn từ thái độ học tập tốt, cố gắng nắm được những kỹ năng, kỹ xảo cùng hiểu biết có liên quan, phát triển thể chất và tinh thần. Rõ ràng tính hiệu quả của quá trình sư phạm phụ thuộc rất nhiều vào sự tự giác, tích cực của sinh viên. Để phát huy được tính tự giác, tích cực của sinh viên phải đảm bảo các yêu cầu sau:

#### **1. Giáo dục thái độ tự giác và hứng thú bền vững đối với mục đích tập luyện chung cũng như các nhiệm vụ cụ thể của buổi tập**

Động cơ tham gia hoạt động là tiền đề cần thiết để đảm bảo thái độ tự giác đối với hoạt động. Động cơ tham gia tập luyện rất đa dạng, ở mỗi lứa tuổi, mỗi người khác nhau. Vì vậy phải xây dựng động cơ đúng đắn cho sinh viên và người tập.

Do đó người cán bộ phải biết cách làm cho người tập hiểu được ý nghĩa chân chính của hoạt động TDTT, hiểu được bản chất xã hội của TDTT như một phương tiện để phát triển cân đối toàn diện cơ thể, củng cố và nâng cao sức khỏe, chuẩn bị cho lao động sáng tạo và bảo vệ tổ quốc.

Hứng thú là hình thức biểu hiện của động cơ – đó là sự tập trung tích cực sự chú ý và ý nghĩa về một đối tượng, một hoạt động nhất định. Hứng thú giữ vai trò quan trọng trong thái độ tích cực, tự giác học tập của sinh viên. Vì vậy, việc xây dựng hứng thú là cơ sở vững chắc phát huy tính tự giác tích cực cho sinh viên. Hứng thú được biểu hiện dưới 2 hình thức:

+ *Hứng thú nhất thời*: biểu hiện thái độ tích cực trong buổi tập khi có các hình thức tập luyện hợp lý, hấp dẫn. Xây dựng hứng thú nhất thời bằng các phương pháp sau:

- Tiến hành buổi tập sinh động, có sức lôi cuốn bằng các hình thức buổi tập hợp lý.

- Tăng cường các cuộc thi đấu nhỏ và sử dụng phương pháp trò chơi.

- Sử dụng các hình thức mẫu trực quan, hợp lý, đẹp để tăng tính nghệ thuật của động tác...

+ *Hứng thú bền vững*: là hứng thú biểu hiện trong suốt quá trình học tập. Vì vậy, trong quá trình GDTC phải xây dựng hứng thú bền vững cho sinh viên, tức là làm cho sinh viên hiểu được ý nghĩa, tác dụng của tập luyện TDTT. Điều đó sẽ tạo cho sinh viên cũng như người tập có thái độ tự giác, tích cực trong suốt quá trình tập luyện.

## **2. Kích thích việc phân tích một cách có ý thức việc kiểm tra và dùng sức hợp lý khi thực hiện các bài tập thể chất.**

Trong GDTC chỉ có thể lặp lại động tác một cách thường xuyên, liên tục, có phân tích chỉ rõ những ưu nhược điểm thì người tập mới nhanh chóng nắm được kỹ thuật động tác và mới nâng cao được hiệu quả của các lần thực hiện động tác. Ngoài vai trò chủ đạo của giảng viên trong đánh giá và uốn nắn hoạt động của người tập thì kết quả của việc tập luyện phụ thuộc vào sự tự đánh giá của người tập, kể cả năng lực tự đánh giá các thông số về không gian, thời gian và mức độ dùng sức trong quá trình thực hiện động tác. Do vậy, trong quá trình giảng dạy, để đạt được hiệu quả cao cần nâng cao khả năng tự kiểm tra và đánh giá kết quả học tập của sinh viên bằng cách thông tin cấp tốc các thông số động tác, tập luyện bằng tư duy...

## **3. Phải giáo dục tính tự lập, chủ động, sáng tạo của sinh viên**

Tính tự lập, chủ động và sáng tạo là cơ sở để nâng cao hiệu quả vận động. Vì vậy phải giáo dục cho sinh viên những kỹ năng tự giải quyết các nhiệm vụ vận động và sử dụng hợp lý các phương tiện, phương pháp GDTC. Muốn vậy phải truyền thụ có hệ thống cho người tập các kiến thức nhất định trong GDTC, phải phát triển ở họ các kỹ xảo sư phạm cho dù là đơn giản nhất, cũng như kỹ xảo tự kiểm tra.

## **II. Nguyên tắc trực quan**

### **1. Khái niệm và bản chất**

#### *1.1. Khái niệm*

Trực quan là sự tác động trực tiếp của thế giới khách quan vào các giác quan của con người.

Trực quan có 2 loại: Trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp.

*\*Trực quan trực tiếp:* là những tác động vào các giác quan làm cho ta có hình ảnh sống của hoạt động đó. Ví dụ: Giảng viên làm mẫu, thị phạm...

*\*Trực quan gián tiếp:* là những tác động vào các giác quan không phải là những hình ảnh sống. Ví dụ: quan sát tranh, phim, ảnh hay mô hình...

Lời nói với ý nghĩa đầy đủ và phù hợp với kinh nghiệm vận động của người tập cũng thuộc về trực quan gián tiếp.

*Mối quan hệ giữa trực quan gián tiếp và trực quan trực tiếp:*

Mỗi loại trực quan trong quá trình GDTC đều có tầm quan trọng đặc biệt. Trực quan trực tiếp là cơ sở cho trực quan gián tiếp, trực quan gián tiếp bổ sung cho trực quan trực tiếp. Chính xác hơn, dễ hiểu hơn khi chi tiết và cấu trúc động tác mà thông qua trực quan trực tiếp khó quan sát hoặc hoàn toàn không nhìn thấy. Ví dụ: những chi tiết kỹ thuật động tác không thể nhìn thấy bằng mắt mà phải thông qua quan sát trên phim quay chậm.

#### *1.2. Bản chất*

Muốn đảm bảo hiệu quả của GDTC thì nhất thiết phải sử dụng 2 loại trực quan để người tập có biểu tượng vận động đúng.

### **2. Cơ sở của nguyên tắc**

Căn cứ vào quy luật của quá trình nhận thức (trực quan - tư duy - thực tiễn).

Xuất phát từ nhiệm vụ của quá trình GDTC là cần phải phát triển tất cả các giác quan.

### **3. Trực quan là tiền đề để tiếp thu động tác**

Muốn tiếp thu động tác phải xây dựng biểu tượng đúng về động tác đó. Biểu tượng động tác chỉ xuất hiện khi người tập được quan sát động tác (thông qua trực quan).

Để các loại trực quan tạo ra tiền đề tiếp thu động tác người ta cần tiến hành theo 2 cách:

- Học các loại động tác mới trên cơ sở tiếp thu tốt động tác cũ và tuân thủ trình tự giảng dạy hợp lý.
- Sử dụng tổng hợp các loại trực quan khác nhau.

### **4. Trực quan là điều kiện để hoàn thành động tác**

Dạy học động tác ở giai đoạn đầu cần phải sử dụng trực quan để xây dựng kỹ thuật động tác. Sang giai đoạn sau vẫn phải sử dụng trực quan để hoàn thành chi tiết kỹ thuật động tác và xây dựng cảm giác chuyên môn của động tác. Ví dụ: đối với những động tác khó, khi người học được quan sát các hình ảnh qua phim quay chậm sẽ quan sát được các chi tiết kỹ thuật động tác, đặc biệt xây dựng nhanh chóng cảm giác chuyên môn trong quá trình hoàn thiện động tác.

Trong giai đoạn hoàn thiện kỹ thuật động tác thì trực quan gián tiếp nổi lên hàng đầu vì trong giai đoạn này vai trò của cơ quan phân tích vận động và các cách thức đảm bảo trực quan lại tăng đáng kể. Các cơ quan cảm giác ngày càng phối hợp nhau chặt chẽ để điều khiển hoàn chỉnh động tác. Song sự tác động lên nhiều giác quan cùng một lúc trong điều kiện vận động phức tạp không phải lúc nào cũng tốt, có khi sẽ gây ảnh hưởng lẫn nhau. Vì vậy, trong thực tế cần phải hạn chế sự tác động vào nhiều giác quan cùng một lúc.

### **5. Những yêu cầu đảm bảo tính trực quan**

- Sử dụng phương tiện trực quan phải phù hợp với lứa tuổi.
- Phải xác định rõ mục đích trực quan cho sinh viên.
- Đảm bảo tính tích cực, tự giác tư duy của sinh viên.
- Tỷ lệ giữa trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp phải phù hợp với từng giai đoạn giảng dạy.
- Hình ảnh trực quan phải tác động tốt vào các giác quan.

## **III. Nguyên tắc thích hợp, cá biệt hóa**

### **4. Bản chất**

Trong GDTC, khi đưa ra một yêu cầu nào đó thì phải tương ứng với khả năng người tập và phải tính toán đến đặc điểm cá nhân của người đó như: lứa tuổi, giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực... thì mới mang lại hiệu quả.

### **5. Cơ sở của nguyên tắc**

Xuất phát từ nguyên tắc nâng cao sức khỏe. Yêu cầu phù hợp với người tập để phát huy được tính tự giác, tích cực của người tập nhằm mang lại hiệu quả trong quá trình GDTC.

### **6. Các yêu cầu của nguyên tắc**

\* Lượng vận động phải vừa sức với người tập, nghĩa là LVĐ không quá cao và cũng không quá thấp có kích thích sự phát triển cho người tập. Muốn xác định được LVĐ vừa sức thì trong quá trình xây dựng nội dung học tập phải căn cứ vào chương trình chung và cần kiểm tra y học, kiểm tra sự phạm thường xuyên để xác định trạng thái chức năng cơ thể của người tập mà thay đổi LVĐ cho phù hợp.

\* Phải đảm bảo tính kế thừa giữa các buổi tập và trình tự động tác khác nhau. Buổi tập trước trở thành bậc thang cho buổi tập tiếp theo.

\* Phải tuân theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ ít đến nhiều, nghĩa là phải tăng từ từ các yêu cầu tập luyện bởi vì các chức phận của cơ thể cần có thời gian để thích nghi.

\* Phải sử dụng nhiều các phương tiện chuyên môn: bài tập hỗ trợ, bài tập dẫn dắt trong buổi học động tác tạo thuận lợi nhanh chóng đạt được hiệu quả trong quá trình GDTC.

#### **4. GDTC phù hợp với các yêu cầu cá nhân**

Trong quá trình GDTC việc sử dụng các phương tiện, phương pháp, các điều kiện tiến hành tập luyện phải phù hợp với đặc điểm cá nhân để đảm bảo phát triển năng lực của họ ở mức cao nhất. Nếu LVĐ quá mức sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của người tập hoặc yêu cầu quá cao trong quá trình tiếp thu động tác cũng không đạt hiệu quả trong việc trang bị những kỹ năng, kỹ xảo cần thiết...

Vấn đề cá biệt hóa trong GDTC thường tiến hành theo 2 hướng chính:

+ *Chuẩn bị chung*: Biểu hiện ở những yêu cầu tập luyện như nhau nhằm trang bị cho họ một số kỹ năng, kỹ xảo vận động quan trọng trong cuộc sống và những tri thức có liên quan, đồng thời phát triển tố chất thể lực. Trong quá trình đó cũng có những yêu cầu riêng để phù hợp với đặc điểm cá nhân hoặc có thể cá biệt hóa theo yêu cầu chung bằng con đường riêng.

+ *Chuyên môn hóa*: Biểu hiện ở những hoạt động lựa chọn làm nội dung chuyên môn hóa phải phù hợp với đặc điểm cá nhân. Ngay trong cùng một chuyên môn sâu, mức độ phân đấu bằng những con đường thực hiện ở mỗi người cũng khác nhau, nó phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân từng người.

Chú ý:

- Bên cạnh việc GDTC phù hợp với đặc điểm cá nhân thì GDTC còn dựa vào quy luật chung nhất của giáo dục, không được đem sự đối xử cá biệt đối lập với những con đường chung của quá trình GDTC.

- Quá trình GDTC không chỉ chạy theo đặc điểm cá nhân người tập mà còn phải chỉ đạo các đặc điểm cá nhân đó cho phù hợp với GDTC.

### **IV. Nguyên tắc hệ thống**

#### **3. Tính thường xuyên của các buổi tập và luân phiên hợp lý giữa tập luyện và nghỉ ngơi**

##### **1.1. Tính thường xuyên của các buổi tập**

Nếu tập luyện thường xuyên, liên tục thì có thể có những biến đổi về cấu trúc, chức năng, về hình thái KNKX vận động và phát triển các tố chất vận động. Chỉ cần ngừng tập luyện trong một thời gian ngắn là những mối liên hệ phản xạ có điều kiện vừa xuất hiện đã bắt đầu mờ tắt đi và các chức năng cơ thể vừa đạt được đã bị giảm... Do đó hoàn thiện thể chất chỉ có thể đạt được trong GDTC khi tập luyện thường xuyên.

Tính thường xuyên được đảm bảo trong khoảng thời gian giữa 2 lần tập, 2 buổi tập, 2 chu kỳ tập luyện không được quá dài làm mất đi những biến đổi có lợi của những lần tập trước. Cụ thể của tính thường xuyên là một tuần tập 2-3 buổi đối với người thường, 10-12 buổi đối với VĐV có trình độ tập luyện cao.

##### **1.2. Sự luân phiên giữa tập luyện và nghỉ ngơi**

\* Kết quả trực tiếp của tập luyện sẽ làm cho cơ thể mệt mỏi, năng lực hoạt động bị giảm xuống, nghỉ ngơi sau tập luyện thì năng lực vận động được phục hồi và hồi phục vượt mức. Nếu sau từng buổi tập mà nghỉ quá lâu thì hiệu quả của tập luyện sẽ bị giảm bớt và dần trở về mức độ ban đầu.

\* Điểm then chốt của nguyên tắc hệ thống trong quá trình GDTC là không cho phép nghỉ đến mức mất hiệu quả tốt đã có qua tập luyện. Vì vậy, về nguyên tắc buổi tập sau được tiến hành trên “dấu vết” của buổi tập trước, đồng thời củng cố sâu thêm các dấu vết đó (tạo hiệu quả tích lũy).

\* Về nguyên tắc buổi tập sau được tiến hành khi cơ thể đã hồi phục vượt mức sau lần tập luyện trước do nghỉ ngơi. Thông thường được bố trí vào 1 trong 3 thời điểm sau:

- Tiến hành khi năng lực vận động chưa trở lại trạng thái hồi phục. Thường dùng cho VĐV có trình độ cao trong huấn luyện sức bền.

- Tiến hành khi năng lực vận động đã hồi phục và hồi phục vượt mức ban đầu. Thường dùng trong huấn luyện và giáo dục sức nhanh, sức mạnh.

- Tiến hành khi năng lực vận động đã hồi phục vượt mức, thường dùng cho người mới tập và huấn luyện kỹ thuật động tác và giáo dục sức mạnh, sức nhanh.

Trong quá trình GDTC, căn cứ vào các yếu tố, giai đoạn tập luyện, mục đích, nhiệm vụ giáo dục các tố chất thể lực, căn cứ vào trình độ VĐV và đối tượng tập luyện mà sắp xếp buổi tập sau vào các thời điểm hợp lý.

#### **4. Sự phối hợp giữa tập luyện lặp lại và tập luyện biến dạng**

Trong quá trình tập luyện, muốn hình thành được kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực thì phải tiến hành lặp lại nhiều lần một hoạt động nào đó. Có thể tiến hành lặp lại toàn bộ động tác, cũng có thể lặp lại một nội dung nào đó trong buổi tập, cũng có thể lặp lại tuần tự các buổi tập trong 1 tuần, 1 tháng... việc lặp lại các hoạt động này phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- Đặc điểm kỹ thuật động tác.

- Phương hướng, nội dung của buổi tập và các giai đoạn tập luyện.

- Đặc điểm khả năng của người tập.

- Tính chất, ảnh hưởng việc thực hiện LVĐ.

Nếu tiến hành tập luyện lặp lại quá nhiều sẽ làm ảnh hưởng đến KNKX vận động mới và ảnh hưởng tới sự phát triển các tố chất thể lực. Vì vậy trong tập luyện phải được biến dạng, đó là sự biến dạng rộng rãi các bài tập và các điều kiện thực hiện chúng, thay đổi LVĐ một cách linh hoạt, thay đổi nội dung và hình thức tập luyện...

#### **3. Tuần tự các buổi tập và mối liên hệ lẫn nhau giữa các mặt khác nhau trong nội dung các buổi tập**

Trong quá trình GDTC có nhiều nội dung và trong mỗi một buổi tập người ta nhằm giải quyết 1 nội dung nhất định. Việc sắp xếp tuần tự các buổi tập căn cứ vào các yếu tố sau:

- Căn cứ vào nhiệm vụ chính của buổi tập.

- Đảm bảo tính dễ tiếp thu.

- Sắp xếp các buổi tập theo quy tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ đã biết đến chưa biết, từ LVĐ thấp đến LVĐ cao.

- Đối với quá trình GDTC tiến hành từ theo xu hướng chung rộng rãi đến



chuyên môn hóa sâu.

- Đối với quá trình phát triển các tổ chất thể lực phải phát triển khả năng phối hợp vận động sau đó đến phát triển các tổ chất: Nhanh, mạnh, bền...

Khi sắp xếp các nội dung học trong một buổi tập, một tuần tập cần phải chú ý đến sự chuyển tốt các kỹ xảo vận động và tổ chất thể lực, hạn chế sự chuyển xấu giữa chúng.

## **V. Nguyên tắc tăng dần các yêu cầu (nguyên tắc tăng tiến)**

### **1. Sự cần thiết phải tăng LVĐ một cách từ từ**

Muốn tăng vốn KNKX vận động, muốn phát triển các tổ chất thể lực thì cần phải tăng LVĐ. Để tiếp thu được kỹ thuật động tác, tránh tập luyện quá sức, tránh cảm giác sợ hãi thì phải tăng từ từ. Cơ thể thích nghi với một LVĐ nào đó không phải ngay lập tức, trong cùng một lúc, mà cần phải có thời gian nhất định để cho kịp xảy ra các biến đổi thích nghi. Các khoảng thời gian thích nghi phụ thuộc vào độ lớn của LVĐ, trình độ tập luyện, giới tính... nếu các điều kiện khác nhau thì LVĐ càng lớn thời gian cần để cơ thể người tập thích nghi với LVĐ đó càng dài.

Như vậy, có thể kết luận rằng đặc điểm tiêu biểu của diễn biến LVĐ là tính tuần tự.

### **2. Các hình thức tăng LVĐ**

Có 3 hình thức tăng LVĐ: tăng theo đường thẳng; tăng theo bậc thang và tăng theo làn sóng.

*\* Hình thức tăng theo đường thẳng:*

LVĐ sau lớn hơn LVĐ trước và tăng từ từ. Hình thức này thường áp dụng trong 1 tuần.

*\* Hình thức bậc thang:*

Tăng nhanh LVĐ rồi ổn định LVĐ đó trong một số buổi tập nhất định rồi lại tiếp tục tăng, thường sử dụng trong 1 tuần, 1 tháng.

*\* Hình thức tăng theo làn sóng:*

Phối hợp tăng từ từ đến đỉnh cao rồi lại giảm dần và chuyển sang sóng khác ở mức cao hơn.

Ưu điểm:

- Đáp ứng được nhu cầu hồi phục chậm.
- Phù hợp với nhịp sinh học (cũng theo làn sóng).
- Giải quyết mâu thuẫn giữa cường độ vận động và khối lượng vận động.

### **3. Những điều kiện nâng cao LVĐ**

LVĐ phải dễ tiếp thu, đảm bảo LVĐ vừa sức với người tập, đảm bảo tính tuần tự khi tăng tiến các yêu cầu, đảm bảo tính thường xuyên và sự luân phiên hợp lý giữa tập luyện và nghỉ ngơi để đảm bảo tính bền vững kỹ xảo vận động và củng cố vững chắc những biến đổi chức năng của cơ thể do bài tập trước để lại.

## BÀI 5: GIÁO DỤC CÁC TỐ CHẤT THỂ LỰC

Bên cạnh các yếu tố hiểu biết, đạo đức, ý chí, kỹ thuật và chiến thuật, thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định hiệu quả hoạt động của con người, trong đó có thể dục TT. Hơn nữa rèn luyện (phát triển) thể lực lại là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình GDTC. Bởi vậy, những người thường xuyên tập luyện thể dục TT rất cần có những hiểu biết về bản chất, các quy luật và phương pháp rèn luyện chúng.

Trong lý luận và phương pháp thể dục TT, tố chất thể lực (tố chất vận động) là những đặc điểm, mặt, phần tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và thường được chia thành năm loại cơ bản: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp động tác và độ dẻo.

Do các hoạt động, nghề nghiệp, các môn TT ngày càng phức tạp, đa dạng và tinh vi nên cấu trúc và yêu cầu về thể lực cũng rất khác nhau. Dưới đây chúng tôi chỉ trình bày những cơ sở chung ban đầu về các khái niệm, nhiệm vụ và các phương tiện rèn luyện sức mạnh.

### I. Các phương pháp giáo dục sức mạnh

#### 1. Khái niệm sức mạnh:

Là khả năng con người sinh ra lực cơ học bằng sức mạnh cơ bắp, nói cách khác, sức mạnh của con người là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại nó bằng sự nỗ lực của cơ bắp.

#### 2. Nhiệm vụ và phương tiện rèn luyện sức mạnh:

Nhiệm vụ chung của quá trình rèn luyện sức mạnh nhiều năm là phát triển toàn diện và đảm bảo khả năng phát huy cao sức mạnh trong các hình thức hoạt động vận động khác nhau.

Nhiệm vụ cụ thể của rèn luyện sức mạnh là:

- Tiếp thu và hoàn thiện các khả năng thực hiện các hình thức sức mạnh cơ bản: Sức mạnh tĩnh lực và động lực, sức mạnh đơn thuần và sức mạnh tốc độ, sức mạnh khắc phục và sức mạnh nhượng bộ.

- Phát triển cân đối sức mạnh của tất cả các nhóm cơ của hệ vận động.

- Phát triển năng lực sử dụng hợp lý sức mạnh trong các điều kiện khác nhau.

Ngoài ra tùy điều kiện cụ thể của mỗi hoạt động mà đề ra các nhiệm vụ rèn luyện sức mạnh chuyên môn.

Để rèn luyện sức mạnh người ta sử dụng các bài tập sức mạnh, tức là các động tác với lực đối kháng. Căn cứ vào tính chất lực đối kháng, các bài tập sức mạnh được chia thành hai nhóm.

+ Các bài tập với lực đối kháng bên ngoài:

Các bài tập với dụng cụ nặng.

Các bài tập với lực đối kháng của người cùng tập.

Các bài tập với lực đàn hồi.

Các bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài (chạy trên cát, trên mùn cưa...).

+ Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể.

Ngoài ra, trong rèn luyện sức mạnh, người ta còn sử dụng rộng rãi các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể cộng thêm với trọng lượng của vật thể bên ngoài.

### **3. Các khuynh hướng, phương pháp cơ bản trong rèn luyện sức mạnh:**

Như trên đã nêu, trong rèn luyện sức mạnh là tạo ra kích thích lớn đối với hoạt động của cơ. Trong thực tế, thường có 3 cách tạo căng cơ tối đa:

- Lặp lại cực hạn lượng đối kháng chưa tới mức tối đa.
- Sử dụng lượng đối kháng tối đa.
- Sử dụng trọng lượng chưa tới mức tối đa với tốc độ cực đại

#### **3.1. Sử dụng lượng đối kháng tới mức tối đa với số lần lặp lại cực hạn.**

Phương pháp nỗ lực lặp lại có những ưu điểm sau:

+ Tăng sức mạnh cùng với sự phì đại cơ bắp. Khối lượng vận động lớn tất yếu sẽ dẫn đến những biến đổi mạnh mẽ trong quá trình trao đổi chất.

+ Tăng thiết diện cơ nhờ tập luyện gọi là phì đại vận động. Nói chung các sợi cơ không phân chia. Trong trường hợp đặc biệt mới thấy một số rất ít sợi cơ bị phân chia nhỏ. Với sự phì đại quá lớn, có thể dẫn tới hiện tượng tách cơ theo chiều dọc một cách cơ học, nhưng chúng vẫn có chung dây chằng.

+ Sử dụng lượng đối kháng chưa tới mức tối đa sẽ hạn chế được hiện tượng ép khí lồng ngực.

+ Bài tập với lượng đối kháng chưa tới mức tối đa tạo khả năng kiểm tra kỹ thuật tốt hơn.

+ Đối với người mới tập sử dụng phương pháp nỗ lực lặp lại hạn chế được chấn thương.

+ Tiêu hao năng lượng tương đối lớn cũng có lợi với buổi tập theo xu hướng sức khoẻ.

Phương pháp nỗ lực lặp lại có những nhược điểm sau:

+ Không có lợi thế về mặt năng lượng.

+ Hiệu quả của phương pháp thấp hơn so với sử dụng lượng đối kháng tối đa.

#### **3.2. Sử dụng lượng đối kháng tối đa và gần tối đa:**

Trong trường hợp cần tăng sức mạnh cơ bắp nhưng hạn chế được hiện tượng tăng khối lượng của nó, người ta thường tập luyện theo xu hướng thứ 2 – xu hướng sử dụng lượng đối kháng tối đa và gần tối đa.

#### **3.3. Sử dụng các bài tập tĩnh trong rèn luyện sức mạnh.**

## **II. Các phương pháp giáo dục sức nhanh**

### **1. Khái niệm sức nhanh**

Là một tổ hợp thuộc tính chức năng của con người, nó quy định chủ yếu và trực tiếp đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động.

### **2. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động.**

#### **2.1. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản.**

Phương pháp phổ biến nhất trong rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản là tập lặp lại phản ứng với các tín hiệu xuất hiện đột ngột. VD: Lặp lại nhiều lần với tiếng súng lệnh, chạy đổi hướng theo tín hiệu. Đối với người mới tập, phương pháp lặp lại nhanh chóng đem lại kết quả tốt, sau đó sức nhanh phản ứng ổn định và rất khó có thể phát triển thêm.

#### **2.2. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động phức tạp.**

Phản ứng vận động phức tạp thường gặp trong TT gồm hai loại: Phản ứng đối với vật thể di động và phản ứng lựa chọn.

Trong phản ứng đối với vật thể di động thì kỹ năng quan sát giữ vai trò cơ bản.

Để phát triển kỹ năng quan sát, người ta sử dụng các bài tập phản ứng đối với vật di động, yêu cầu tập luyện được gia tăng thông qua tốc độ vật thể, tăng tính bất ngờ và rút ngắn cự ly. VD: Trò chơi vận động với bóng nhỏ.

Phản ứng lựa chọn xảy ra khi cần chọn một trong số những động tác có thể để đáp lại sự thay đổi hành vi của đối phương hoặc sự biến đổi tình huống. VD: VĐV đấu kiếm khi phòng thủ có thể lựa chọn một trong những động tác có thể sử dụng tùy theo động tác tấn công của đối phương. Tính phức tạp của phản ứng lựa chọn phụ thuộc vào tình huống cụ thể.

### **2.3. Phương pháp rèn luyện tốc độ**

Tốc độ tối đa mà con người có thể phát huy trong động tác nào đó không chỉ phụ thuộc vào sức nhanh mà còn phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác như sức mạnh động lực, độ linh hoạt khớp, mức hoàn thiện kỹ thuật. Vì vậy, rèn luyện sức nhanh động tác cần kết hợp chặt chẽ với rèn luyện các tố chất thể lực khác và hoàn thiện kỹ thuật. Từ đó có thể tách biệt hai xu hướng trong rèn luyện tốc độ.

- Nâng cao tần số động tác.

- Hoàn thiện các nhân tố ảnh hưởng tới tốc độ tối đa.

## **III. Các phương pháp giáo dục sức bền**

### **1. Khái niệm sức bền**

Là khả năng thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước, hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được.

### **2. Các phương pháp phát triển sức bền**

#### **2.1. Những nhiệm vụ và yêu cầu**

Sức bền trong vận động thể lực bị chi phối bởi rất nhiều nhân tố. Do đó để phát triển sức bền, phải giải quyết hàng loạt nhiệm vụ nhằm hoàn thiện và nâng cao những nhân tố đó. Trong số những nhân tố chi phối sức bền phải kể đến:

Kỹ thuật TT hợp lý, bảo đảm phát huy được hiệu quả và đồng thời tiết kiệm được năng lượng trong khi vận động.

Năng lực duy trì trong thời gian dài trạng thái hưng phấn của các trung tâm thần kinh.

Khả năng hoạt động cao của hệ tuần hoàn và hô hấp.

Tính tiết kiệm của các quá trình trao đổi chất.

Cơ thể có nguồn năng lượng lớn.

Sự phối hợp hài hòa trong hoạt động của các chức năng sinh lý.

Khả năng chịu đựng chống lại cảm giác mệt mỏi nhờ nỗ lực ý chí.

Nâng cao sức bền thực chất là quá trình làm cho cơ thể thích nghi dần dần với lượng vận động ngày càng lớn. Điều này đòi hỏi người tập phải có ý chí kiên trì, chịu đựng những cảm giác mệt mỏi đôi khi rất nặng nề và cảm giác nhàm chán do tính đơn điệu của bài tập. Mặt khác, đòi hỏi có sự tích lũy, thích nghi dần dần và kéo dài liên tục trong nhiều năm. Những ý đồ nôn nóng, gò ép, đốt cháy giai đoạn chẳng những không đem lại kết quả, mà còn có hại đối với người tập.

Nâng cao sức bền chung là cơ sở để nâng cao sức bền chuyên môn và nâng cao năng lực vận động của cơ thể nói chung. Tập luyện có hệ thống sẽ nâng cao

được sức bền một cách đáng kể.

## **2.2. Các yếu tố lượng vận động trong tập luyện nâng cao sức bền.**

Tất cả các phương pháp tập luyện nâng cao sức bền trong các môn TT có chu kỳ đều dựa trên sự kết hợp của 5 yếu tố cơ bản của lượng vận động. Đó là: tốc độ hay cường độ bài tập; thời gian thực hiện bài tập; thời gian nghỉ giữa quãng; tính chất nghỉ ngơi giữa quãng; số lần lặp lại.

## **2.3. Phương pháp nâng cao khả năng ưa khí.**

Khả năng ưa khí của cơ thể là khả năng tạo ra nguồn năng lượng cho hoạt động cơ bắp thông qua quá trình O<sub>2</sub> hoá các hợp chất giàu năng lượng trong cơ thể.

Để nâng cao khả năng ưa khí cần giải quyết 3 nhiệm vụ: Nâng cao khả năng hấp thụ O<sub>2</sub> tối đa, nâng cao khả năng kéo dài thời gian mức hấp thụ O<sub>2</sub> tối đa, làm cho hệ thống tuần hoàn và hô hấp nhanh chóng đạt được mức hoạt động với hiệu suất cao.

Các phương pháp chủ yếu được sử dụng để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể là phương pháp đồng đều liên tục, phương pháp biến đổi và phương pháp lặp lại.

## **2.4. Phương pháp nâng cao khả năng yếm khí.**

Khả năng yếm khí là khả năng vận động của cơ thể trong điều kiện dựa vào các nguồn cung cấp năng lượng yếm khí (các phản ứng phóng năng lượng không có sự tham gia của O<sub>2</sub>).

Nâng cao khả năng ưa khí cũng là yếu tố quan trọng để nâng cao khả năng yếm khí tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện những hoạt động yếm khí.

Tuy nhiên nhiệm vụ chính ở đây là tăng cường khả năng giải phóng năng lượng nhờ các phản ứng phân huỷ photphocreatin và phân huỷ glucôza, đồng thời nâng cao khả năng chịu đựng trạng thái nợ O<sub>2</sub> ở mức cao.

Các bài tập nhằm hoàn thiện cơ chế giải phóng năng lượng từ Photphocrêatin có những đặc điểm sau:

- Cường độ hoạt động gần tới mức tối đa hoặc thấp hơn một chút.
- Thời gian nghỉ giữa quãng từ 2 - 3 phút.
- Sử dụng hình thức nghỉ ngơi tích cực.
- Số lần lặp lại tùy thuộc vào trình độ tập luyện của người tập, sao cho tốc độ không bị giảm.

Để hoàn thiện cơ chế glucô phân (tức nâng cao khả năng yếm khí của cơ thể) cần áp dụng những bài tập có những đặc điểm sau đây.

- Cường độ vận động (tốc độ di chuyển) xấp xỉ tối đa.
- Thời gian mỗi lần lặp lại có thể từ 20 giây đến 2 phút (các cự ly bơi 200m, các cự ly chạy từ 200m – 600m).
- Khoảng cách nghỉ ngơi nên giảm dần sau mỗi lần lặp lại. VD Giữa lần thứ nhất và thứ hai nghỉ 5-8phút, lần thứ hai và lần thứ 3 từ 3-4phút.
- Tính chất nghỉ ngơi trong trường hợp này không cần phải là nghỉ ngơi tích cực, nhưng cũng cần tránh trạng thái hoàn toàn là yên tĩnh..
- Số lần lặp lại trong hoạt động có quãng nghỉ giảm dần thường không quá 3-4 lần.

Trên đây đã trình bày các phương pháp tác động có chọn lọc đến những cơ

chế yếm khí riêng biệt. Trong thực tế, các phương pháp được áp dụng thường mang tính tổng hợp hơn; Kết hợp những tác động nhằm nâng cao khả năng ưa khí với khả năng yếm khí. Bởi vì khả năng ưa khí là cơ sở để phát triển những khả năng yếm khí, còn cơ chế glucô phân là cơ sở để phát triển cơ chế photphocrêatin. Đồng thời các phản ứng yếm khí là nhân tố quan trọng để kích thích phát triển khả năng ưa khí.

### **3. Vấn đề “Cực điểm” và “hô hấp lân hai” trong giáo dục sức bền**

Trong khi chạy ở các cự ly trung bình và dài thường xuất hiện sau khi chạy một thời gian không lâu hiện tượng tức ngực, khó thở, cảm giác chân nặng, động tác không còn nhịp nhàng... hiện tượng này gọi là “Cực điểm”. “Cực điểm” xuất hiện là do khi cơ thể chuyển đổi từ trạng thái tương đối ổn định sang trạng thái hoạt động kịch liệt, chức năng của trạng thái vận động đã chuyển hoá sang trạng thái làm việc, nhưng các cơ quan nội tạng (VD hệ thống hô hấp, hệ tuần hoàn...) tính ý vẫn cao trong thời gian ngắn không thể phát huy chức năng hoạt động ở mức độ cao nhất, khiến cho cơ thể thiếu O<sub>2</sub>, một lượng lớn axit lactic và CO<sub>2</sub> được tích tụ làm cho mối quan hệ giữa trung khu thần kinh thực vật và tủy sống bị thay đổi về nhịp điệu phối hợp, gặp phải tình trạng dừng tạm thời, do vậy mà xuất hiện “Cực điểm”. Sau khi xuất hiện “Cực điểm” chỉ cần giảm tốc độ chạy thích hợp, hít thở sâu, kiên trì với động tác chạy về trước thì những cảm giác không tốt do “Cực điểm” tạo ra sẽ mất đi, động tác sẽ nhịp nhàng, nhẹ nhàng có lực trở lại, năng lực làm việc lại bắt đầu được nâng lên, hiện tượng này được gọi là “Hô hấp lân hai”.

## **IV. Giáo dục năng lực phối hợp vận động**

### **1. Đặc điểm của năng lực phối hợp vận động**

Nếu như các năng lực sức mạnh, sức nhanh, sức bền dựa trên cơ sở của hệ thống thích ứng về mặt năng lượng thì năng lực phối hợp vận động (NLPHVD) lại phụ thuộc chủ yếu vào các quá trình điều khiển hành động vận động. Việc xác định năng lực phối hợp vận động về cơ bản dựa trên cơ sở lý luận của tâm lý học hiện đại về khái niệm năng lực và dựa trên cơ sở học thuyết vận động. Theo quan điểm này NLPHVD là một phức hợp các tiền đề của người tập (cần thiết ít hoặc nhiều) để thực hiện thắng lợi một hoạt động TT nhất định. Năng lực này được xác định trước hết thông qua các quá trình điều khiển (các quá trình thông tin) và được người tập hình thành và phát triển trong tập luyện. Năng lực phối hợp vận động có quan hệ chặt chẽ với các phẩm chất tâm lý và năng lực khác như SN, SM, SB.

Năng lực phối hợp của người tập được thể hiện ở mức độ tiếp thu nhanh chóng và có chất lượng cũng như việc hoàn thiện củng cố và vận dụng các kỹ xảo về kỹ thuật TT. Tuy nhiên, giữa NLPHVD và kỹ xảo về kỹ thuật TT có điểm khác nhau cơ bản. Trong khi kỹ xảo về kỹ thuật TT chỉ nhằm giải quyết một nhiệm vụ vận động cụ thể thì NLPHVD là tiền đề cho rất nhiều hành động vận động khác nhau. Căn cứ vào đặc điểm các loại hoạt động TT và yêu cầu riêng của chúng về PHVD, người ta phân thành bảy loại NLPHVD:

Năng lực liên kết vận động. Đó là năng lực nhằm liên kết các hoạt động vận động của từng bộ phận cơ thể, các phần động tác trong mối quan hệ với hoạt động chung của cơ thể theo mục đích hành động nhất định. Nó thể hiện sự kết hợp các yếu tố về không gian, thời gian và dùng sức trong quá trình vận động. Năng lực

liên kết vận động có ý nghĩa đối với tất cả các môn TT, đặc biệt các môn TT mang tính chất kỹ thuật như thể dục dụng cụ, các môn bóng và các môn TT đối kháng hai người. Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

Năng lực định hướng: đó là năng lực xác định, thay đổi tư thế và hoạt động của cơ thể trong không gian và thời gian. Ví dụ như trên sân bóng, trên võ đài hoặc trên dụng cụ thể dục. Năng lực định hướng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn TT mang tính chất kỹ thuật, các môn bóng và các môn TT đối kháng hai người, vì trong các môn này người tập luôn phải thay đổi tư thế và vị trí của mình trong không gian. Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là phân tích thị giác.

Năng lực thăng bằng: đó là năng lực ổn định trạng thái thăng bằng của của cơ thể (thăng bằng tĩnh) hoặc duy trì và khôi phục nó trong và sau khi thực hiện động tác (thăng bằng động). Năng lực thăng bằng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn TT như: Thể dục nghệ thuật, thể dục dụng cụ, trượt băng nghệ thuật, trượt băng tốc độ, bơi thuyền, Judo, vật,... Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: cơ quan phân tích thị giác, phân tích tiền đình, phân tích cảm giác cơ bắp.

Năng lực nhịp điệu: đó là năng lực nhận biết được sự luân chuyển các đặc tính chuyển động trong quá trình một động tác hoặc thể hiện nó trong khi thực hiện động tác. Năng lực này chủ yếu thể hiện ở sự tiếp thu một nhịp điệu từ bên ngoài như âm nhạc, những âm thanh đơn giản, hay sự tri giác bằng mắt và sau đó có thể tái hiện chính xác nhịp điệu đó trong quá trình thực hiện động tác. Năng lực nhịp điệu có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn TT như: thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, aerobic, khiêu vũ, trượt băng nghệ thuật và là cơ sở quan trọng để tiếp thu kỹ thuật trong các môn TT khác. Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích tiền đình, phân tích xúc giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

Năng lực phản ứng: đó là khả năng dẫn truyền nhanh chóng và thực hiện các phản ứng vận động một cách hợp lý và nhanh chóng đối với một tín hiệu (đơn giản hoặc phức tạp). Năng lực phản ứng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn bóng, các môn TT đối kháng hai người, các môn chạy tốc độ (100m), bơi... Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác và phân tích thính giác.

Năng lực phân biệt vận động: đó là năng lực thực hiện động tác một cách chính xác cao và tinh tế từng hoạt động riêng lẻ, từng giai đoạn của quá trình đó. Năng lực này thể hiện qua sự phân biệt có ý thức và chính xác các thông số về thời gian, không gian và dùng sức trong biểu tượng vận động của người tập. Năng lực phân biệt vận động có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn TT mang tính chất kỹ thuật, các môn TT đối kháng hai người, bơi lội... Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là phân tích cảm giác cơ bắp.

Năng lực thích ứng: đó là năng lực chuyển chương trình hành động phù hợp với hoàn cảnh mới hoặc tiếp tục thực hiện hành động đó theo phương thức khác dựa trên các cơ sở tri giác những thay đổi của hoàn cảnh hoặc dự đoán các thay đổi đó. Sự thay đổi quá trình thực hiện động tác do tình huống thay đổi có thể được

người tập đoán trước, có thể bất ngờ hoặc hoàn toàn không đoán được. Trong trường hợp tình huống thay đổi không lớn lắm thì năng lực này thể hiện ở việc thay đổi các thông số vận động riêng lẻ trên cơ sở giữ nguyên nhiệm vụ vận động. Còn khi có những thay đổi lớn thì năng lực đó biểu hiện ở sự chuyển đổi chương trình hành động một cách nhanh chóng và hợp lý. Năng lực thích ứng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn TT mang tính chất đối kháng hai người và đối với các môn bóng. Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác, phân tích xúc giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

Việc phân chia năng lực phối hợp vận động thành bảy năng lực riêng có tính đặc thù khác nhau không có nghĩa là chúng tách rời nhau mà ngược lại các năng lực này luôn có mối quan hệ khăng khít, thống nhất, là một tập hợp các tiền đề cho các hoạt động TT khác nhau. Từng năng lực thể hiện rõ yêu cầu nổi trội của nó trong các hoạt động cụ thể.

## **2. Ý nghĩa của năng lực phối hợp vận động**

Như đã trình bày ở trên, năng lực phối hợp vận động là cơ sở cho việc tiếp thu nhanh chóng và thực hiện một cách hiệu quả các hành động vận động phức tạp. Do vậy, phát triển tốt các năng lực này sẽ giúp cho con người (đặc biệt là trẻ em) sau này có thể thực hiện một cách nhanh chóng, chính xác, hợp lý và đẹp các hoạt động vận động trong đời sống hàng ngày, trong lao động sản xuất, trong lĩnh vực quốc phòng và đặc biệt có ý nghĩa to lớn trong hoạt động TT nâng cao. Ý nghĩa đó được thể hiện ở những điểm sau:

Phát triển ở một trình độ cao tất cả các năng lực phối hợp vận động và phát triển có mục đích các năng lực đó mà từng hoạt động TT chuyên sâu đòi hỏi làm cơ sở quan trọng để người tập nâng cao chất lượng các kỹ năng, kỹ xảo cơ bản tiếp thu được ở môn TT chuyên sâu. Có trình độ cao về khả năng phối hợp vận động (bên cạnh một vốn kỹ xảo vận động phong phú) sẽ học được nhanh và hoàn thiện các bài tập phức tạp trong các giai đoạn huấn luyện tiếp theo. Điều này có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn TT đòi hỏi kỹ thuật phức tạp. Có khả năng phối hợp vận động cao và rộng, người tập sẽ tiếp thu nhanh các phương pháp nhằm phát triển thể lực chung, nhằm khởi động trước các buổi tập và thi đấu có lượng vận động cao hoặc nhằm nghỉ ngơi tích cực.

Đánh giá được khách quan mức độ phát triển cá biệt của người tập về khả năng phối hợp vận động sẽ góp phần tích cực vào việc tuyển chọn các VĐV có năng khiếu. Đặc biệt là các VĐV thuộc các môn TT mang tính chất kỹ thuật phức tạp.

## **3. Phương pháp phát triển khả năng phối hợp vận động**

Việc lựa chọn các phương tiện tập luyện nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cần phải tuân theo một số nguyên tắc sau:

Phương pháp chính là tập luyện, phương tiện chính là các bài tập thể lực. Năng lực chỉ phát triển thông qua hoạt động. Do vậy, muốn phát triển NLPHVĐ phải thông qua sự tập luyện một cách tích cực, thông qua việc học và hoàn thiện các bài tập được lựa chọn làm phương tiện để phát triển năng lực này. Việc học tập các kỹ xảo vận động cũng là điều kiện thuận lợi để phát triển các NLPHVĐ. Ngoài ra có thể sử dụng các bài tập tâm lý (mentales training) để phát triển năng lực xử lý thông tin và nhanh chóng hình thành các biểu tượng vận động theo nhiệm vụ vận động đặt ra.



Các bài tập được sử dụng làm phương tiện phát triển khả năng phối hợp vận động cần yêu cầu người tập thực hiện chính xác và thường xuyên phải kiểm tra tính chính xác của bài tập một cách có ý thức.

Năng lực tri giác và điều khiển cách hành động vận động được phản ánh và giữ lại trong ý thức của người tập, lặp lại nhiều lần sai lầm về kỹ thuật sẽ dẫn đến việc củng cố các biểu tượng sai về kỹ thuật động tác và hạn chế sự phát triển kỹ xảo.

Cần sử dụng các phương tiện tập luyện nhằm phát triển chức năng của các cơ quan phân tích. Các cơ quan phân tích là một phần của hệ thống thần kinh-cơ, được coi là một bộ phận của “thực thể sinh lý” của khả năng phối hợp vận động. Phương thức hoạt động của nó ảnh hưởng đến trình độ của khả năng phối hợp vận động. Do vậy cần sử dụng các phương tiện phụ nhằm phát triển chúng. Việc phát triển có mục đích một cơ quan phân tích cũng có tác dụng phát triển nhiều NLPHVĐ riêng lẻ. Ví dụ, sử dụng ghế quay để phát triển chức năng tiền đình góp phần nâng cao năng lực thăng bằng và đồng thời nâng cao năng lực định hướng.

Cần sử dụng các biện pháp nhằm nâng cao yêu cầu về phối hợp vận động của các bài tập thể lực. Sau đây là một số biện pháp chính:

Đa dạng hóa việc thực hiện động tác. Ví dụ, có thể thay đổi các giai đoạn của động tác hoặc thay đổi vận động của các bộ phận cơ thể như: đi, chạy, nhảy với các động tác tay khác nhau, thực hiện động tác với các nhịp điệu khác nhau...

Thay đổi điều kiện bên ngoài. Thực hiện động tác trong điều kiện nâng cao độ khó của môi trường như: thực hiện động tác với các dụng cụ có độ cao khác nhau, các trọng lượng khác nhau, với các đối thủ khác nhau hoặc trong các phạm vi hoạt động khác nhau như thi đấu trên sân hẹp...

Phối hợp các kỹ xảo kỹ thuật với nhau. Ví dụ: liên kết các động tác trong thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật hoặc trong các môn bóng (ném, bắt, chạy – chuyền bóng, chạy- ném bóng...)

Thực hiện động tác với yêu cầu thời gian. Ví dụ, phải thực hiện động tác trong một thời gian ngắn nhất (tuy nhiên phải đảm bảo độ chính xác). Phương pháp này có tác dụng phát triển năng lực phản ứng, năng lực định hướng và năng lực liên kết vận động.

Thay đổi việc thu nhận thông tin. Việc thu nhận và xử lý các thông tin về thị giác, thính giác, xúc giác, thăng bằng và cảm giác cơ bắp có ý nghĩa đặc biệt nhằm điều khiển vận động. Do vậy, cần phải yêu cầu người tập kiểm tra một cách có ý thức việc điều khiển các động tác trong quá trình vận động.

Có thể sử dụng thêm các thông tin phụ nhằm đạt mục đích như trên: Sử dụng gương nhằm nâng cao khả năng kiểm tra về thị giác khi thực hiện các động tác phức tạp đối với người tập TT hoặc sử dụng thêm các điểm đích trong các bài tập phản ứng. Để nâng cao độ khó trong khi thực hiện bài tập, có thể hạn chế thông tin, thông thường là các thông tin về thị giác, ví dụ như làm động tác thăng bằng mà mắt nhìn lên trên, nhìn sang bên hoặc nhắm mắt...

Thực hiện các bài tập có yêu cầu cao về phối hợp vận động khi đã xuất hiện mệt mỏi.

Sau một lượng vận động phù hợp, yêu cầu người tập phải thực hiện các bài tập đòi hỏi sự phối hợp vận động phức tạp (trong trường hợp này, người tập phải nắm

vững kỹ thuật, nếu không sẽ có hậu quả xấu do thực hiện sai kỹ thuật). Phải ngừng tập, nếu xuất hiện sai lầm kỹ thuật do mệt mỏi gây nên.

Sau các buổi tập thể lực với các bài tập phát triển chung, có thể thực hiện các bài tập nhằm phát triển năng lực định hướng, năng lực phân biệt, năng lực thích ứng...Thí dụ, thực hiện các bài tập phức tạp vào phần cuối buổi tập, thực hiện các bài tập thăng bằng sau khi đã lộn hoặc quay nhiều lần.

Các phương pháp nhằm phát triển NLPHVĐ rất phong phú, có thể phối hợp chúng với nhau hoặc thực hiện một cách có trọng điểm từng phương pháp. Việc lựa chọn và sử dụng từng phương pháp cần căn cứ vào đặc điểm của từng năng lực cần phát triển. Cần thường xuyên nâng cao mức độ khó khăn về phối hợp vận động của các bài tập, vì chỉ nâng cao kích thích đối với cơ thể mới tạo được một trình độ thích ứng cao hơn.

## **V. Giáo dục tố chất mềm dẻo**

### **1. Đặc điểm của tố chất mềm dẻo**

Năng lực mềm dẻo là một trong những tiền đề để người tập có thể giành được thành tích cao trong môn TT chuyên sâu. Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn. Biên độ tối đa của động tác là thước đo của năng lực mềm dẻo. Trước đây, người ta xếp năng lực mềm dẻo cùng nhóm với các tố chất thể lực như SM, SN, SB. Hiện nay có nhiều quan điểm xếp năng lực mềm dẻo vào nhóm các năng lực phối hợp vận động.

Năng lực mềm dẻo được phân thành hai loại: mềm dẻo tích cực và mềm dẻo thụ động. Mềm dẻo tích cực là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp nhờ sự nỗ lực của cơ bắp. Mềm dẻo thụ động là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp nhờ tác động của ngoại lực như: trọng lượng của cơ thể, lực ấn, ép của giảng viên hoặc bạn tập...

Năng lực mềm dẻo phụ thuộc vào đàn tính của cơ bắp và dây chằng. Tính chất đàn hồi cao của bộ máy vận động và sự phát triển chưa ổn định của hệ thống xương, khớp trong lứa tuổi thiếu niên là điều kiện rất thuận lợi để phát triển năng lực mềm dẻo.

### **2. Ý nghĩa của năng lực mềm dẻo**

Mềm dẻo là tiền đề quan trọng để đạt được những yêu cầu về số lượng và chất lượng động tác. Nếu năng lực mềm dẻo không được phát triển đầy đủ sẽ dẫn đến những hạn chế và khó khăn trong quá trình phát triển năng lực TT như:

- Thời gian học và hoàn thiện các kỹ xảo vận động bị kéo dài hoặc thậm chí không thể hoàn thiện được kỹ thuật động tác.

- Sự phát triển của các năng lực (SM, SN, SB và NLPHVĐ) bị hạn chế hoặc không đầy đủ.

- Biên độ động tác bị hạn chế. Do vậy ảnh hưởng đến sức nhanh của động tác (quãng đường tăng gia tốc ngắn). Ví dụ trong môn ném dĩa, VĐV phải thực hiện động tác với sự nỗ lực rất lớn và do vậy chóng dẫn đến mệt mỏi.

- Chất lượng thực hiện động tác bị hạn chế, do đó ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu của VĐV. Ví dụ như các môn thể thao có tính chất kỹ thuật (thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, khiêu vũ, nhảy cầu...) ở các môn TT này chất lượng động tác là tiêu chuẩn để đánh giá thành tích của VĐV.

### **3. Phương pháp phát triển năng lực mềm dẻo**

Phương pháp chính để phát triển năng lực mềm dẻo là kéo giãn cơ bắp và dây chằng. Người ta thường sử dụng phương pháp này dưới các hình thức sau:

- Kéo giãn trong thời gian dài: duy trì sự kéo giãn các nhóm cơ và dây chằng trong nhiều giây tới khi có cảm giác đau gần tới giới hạn chịu đựng. Thông thường mỗi bài tập kéo giãn khoảng 10 – 20 giây và lặp lại bài tập đó từ 3 – 4 lần.

- Tăng sự đàn hồi khi kéo giãn tới khi đạt được mức tối đa bằng các động tác lăng đơn giản ( như lăng chân phía trước, phía bên hoặc phía sau) hoặc đè ép theo dạng đàn hồi ( do GV hoặc bạn tập) cho tới khi các nhóm cơ bị kéo giãn đạt được biên độ lớn nhất.

- Kết hợp các động tác kéo giãn bằng đá lăng với việc dừng lại ở vị trí cao nhất của đá lăng (vị trí kết thúc). Ví dụ, lăng chân sang bên độ 6 đến 8 lần, sau đó dừng lại ở vị trí cao nhất từ 3 đến 5 giây. Lặp lại bài tập đó từ 5 – 6 lần.

#### **4. Nguyên tắc phát triển năng lực mềm dẻo**

Việc lựa chọn các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo cần xuất phát từ yêu cầu của môn TT chuyên môn, từ các bài tập chuyên môn khác và từ trình độ phát triển của người tập.

Cần rèn luyện mềm dẻo một cách liên tục và hệ thống. Tốt nhất là tập luyện hàng ngày. Bởi sau khi đạt được trình độ cao nếu ngừng tập hoặc để cách quãng nhiều buổi tập thì năng lực mềm dẻo sẽ giảm sút nhanh chóng.

Đàn tính của cơ bắp và dây chằng cũng như khả năng làm việc của cơ bắp, phụ thuộc vào sự tuần hoàn máu. Do vậy, trước các bài tập mềm dẻo cần khởi động kỹ.

Giữa các bài tập mềm dẻo cần bố trí xen kẽ các bài tập thả lỏng hoặc xoa bóp nhẹ.

Cần kết hợp các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo thụ động với các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo tích cực.

Không nên sắp xếp các bài tập mềm dẻo vào phần cuối buổi tập hoặc sau phần tập sức mạnh vì mệt mỏi làm giảm khả năng đàn tính của cơ bắp, làm giảm hiệu quả tập luyện mềm dẻo và có thể gây ra chấn thương.

Sức mạnh có liên quan đến năng lực mềm dẻo tích cực. Do vậy cần đưa các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn vào chương trình huấn luyện năng lực mềm dẻo.

#### **5. Kiểm tra năng lực mềm dẻo**

Trong quá trình huấn luyện, tập luyện cao, cần phải thường xuyên kiểm tra mức độ phát triển của năng lực mềm dẻo. Người ta thường đánh giá năng lực mềm dẻo theo số đo độ góc hay theo độ dài. Sau đây là một số ví dụ về các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo

\* Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của khớp vai:

1. Đứng dựa lưng, hông và gót chân vào hòm thể dục (hòm cao bằng vai), tay duỗi thẳng theo hướng lên cao và ra sau. Đo góc tạo thành giữa tay và mặt trên của hòm.

2. Xoay vai bằng gậy thể dục. Đưa khoảng cách giữa hai tay nắm.

\* Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của cột sống:

1. Uốn cầu. Đo khoảng cách giữa tay và chân (yêu cầu khi thực hiện động tác uốn cầu tay và chân phải duỗi thẳng).

2. Nằm sấp nâng hai chân lên cao. Đo độ cao từ ngón chân tới mặt đất.

\* Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của khớp chậu đùi:

1. Đứng trên bục gỗ cao khoảng 50–60 cm, gập chân về trước, hai chân thẳng, với tay sâu xuống mặt trước của bục (có bảng chia độ dài theo cm). Đo khoảng cách từ mặt trên của bục đến điểm chạm của ngón giữa.

2. Đứng tựa lưng vào tường nâng chân ra trước, đo góc tạo thành giữa hai chân.

3. Xoạc ngang, đo khoảng cách từ mặt đất tới đùi.

## **VI. Mối tương quan giữa các tổ chất thể lực**

Các tổ chất thể lực trên liên quan mật thiết với nhau. Có mối quan hệ, *hiện tượng chuyển giữa các tổ chất thể lực*. Điều đó có nghĩa: khi tập (phát triển) một tổ chất thể lực (như sức mạnh) thì đồng thời cũng có phụ thuộc và ảnh hưởng đến sự phát triển của các tổ chất khác như tốc độ chẳng hạn.

*Sự chuyển dương tính* (tốt) có nghĩa là sự phát triển một tổ chất này có tác dụng nâng cao tổ chất khác. Và sự chuyển âm tính (xấu) thì ngược lại. Trong thực tế tập luyện, cũng xuất hiện tình trạng phát triển tổ chất (A) ảnh hưởng tốt đến tổ chất (B), nhưng lại không tốt với tổ chất (C). Tập tạ (sức mạnh) cần cho phát triển tốc độ nhưng có ảnh hưởng đến độ dẻo.

*Sự chuyển trực tiếp* có nghĩa là sự phát triển tổ chất thể lực này có tác dụng trực tiếp, ngay (dù xấu hay tốt) đến các tổ chất khác. Nâng cao sức mạnh của cơ chân sẽ có lợi ngay cho tốc độ và sức bật. Còn *sự chuyển gián tiếp* tất nhiên không có tác dụng trực tiếp mà chỉ góp phần tạo tiền đề. Tập phát triển thích hợp sức mạnh tương đối tĩnh của cơ chân trong giai đoạn đầu của thời kỳ chuẩn bị cũng góp phần nâng cao tốc độ nhưng phải có thời gian, không nâng cao ngay được.

Sự chuyển trực tiếp hay gián tiếp đều có sự chuyển đồng loại và khác loại. Sự chuyển đồng loại là sự chuyển của cùng một tổ chất thể lực sang những động tác khác (có thể tập chạy hoặc bơi cự ly dài để phát triển sức bền chung) và sự chuyển khác loại là sự chuyển qua lại giữa các tổ chất thể lực khác nhau. Ngoài ra còn có sự chuyển qua lại như giữa tốc độ và sức mạnh và sự chuyển một chiều. Trong tập luyện tốc độ, nâng cao tốc độ động tác có thể cùng nâng cao tốc độ phản ứng, nhưng ngược lại thì không thể.

Mối quan hệ tương hỗ giữa các tổ chất thể lực rất phong phú. Giáo viên, người tập cần phải có hiểu biết xác thực vấn đề trên để có thể lựa chọn, sử dụng một cách khoa học các phương tiện, phương pháp GDTC, sao cho lợi dụng được tối ưu quan hệ đó, phòng tránh các ảnh hưởng không tốt, nâng cao chất lượng tập luyện.

## BÀI 6 : CHẤN THƯƠNG TRONG TT VÀ VỆ SINH TẬP LUYỆN TDTT

### I. Chấn thương trong TT

#### 1. Khái niệm

Là các chấn thương xảy ra trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục TT. Chấn thương trong TT khác với các chấn thương trong sinh hoạt và lao động ở chỗ nó có liên quan trực tiếp với các nhân tố và điều kiện tập luyện TT như các môn TT, kế hoạch huấn luyện, động tác kỹ thuật, trình độ tập luyện...

#### 2. Nguyên nhân của các chấn thương và nguyên tắc đề phòng

Tìm hiểu và nắm vững quy luật phát sinh chấn thương TT là điều cần thiết đối với mỗi giáo viên thể dục TT, học sinh, sinh viên và những người yêu thích hoạt động thể dục TT. Sử dụng các biện pháp an toàn có hiệu quả là cách tốt nhất trong công tác đề phòng, làm giảm tới mức thấp nhất tỷ lệ chấn thương TT, đảm bảo sức khoẻ cho người tham gia hoạt động thể dục TT.

##### 2.1. Nguyên nhân của chấn thương TT

Nguyên nhân gây ra chấn thương TT có rất nhiều. Dựa vào các tư liệu nghiên cứu, tổng hợp các nguyên nhân chấn thương TT ở trong nước và ngoài nước hiện nay, có thể phân thành hai mặt: Nguyên nhân cơ bản và nguyên nhân tiềm ẩn (nguyên nhân dẫn dắt).

###### 2.1.1. Nguyên nhân cơ bản (nguyên nhân trực tiếp hoặc nguyên nhân chung).

❶ Tư tưởng không coi trọng hoặc thiếu tri thức đề phòng. Sự phát sinh các chấn thương TT gắn liền với việc thiếu các tri thức cần thiết về việc đề phòng chấn thương của những tổ chức hoạt động thể dục TT, giáo viên, hướng dẫn viên và những người thường xuyên tham gia tập luyện thể dục TT.

❷ Những thiếu sót trong khởi động: Thiếu sót trong khởi động dẫn đến chấn thương có những tình huống sau đây:

+ Không khởi động hoặc khởi động không đầy đủ. Tập luyện và thi đấu căng thẳng khi hệ thống thần kinh và các hệ thống chức năng khác chưa được phát động một cách đầy đủ (cơ thể chưa được làm nóng lên).

+ Sự kết hợp giữa nội dung khởi động với nội dung buổi học, nội dung huấn luyện không thích đáng, thiếu phần khởi động chuyên môn, chức năng của các bộ phận gánh vác nặng, trọng lượng chưa được cải thiện.

+ Lượng vận động khởi động quá lớn. Do lượng vận động phần khởi động quá lớn nên vừa mới bắt đầu bước vào vận động chính thức đã sản sinh cảm giác mệt mỏi, chức năng cơ thể không ở vào trạng thái tốt mà bắt đầu giảm xuống.

+ Thời gian cách quãng giữa khởi động và vận động chính quá dài. Khi thời gian cách quãng quá dài sẽ làm cho tác dụng sinh lý do khởi động tạo ra giảm đi hoặc mất hẳn.

❸ Trình độ huấn luyện kém.

❹ Trạng thái cơ thể không tốt. Đó là ngủ và nghỉ không tốt, bị ốm hoặc chấn thương chưa lành hoàn toàn hoặc mệt mỏi và khi chức năng cơ thể giảm sút...

❺ Phương pháp tổ chức không thoả đáng.

❻ Vi phạm quy tắc TT. Không tuân thủ luật thi đấu, không phục tùng trọng tài, có tình phạm quy hoặc đùa nghịch trong giờ giảng dạy huấn luyện

❼ Sân bãi dụng cụ, trang phục không phù hợp yêu cầu vệ sinh an toàn, khí

hậu thời tiết xấu.

### 2.1.2. Nguyên nhân tiềm ẩn của chấn thương (Nguyên nhân dẫn dắt).

Nguyên nhân dẫn dắt của chấn thương là do hai nhân tố tiềm ẩn về sinh lý, giải phẫu của các bộ phận cơ thể nào đó và đặc điểm kỹ thuật của bản thân môn TT quyết định. Chỉ khi có sự tác động của nguyên nhân trực tiếp thì những yếu tố tiềm ẩn này mới trở thành nguyên nhân dẫn tới chấn thương. Có rất nhiều nhân tố nội tại khác nhau và quy luật phát sinh chấn thương của mỗi nhân tố này cũng rất khác nhau.

❶ Đặc điểm giải phẫu sinh lý. Chấn thương có mối quan hệ nhất định với đặc điểm giải phẫu của bộ phận cục bộ nào đó, VD: Khớp vai khi vận động, bả vai dễ cọ sát, chèn ép vào các tổ chức xung quanh mà tạo ra chấn thương.

❷ Đặc điểm về lứa tuổi. Bộ phận hay bị chấn thương và tỷ lệ phát sinh chấn thương ở các lứa tuổi khác nhau cũng khác nhau. VD: Khi ngã mông chạm đất hoặc bất kỳ sự xoay trong hoặc xoay ngoài mạnh mẽ của xương đùi, hoặc với tác dụng của lực bên ngoài giống nhau thì ở người già dễ bị gãy xương đùi hơn là đối tượng thanh thiếu niên.

❸ Đặc điểm của kỹ thuật bản thân môn TT. Do đặc điểm và yêu cầu kỹ thuật, các môn TT bao giờ cũng có sự khác nhau về lượng vận động phải chịu đựng đối với các bộ phận cơ thể. Vì vậy đối với mỗi môn TT cơ thể đều có những vị trí dễ bị chấn thương riêng của nó.

\* Tóm lại, nguyên nhân gây nên các chấn thương TT tương đối phức tạp. Thông thường đó là kết quả tổng hợp của nguyên nhân cơ bản và nguyên nhân tiềm ẩn.

## 2.2. Nguyên tắc đề phòng chấn thương

### 2.2.1. Tăng cường giáo dục về mục đích của thể dục TT:

Những người tham gia tập luyện thể dục TT cần không chỉ nhận thức được mục đích của tập luyện TDTT là tăng cường thể chất, thúc đẩy sự phát triển cơ thể, nâng cao trình độ kỹ thuật TT, mà còn nhận thức được rằng chỉ có bảo đảm được sức khỏe mới có thể tránh được những chấn thương trong tập luyện TDTT.

Hiểu những kiến thức có liên quan về vấn đề chấn thương.

Tăng cường giáo dục tính tổ chức kỷ luật.

### 2.2.2. Sắp xếp hợp lý quá trình tập luyện và thi đấu.

Tìm hiểu kỹ trọng tâm và những nội dung khó của buổi tập. Đối với những nội dung khó nắm vững, những khâu mà người tập dễ mắc sai lầm hoặc những động tác có nhiều nguy cơ xảy ra chấn thương thì phải có sự chuẩn bị, dự phòng tốt để đảm bảo an toàn cho tập luyện.

### 2.2.3. Phải khởi động tốt.

Mục đích của khởi động là nâng cao tính hưng phấn của hệ thống các trung khu thần kinh, tăng cường chức năng của các hệ thống cơ quan, khắc phục tính ỳ sinh lý của các chức năng, chuẩn bị tốt khả năng cơ thể cho phần tập luyện chính.

### 2.2.4. Tăng cường bảo hiểm và tự bảo hiểm.

Bảo hiểm là một biện pháp quan trọng để ngăn ngừa chấn thương khi tiến hành những động tác trên không và những động tác có độ khó lớn. Trong lúc tập luyện chỉ cần hơi lơ lửng hoặc bảo hiểm không thoả đáng là đã có thể xảy ra chấn thương nhất là trong thể dục dụng cụ.

Người tham gia tập luyện thể dục TT cần phải học được phương pháp tự bảo hiểm, khi rơi từ độ cao xuống mặt đất cần phải co gối, hai chân khép song song, khi trọng tâm không vững có nguy cơ bị ngã thì phải lập tức cúi đầu, gập khuỷu tay cuộn tròn thân người lại, dùng vai và lưng tiếp đồng thời theo đà lộn vòng.

#### *2.2.5. Tăng cường công tác kiểm tra y học và chú ý vệ sinh sân bãi dụng cụ.*

Đối với những người thường xuyên tham gia tập luyện thể dục TT cần phải định kỳ tiến hành kiểm tra thể lực, sức khỏe... trọng tâm kiểm tra là đo chức năng tim phổi và xét nghiệm máu, nước tiểu để quan sát và tìm hiểu sự biến đổi chức năng cơ thể trong tập luyện và sau thi đấu.

Đối với những người mắc một số bệnh mãn tính càng cần phải tăng cường quan sát, kiểm tra y học và kiểm tra sức khỏe định kỳ cũng như kiểm tra bổ sung, ngăn cấm người có bệnh hoặc người chưa được tập luyện đầy đủ tham gia hoặc thi đấu căng thẳng.

### **3. Một số trạng thái sinh lý và phản ứng xấu của cơ thể trong tập luyện TDDT**

#### **3.1. Các dấu hiệu của tập luyện quá sức**

Sau một thời gian tập luyện hay thi đấu, người tập thấy những cảm giác xấu trong thời gian dài như oải, mệt mỏi, khó ngủ, bực bội cùng với sự sút kém của tình trạng sức khỏe (sụt cân, sức mạnh và sức bền giảm) thành tích vận động giảm sút, ăn không ngon, tim đập mạnh kèm theo cảm giác nôn nao choáng váng nhức đầu có khi muốn ngất thì cần phải đặc biệt lưu ý đó có thể là dấu hiệu của tình trạng mệt mỏi quá sức, nó chứng tỏ thần kinh và cơ thể bị suy nhược. Ta phải lập tức giảm khối lượng tập hoặc nghỉ hẳn, kiểm tra theo dõi toàn bộ cơ thể, tìm nguyên nhân và biện pháp xử lý.

#### **3.2. Các trạng thái sinh lý và phản ứng của cơ thể trong tập luyện TDDT**

Trong tập luyện TDDT còn có thể xuất hiện một số trạng thái bệnh lý như choáng, ngất, giảm đường huyết, căng thẳng, quá mức, viêm cơ cấp tính, say nắng, vv...

Nguyên nhân các bệnh lý này là do vi phạm các nguyên tắc tập luyện và vệ sinh cơ bản. Sinh viên tham gia tập luyện TDDT cần nắm vững các đặc điểm chủ yếu của những trạng thái này để biết cách đề phòng và xử lý chúng một cách có hiệu quả.

##### *3.2.1. Hiện tượng cực điểm và phương pháp khắc phục.*

###### *3.2.1.1. Khái niệm.*

Cực điểm là hiện tượng xuất hiện trong quá trình hoạt động thể lực căng thẳng kéo dài, sau khi hoạt động vài phút trong cơ thể xuất hiện một trạng thái sinh lý tạm thời.

###### *3.2.1.2. Những biểu hiện của trạng thái cực điểm.*

- Khó thở, đau bụng, chóng mặt, buồn nôn, VĐV muốn bỏ cuộc.
- VĐV thở nhanh, mặt và người nóng ran, mạch tăng nhanh, hàm lượng CO<sub>2</sub> trong máu tăng, độ pH giảm, mồ hôi ra nhiều, chân không muốn bước.

###### *3.2.1.3. Nguyên nhân.*

Do sự rối loạn điều hòa chức năng tạm thời, do nhu cầu của các cơ rất cao mà khả năng vận chuyển O<sub>2</sub> chưa kịp đáp ứng.

###### *3.2.1.4. Biện pháp khắc phục.*

- Để khắc phục cực điểm chủ yếu nhờ vào sự nỗ lực ý chí rất lớn của VĐV, lòng kiên trì, sự động viên, động cơ tập luyện và thi đấu.
- VĐV vẫn tiếp tục hoạt động thì cơ thể sẽ chuyển sang dễ chịu trở lại bình thường, hít thở sâu, giảm tần số bước chạy.

Đây gọi là trạng thái hô hấp lần hai khi thoát hiện tượng cực điểm.

### **3.2.2. Hiện tượng chuột rút và biện pháp khắc phục**

#### **3.2.2.1. Khái niệm**

Hiện tượng chuột rút là hiện tượng co cứng cơ không tự duỗi ra được. Trong tập luyện và thi đấu TDTT thường gặp ở các nhóm cơ: Tam đầu cẳng chân, ngón chân, ngón tay, cơ bụng. v.v...

#### **3.2.2.2. Nguyên nhân**

- Do lạnh mạch máu co, tính thẩm thấu giữa các bó cơ với nhau giảm.
- Do ứng dụng axit Lactic tích tụ nhiều trong cơ.
- Do tập luyện và thi đấu với cường độ quá lớn.

#### **3.2.2.3. Triệu chứng lâm sàng.**

Cơ bị co cứng lại không duỗi ra được khi sờ vào thấy cứng và rất đau.

#### **3.2.2.4. Phương pháp xử lý**

- Kéo giãn cơ tối đa cho đến khi cơ không thể co lại được nữa.
- Xoa bóp để giảm hàm lượng axit lactic trong cơ.

### **3.2.3. Hiện tượng choáng trọng lực và biện pháp khắc phục**

#### **3.2.3.1. Khái niệm**

Hiện tượng choáng trọng lực là một loại bệnh cấp tính xảy ra sau khi chạy về đích, VĐV ngã và tạm thời mất tri giác trong thời gian ngắn.

#### **3.2.3.2. Nguyên nhân.**

Trong hoạt động thể lực với cường độ lớn, lượng máu rất lớn được tuần hoàn về tim do sự co bóp của cơ bắp. Đôi khi dừng lại đột ngột sau khi hoạt động với cường độ lớn, sự co bóp đẩy máu về tim bị gián đoạn làm cho não bị thiếu máu do máu bị tụ lại ở tứ chi nhiều. Làm cho cơ thể bị chóng mặt buồn nôn.

#### **3.2.3.3. Triệu chứng.**

VĐV thấy hoa mắt, chóng mặt, buồn nôn, mắt tối sầm lại, chân không bước được, ngã vật ra, mặt tái xanh, mồ hôi ra nhiều, thân nhiệt giảm, mạch đập nhanh, mất tri giác trong thời gian ngắn.

#### **3.2.3.4. Phương pháp xử lý.**

- Đưa VĐV vào nơi thoáng mát, cởi lỏng quần áo ra.
- Cho VĐV gối đầu thấp hơn cơ thể cho máu dồn về não.
- Dùng khăn nhúng nước ấm lau trán, đầu.
- Xoa bóp từ bàn chân lên giúp máu trở về tim một cách dễ dàng.
- Cho VĐV uống nước chè đặc để tăng hoạt động của tim.

**3.2.3.5. Đề phòng:** Khi về đích VĐV không nên dừng đột ngột mà tiếp tục chạy thả lỏng nhẹ nhàng một vài vòng sân. Phải thường xuyên luyện tập TDTT.

### **3.2.4. Hiện tượng say nắng và biện pháp khắc phục.**

#### **3.2.4.1. Khái niệm.**

Say nắng là hiện tượng rối loạn cơ chế điều hòa nhiệt trong điều kiện tập luyện với môi trường nắng và nóng gây nên.



#### 3.2.4.2. Nguyên nhân.

- Do cảm nóng: VĐV tập luyện mùa hè trong điều kiện thời tiết nóng, độ ẩm cao (trời oi) làm ảnh hưởng đến cơ chế tỏa nhiệt của cơ thể, nhất là mất thăng bằng sự điều tiết của hệ thần kinh.

- Do cảm nắng: Do bức xạ trực tiếp của ánh nắng, tia hồng ngoại tới hệ thống tim mạch của cơ thể đặc biệt là não, làm xung huyết não gây ra choáng (nắng chiếu trực tiếp lên trán, gáy).

\* Triệu chứng: cơ thể mệt mỏi, mặt đỏ, sốt và ù tai, đau đầu, mồ hôi ra nhiều, nặng hơn là cảm giác vô hiệu lực toàn thân, thân nhiệt giảm, huyết áp giảm, mạch giảm.

#### 3.2.4.3. Biện pháp khắc phục.

- Đưa nạn nhân vào nơi thoáng mát, yên tĩnh, nới lỏng quần áo.

- Cho VĐV uống một cốc nước chè đường đặc, hoặc cho uống 1 cốc nước chanh pha chút muối.

- Để nạn nhân nằm trong tư thế ngửa, đầu gối cao hoặc tư thế nửa nằm, nửa ngồi.

- Sử dụng khăn mặt ướt lau mặt và cơ thể, chườm lạnh lên trán.

- Nếu nạn nhân bất tỉnh nhân sự thì sử dụng phương pháp ấn huyệt Nhân trung – huyệt Bách hội – huyệt Hợp cốc – huyệt Dũng tuyền.

### 3.2.5. Đau bụng trong luyện tập và thi đấu TT

#### 3.2.5.1. Khái niệm

Đau bụng là một bệnh thường gặp trong quá trình tập luyện và thi đấu TT như: Điền kinh, chạy cự ly trung bình, cự ly dài, Marathon, đua xe đạp.

#### 3.2.5.2. Nguyên nhân

- Do thở không đúng.

- Do trình độ tập luyện kém.

- Do ăn no mà tập luyện và thi đấu ngay.

#### 3.2.5.3. Triệu chứng

- Lúc bình thường không đau, sau phần khởi động bước vào phần chuẩn bị lại đau, nếu nghỉ tập thì không đau.

#### 3.2.5.4. Phương pháp xử lý

- Giảm tốc độ kết hợp thở nhẹ nhàng, dùng tay ấn vào chỗ đau.

- Nếu không hồi phục thì phải dừng tập vì đây là do bệnh lý: viêm gan, viêm dạ dày tá tràng và đưa đến cơ sở y tế kiểm tra.

### 3.2.6. Hạ đường huyết và biện pháp khắc phục

Hạ đường huyết và choáng do hạ đường huyết là trạng thái bệnh lý có thể gặp trong luyện tập thể dục TT. Do hàm lượng đường trong máu giảm xuống mức tối thiểu. Hạ đường huyết hay gặp trong các hoạt động thể lực kéo dài chạy việt dã, đua xe đạp đường trường vv... Cũng có những trường hợp mới hoạt động thể lực đã bị do cơ thể hàm lượng đường trong máu thấp (do bẩm sinh). Dấu hiệu chính của hạ đường huyết là chân tay run rẩy, vô lực, da tái, mắt hoa, mồ hôi ra nhiều chóng mặt, mạch đập yếu, đồng tử giãn cảm giác đói cồn cào, tri giác giảm sút, động tác rối loạn, trong các trường hợp nặng còn ra mồ hôi lạnh, mất phản xạ co giật, hạ huyết áp

Đề phòng, cần phải tổ chức tiếp đường trong cự ly trong các cuộc thi đấu kéo dài, Khi thấy có các dấu hiệu trên, nên cho người tập uống nước đường, ăn đường. Khi bị ngất cần được cấp cứu ngay (tiêm glucoza, thuốc trợ tim). Các dấu hiệu đặc trưng cho trạng thái giảm đường huyết còn có thể thấy trong trạng thái căng thẳng thể lực cấp tính, khi một người không đánh giá được hết khả năng của mình cố thực hiện hoạt động quá sức về thời gian và cường độ.

- Trong thời gian luyện tập TDTT, ở tuần đầu có thể xuất hiện trạng thái viêm cơ cấp tính, do các sản phẩm trao đổi chất tích lại nhiều trong cơ làm cho cơ bị “ngộ độc” cục bộ. Khi viêm cơ cấp tính đau nhiều, có cảm giác đau cứng toàn thân, đôi khi sốt. Trường hợp này giảm lượng vận động tập luyện nhưng vẫn duy trì tập, nên ngâm hoặc tắm nước nóng và áp dụng xoa bóp.

#### **4. Phương pháp phòng ngừa chấn thương**

##### **4.1 Các biện pháp phòng ngừa chấn thương TDTT**

###### **4.1.1. Về mặt chủ quan**

Có ý thức giữ gìn vệ sinh tập luyện tuân theo những nguyên tắc tập luyện (tập từ nhẹ đến nặng, từ dễ khó, tập đều đặn và có hệ thống, phù hợp với sức khoẻ từng người tập).

+ Phải khởi động kỹ trước khi tập luyện.

+ Không chủ quan, liều lĩnh, mạo hiểm thực hiện động tác khi trình độ vận động, kỹ thuật chưa đủ đáp ứng với yêu cầu của môn tập.

+ Sau một thời gian ốm đau nghỉ tập, phải tập luyện từ từ nâng dần dần khối lượng.

###### **4.1.2. Về mặt khách quan**

Phải chú ý đến thiết bị dụng cụ sân bãi, sao cho bảo đảm được trật tự, kỷ luật trọng tài điều khiển trận đấu phải có trình độ chuyên môn, phải vô tư công bằng.

Vận động viên cũng phải có đạo đức tốt tôn trọng luật lệ, không chơi xấu, chơi ác gây tổn thương cho đối phương.

##### **4.2. Sơ cứu chấn thương TDTT**

Sơ cứu là cứu chữa bước đầu ở ngay tại nơi xảy ra tai nạn trước khi chuyển người bị nạn đến cơ sở điều trị. Nó có vai trò rất quan trọng trong việc cứu chữa người bị nạn nếu làm tốt việc sơ cứu sẽ hạn chế bớt những tác hại, phòng ngừa các biến chứng, tạo điều kiện cho việc chữa chạy sau này.

Muốn làm tốt việc sơ cứu, trước hết phải biết nạn nhân thuộc loại thương tích gì. Qua đó có thể biết được những nguy cơ gì có thể đe dọa người bị nạn để xác định cách sơ cứu, chứ không nên vội vàng kéo hai tay nạn nhân để làm vài động tác hô hấp nhân tạo hoặc nắn kéo thô bạo những chỗ bị thương, hoặc bế xốc khiêng nạn nhân đi xa mà không bất động nơi bị thương. Thường người ta chỉ chú ý vận chuyển nhanh mà không chú ý vận chuyển tốt an toàn có thể gây ra hậu quả đáng tiếc.

###### **4.2.1. Sơ cứu các vết thương trong vận động**

Trong vận động vết thương chảy máu thường nhẹ nên để cầm máu chỉ cần băng ép bằng băng sạch là đủ.

Cầm máu: Biện pháp cầm máu là biện pháp rất quan trọng vì nếu để máu ra nhiều sẽ gây choáng cho nạn nhân thậm chí dẫn đến tử vong nếu không có biện pháp cầm máu kịp thời. Khi có máu chảy nhiều từ động mạch có thể cầm máu

bằng cách ấn đè lên động mạch phía trên vết thương (phía gần tim), hoặc cuốn Garô cầm máu (chú ý khi quấn Garô cần phải lới Garô thường xuyên).

#### 4.2.2. Nhiễm trùng

Các vết thương trong vận động ít có dập nát lớn, nhưng vẫn có nguy cơ nhiễm trùng do đất cát ở sân bãi, bùn ở hồ bơi, quần áo thi đấu, tay bẩn sờ vào.

Do vậy khi sơ cứu phải chú ý:

Chỉ quan sát bằng mắt để nhận định tình hình vết thương, không chạm tay bẩn hay dụng cụ gì vào trừ dụng cụ đã được vô trùng.

#### 4.2.3. Xử lý vết thương

Dù vết thương dính đất cát, khi rửa cũng không để nước chảy vào vết thương, chỉ nên tắm còn vào bông lau từ mép vết thương ra phía ngoài, khi sạch thì bôi cồn, iốt lên da xung quanh vết thương.

Không bôi i ốt lên trên vết thương gây đau nhiều và hủy hoại tổ chức, ở vết thương nhỏ nông chỉ cần bôi thuốc sát trùng lên, sau đó đặt gạc sạch và băng dính lại.

Đối với các vết thương sâu hơn, sau khi băng có thể dùng thuốc kháng sinh 3 – 4 ngày.

Chấn thương không bị rách da, những tổn thương ở các phần mềm như bầm tím tụ máu. Nên chườm lạnh, ngâm nước lạnh để bớt chảy máu (48 giờ). Hôm sau khi vết máu tụ không lan rộng ra nữa thì chườm nóng và xoa bóp nhẹ sẽ làm máu tụ chóng tan.

Chấn thương mạnh vùng đầu, bụng nên mang ngay đi bệnh viện (bị ở vùng đầu trước đó nên bất động).

## II. Vệ sinh tập luyện thể dục TT

### 1. Vệ sinh và nhiệm vụ của vệ sinh tập luyện

Vệ sinh là khoa học về sức khỏe và xây dựng những điều kiện thích hợp nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe của con người để phòng bệnh tật.

Mục đích của vệ sinh là nghiên cứu các ảnh hưởng của môi trường sống đối với sức khỏe và khả năng hoạt động của con người. Xây dựng cơ sở khoa học và các điều kiện tối ưu để duy trì sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

Trong quá trình phát triển, vệ sinh học đã chia ra thành nhiều phân môn để giải quyết các nhiệm vụ cụ thể; Vệ sinh lao động, vệ sinh học đường, vệ sinh thực phẩm, vệ sinh thể dục TT.

Vệ sinh TDDT nghiên cứu tác động của các yếu tố môi trường đối với cơ thể người tập, nó có vị trí quan trọng trong quá trình GDTC. Các kiến thức vệ sinh học không chỉ góp phần hạn chế những ảnh hưởng xấu của môi trường đối với cơ thể người tập, mà còn tạo cơ sở khoa học để sử dụng các yếu tố môi trường, làm tăng hiệu quả tập luyện, nâng cao trạng thái sức khỏe chung và đề phòng chấn thương.

Trong quá trình GDTC, học sinh cần nắm vững các kiến thức về vệ sinh cá nhân và vệ sinh công cộng, biết cách sử dụng có hiệu quả các kiến thức ấy trong sinh hoạt, học tập và lao động, trong việc tổ chức tham gia các hoạt động TDDT.

Vệ sinh TDDT bao gồm các phần vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, vệ sinh bãi tập, dụng cụ khi tập luyện và thi đấu TDDT và các phương pháp vệ sinh nhằm hồi phục và nâng cao khả năng làm việc.

### 2. Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân bao gồm các vấn đề sắp xếp hợp lý thời gian biểu hàng ngày, vệ sinh thân thể, vệ sinh trang phục.

Những hiểu biết về vệ sinh cá nhân không chỉ cần thiết đối với mỗi người mà còn có ý nghĩa xã hội to lớn, bởi mỗi cá nhân là một phần nhỏ của xã hội. Nếu bỏ qua các yêu cầu vệ sinh cá nhân có thể làm lan truyền các bệnh dịch trong tập thể.

Nội dung chính của vệ sinh cá nhân là xây dựng được nếp sống vệ sinh lành mạnh, sắp xếp hợp lý giữa lao động và nghỉ ngơi, tập luyện TDTT, vệ sinh ăn uống, vệ sinh ngủ, vệ sinh thân thể, trang phục, khắc phục các thói quen xấu.

### **2.1. Sắp xếp thời gian biểu hàng ngày hợp lý giữa lao động và nghỉ ngơi**

Cơ sở của việc sắp xếp là dựa trên quy luật về nhịp sinh học của cơ thể. Đây là quy luật quan trọng của tự nhiên. Như ta đã biết tất cả các quá trình sống đặc trưng cho sinh vật đều biến đổi có tính nhịp điệu. Nhiều chức năng của cơ thể, kể cả khả năng hoạt động thể lực, biến đổi tuân theo quy luật nhịp ngày, đêm. Các công trình nghiên cứu đã cho thấy khả năng hoạt động thể lực kém nhất vào khoảng thời gian từ 2 giờ đến 5 giờ và từ 12 giờ đến 14 giờ, có thể mạnh nhất từ 8 đến 12 giờ và từ 14 đến 17 giờ hàng ngày.

Yếu tố thời điểm ảnh hưởng rõ rệt đến hiệu quả của các quá trình sinh hoá xảy ra trong cơ thể. Ví dụ: Nếu hàng ngày ăn cơm vào một giờ nhất định thì vào thời điểm đó dịch tiêu hoá sẽ tiết ra nhiều, làm cho việc tiêu hoá thức ăn dễ dàng hơn. Hoặc nếu tiến hành lao động trí óc hoặc lao động chân tay vào một giờ nhất định trong ngày thì vào thời gian đó khả năng hoạt động trí óc hoặc chân tay sẽ tăng lên.

Lợi ích của việc sắp xếp thời gian biểu hàng ngày:

- Đảm bảo các quy luật nhịp sinh học của cơ thể tạo điều kiện tối ưu cho cơ thể hoạt động và hồi phục nâng cao khả năng lao động và tập luyện.
- Làm cho hoạt động của người thực hiện thời gian biểu có hiệu quả và kinh tế.
- Làm cho cơ thể kịp thời phát huy các khả năng dự trữ của mình để hoạt động theo quy luật của phản xạ có điều kiện.

Không thể xây dựng một thời gian biểu chung cho mọi người, vì điều kiện sống, sinh hoạt, lao động, học tập của mỗi người không giống nhau. Song các nguyên tắc vệ sinh cơ bản của thời gian biểu hàng ngày phải được bảo đảm đầy đủ, đó là các nguyên tắc:

- Hàng ngày ngủ dậy vào một giờ nhất định.
- Tập thể dục buổi sáng và làm vệ sinh thân thể (rửa mặt, đánh răng, tắm...) đều đặn.
- Ăn vào một giờ nhất định.
- Học tập, làm việc vào những giờ nhất định.
- Tập luyện TDTT hợp lý, ít nhất 2 lần một tuần, mỗi lần 2 giờ.
- Hàng ngày ngủ ít nhất 8 giờ. Đi ngủ vào một giờ nhất định.

Trong thời gian biểu hàng ngày cần phải dành thời gian cho nghỉ ngơi. Và có ít nhất 2 giờ trong ngày làm việc hoặc nghỉ ngơi ngoài trời.

Việc xây dựng và thực hiện thời gian biểu hàng ngày một cách nghiêm túc có tác dụng rất nhiều trong việc giáo dục và rèn luyện ý chí, tính tổ chức kỷ luật.

### **2.2. Vệ sinh giấc ngủ**

+ Giấc ngủ có ý nghĩa đặc biệt đối với sự hồi phục khả năng làm việc của cơ thể. Nó là một loại hình nghỉ ngơi không thể thay thế. Nếu thiếu giấc ngủ có tác hại hơn cả ăn. Người ta đã thí nghiệm các con chó có thể nhịn ăn 25 ngày mà vẫn sống, còn nếu không được ngủ chỉ 5 ngày nó đã chết.

+ Diễn biến cơ thể trong giấc ngủ: Hệ thần kinh không phản ứng với các kích thích, tim đập chậm đi, huyết áp giảm, tần số hô hấp giảm, cơ bắp thả lỏng, trao đổi chất giảm, năng lượng tiêu hao ít, trong cơ thể xảy ra quá trình hồi phục, nhất là trong các tế bào thần kinh. Cơ thể được nghỉ ngơi hoàn toàn và khả năng làm việc được hồi phục lại.

Những điều cần biết để đảm bảo cho giấc ngủ có chất lượng tốt

- Không nên ngủ sau khi vừa kết thúc một công việc trí óc hoặc chân tay căng thẳng. Tốt nhất là trước khi đi ngủ nên làm một việc gì đó nhẹ nhàng hoặc dạo chơi, hoặc đọc một vài trang sách. Phòng ngủ phải thoáng mát, giường chiếu phải sạch sẽ.

- Giấc ngủ cần phải đủ dài và liên tục vào đúng một thời gian nhất định để tạo thói quen buồn ngủ khi đến giờ. Tốt nhất nên ngủ sớm để dậy sớm.

- Phải đảm bảo điều kiện cần thiết cho giấc ngủ như sự yên tĩnh, ánh sáng...

Nên nhớ rằng giấc ngủ có ý nghĩa quan trọng tới cuộc sống. Nếu thiếu ngủ thường xuyên sẽ bị suy nhược tế bào thần kinh, làm giảm khả năng làm việc và sức đề kháng của cơ thể. Thời gian của giấc ngủ phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tuổi tác, trạng thái sức khoẻ, đặc điểm cá nhân... Đối với người lớn thời gian ngủ trung bình hàng ngày khoảng 8 giờ.

### **2.3. Vệ sinh ăn uống**

Có người cho rằng ăn nhiều, uống nhiều, chất lượng các món ăn và đồ uống ngon là hợp lý. Thực ra ăn uống hợp lý bao gồm:

- Chọn thức ăn hợp lý
- Ăn uống đúng quy định vệ sinh

Ngay cả trong điều kiện còn khó khăn về kinh tế thị trường thì ý tưởng trên cũng cần được quán triệt. Nó cho phép chúng ta phát huy tối đa giá trị dinh dưỡng của thức ăn.

Cơ sở khoa học của việc lựa chọn thức ăn phải có một tỷ lệ tối ưu các chất dinh dưỡng cơ bản, phù hợp với nhu cầu của cơ thể. Đảm bảo đủ chất bao gồm đạm động vật và thực vật (theo tỷ lệ 60% và 40%), mỡ động vật và mỡ thực vật (80% và 20%), đường phức tạp và đường đơn giản (70% và 30%). Ngoài ra thức ăn cần phải có rau, muối khoáng, vitamin và nước. Sau những hoạt động trí óc và cơ bắp căng thẳng cần bổ sung vào bữa ăn thêm đường, vitamin.

Những điều nên biết với chế độ ăn uống:

- Cần phải ăn vào một giờ nhất định để tạo ra phản xạ tiết dịch nhằm đảm bảo tiêu hoá tốt thức ăn. Nên ăn trước khi tập ít nhất 2 giờ và sau khi tập 30 phút đến 40 phút.

Tốt nhất nên ăn ba bữa một ngày vào thời điểm sáng, trưa, chiều (theo tỷ lệ 20%, 40%, 40% khẩu phần ăn hàng ngày), Bữa ăn chiều phải ăn trước khi ngủ ít nhất 2 giờ và nên ăn những thức ăn dễ tiêu bởi trong khi ngủ tiêu hoá chậm, nếu thức ăn lưu lâu trong đường tiêu hoá, dễ lên men làm rối loạn tiêu hoá. Ngoài ra nếu ăn quá nhiều và ăn muộn (gần giờ đi ngủ) làm cho giấc ngủ không tốt, ảnh

hưởng tới khả năng làm việc của ngày hôm sau. Khi ăn nên tập trung, không chú ý vào việc khác, không đọc sách báo, những câu chuyện trao đổi khi ăn phải nhẹ nhàng, không gây căng thẳng và xúc động quá mức vì chúng có thể gây rối loạn tiêu hoá. Không nên sử dụng quá nhiều gia vị trong khi ăn, nhất là các chất gây kích thích mạnh. Thức ăn không nên quá nóng và quá lạnh và phải chế biến vệ sinh, dễ tiêu hoá.

Thức ăn phải đủ để cân bằng năng lượng. Năng lượng do thức ăn cung cấp phải tương ứng với lãng lượng tiêu hoá. Ăn quá nhiều cũng không có lợi vì sẽ dẫn đến hiện tượng béo phì, làm rối loạn quá trình trao đổi chất, làm phát sinh một số bệnh. Đặc biệt là bệnh tim mạch.

Uống cũng có ý nghĩa quan trọng trong chế độ ăn uống hợp lý. Nhu cầu của một người khoảng 2-2,5 lít nước hàng ngày, Đối với người lao động nặng và tập luyện thể dục TT, nhu cầu đó còn cao hơn nữa.

Tuy nhiên uống nước quá nhiều cũng có hại cho cơ thể. Lượng nước thừa làm tăng bài tiết mồ hôi, tăng trọng tải cho tim và thận, nhất là uống nước nhiều trước khi đi ngủ.

Cần lưu ý uống nước không làm giảm cảm giác khát ngay lập tức vì nước chỉ thấm vào máu và tổ chức sau khi uống từ 10-15 phút, vì vậy khi khát nên xúc miệng rồi uống từ từ, từng ngụm nhỏ. Vào mùa hè, khi tập luyện ra nhiều mồ hôi nên pha thêm một ít muối vào nước để bù lại số muối bị bài tiết ra.

#### **2.4. Vệ sinh thân thể**

Vệ sinh thân thể có ý nghĩa quan trọng trong việc làm cơ thể hoạt động tốt, tăng cường quá trình trao đổi chất, phát triển khả năng làm việc trí óc và chân tay, đề phòng bệnh tật.

##### **2.4.1. Chăm sóc da**

Da là cơ quan phức tạp và quan trọng của cơ thể. Da đảm nhiệm nhiều chức năng như bảo vệ môi trường bên trong cơ thể, bài tiết các sản phẩm trao đổi chất, điều hoà thân nhiệt, ở da có rất nhiều tận cùng của hệ thần kinh vì vậy nó đảm bảo cho cơ thể thông tin thường xuyên về tác động của nhiều yếu tố môi trường. Tất cả các chức năng nêu trên của da chỉ hoạt động được bình thường nếu da khoẻ và sạch. Da bẩn và có bệnh ảnh hưởng xấu tới trạng thái sức khoẻ chung của mọi người.

Cách chăm sóc da cơ bản là tắm rửa hàng ngày. Các bộ phận như cổ, mặt cần phải rửa vào buổi sáng và trước khi đi ngủ. Tay chân phải được rửa thường xuyên.

Sau mỗi buổi tập thể dục TT nhất thiết phải tắm. Ngoài tác dụng làm sạch, tắm còn có tác dụng hồi tỉnh đối với hệ thần kinh tim mạch, tăng cường trao đổi chất, thúc đẩy quá trình hồi phục. Hiệu quả hồi phục của tắm sẽ rất cao nếu được kết hợp xoa bóp nhẹ.

##### **2.4.2. Chăm sóc răng miệng**

Cần phải giữ răng miệng thường xuyên sạch sẽ, trước khi đi ngủ và sáng dậy phải đánh răng. Sau khi ăn xong phải xúc miệng, tránh thức ăn cứng quá, nóng quá hoặc lạnh quá, bởi những thứ đó làm hỏng men răng. Cũng vậy, tránh dùng răng để cắn vật cứng hay mở nắp chai...

#### **2.5. Vệ sinh trang phục**

Trang phục ngoài việc làm đẹp, còn bảo vệ cơ thể khỏi các tác động xấu của

môi trường và các tổn thương cơ học, giữ cho cơ thể sạch sẽ. Quần áo phải nhẹ và thuận tiện cho hoạt động, phải tạo ra được vùng vi khí hậu cần thiết ngoài bộ phận cơ thể được che phủ.

Bởi vậy trang phục phải bảo đảm các tính chất thoáng khí, giữ nhiệt, thấm nước và các tính chất vật lý khác.

Trang phục phải phù hợp với các yêu cầu sử dụng và khí hậu cụ thể. Trang phục TT có các yêu cầu đặc thù thuộc vào tính chất tập luyện và yêu cầu của luật lệ thi đấu trong từng môn TT. Nó phải nhẹ và không cản trở hoạt động của cơ thể, thoáng khí và thấm mồ hôi tốt. Trang phục tập luyện TT chỉ nên sử dụng trong tập luyện và thi đấu TT. Chúng phải sạch, đẹp và có màu sắc phù hợp.

## **2.6. Tác hại của các thói quen nghiện xấu**

Nghiện thuốc lá, thuốc lào, rượu bia và chất ma túy... rất có hại cho sức khoẻ và hạn chế khả năng làm việc. Đối với người tập luyện thể dục TT, các thói quen nghiện ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích thi đấu. Các thói quen nghiện hoàn toàn trái với công tác GDTC.

### **2.6.1. Tác hại của thói quen nghiện thuốc lá**

Trong khói thuốc lá, kể cả đã qua đầu lọc chứa nhiều chất độc như ni-cô-tin, di-ô-xit các-bon v.v... đặc biệt là ni-cô-tin. Nhiều số liệu nghiên cứu đã cho thấy nghiện thuốc lá ảnh hưởng xấu tới hệ thần kinh. Người nghiện thường đau đầu, chóng mặt, mất ngủ, khả năng làm việc trí óc và chân tay đều giảm. Hút thuốc gây ra nhiều bệnh về tim mạch và hô hấp, kể cả ung thư. Thống kê đã chứng minh 95% trường hợp ung thư đường hô hấp là do hút thuốc lá.

Thuốc lá có tác hại lớn đối với người tập luyện thể dục TT ngoài chức năng tim mạch và hô hấp, nó còn làm giảm tốc độ phản xạ, làm rối loạn khả năng phối hợp động tác.

### **2.6.2. Tác hại của nghiện bia rượu**

Nghiện rượu, bia và các đồ uống có cồn khác làm ảnh hưởng tới sức khoẻ và khả năng làm việc rõ rệt. Cồn trong rượu, bia tuy lưu lại trong máu không lâu, song ở các cơ quan quan trọng như não, tim, gan còn có thể tồn tại lại từ 28 giờ đến 15-16 ngày.

Tác hại của rượu, bia đầu tiên ảnh hưởng xấu tới hệ thần kinh trung ương. Một lượng rất nhỏ rượu, bia đủ làm rối loạn sự cân bằng giữa các quá trình hưng phấn và ức chế trong não do chúng hạn chế quá trình ức chế. Vì vậy sự hưng phấn sau khi uống rượu, bia hoàn toàn không phải do quá trình hưng phấn được kích thích mà là do quá trình ức chế trong não bị sút kém. Sự hưng phấn do rượu, bia gây nên chỉ là hưng phấn giả. Sau khi uống rượu bia, khả năng trí óc giảm. Người uống rượu bia không thể suy nghĩ nhanh, không tập trung, dễ phạm sai lầm. Khả năng làm việc cơ bắp cũng bị rối loạn, tốc độ phản xạ vận động giảm, lực cơ cơ giảm. Độ chính xác của động tác giảm rõ rệt do sự phối hợp giữa các cơ bị rối loạn.

Uống rượu bia là nguyên nhân của rất nhiều tai nạn trong sản xuất cũng như trong sinh hoạt. Người nghiện rượu bia sẽ dẫn đến rối loạn nặng nề về cơ, hệ tim mạch, gan, đường tiêu hoá và các cơ quan khác. Xơ gan do nghiện rượu gây ra có tỷ lệ tử vong cao. Nghiện rượu là nguyên nhân gây tử vong cao, đứng thứ ba trong tất cả các nguyên nhân, chỉ sau bệnh tim mạch và ung thư.

Rượu bia làm giảm hiệu quả tập luyện thể dục TT. Tốc độ của vận động viên giảm 20% ... sau khi uống nửa lít bia và thành tích thi đấu giảm 20-30%... Nói chung toàn bộ các tố chất thể lực và kỹ năng vận động đều giảm sút ở các mức độ khác nhau dưới tác động của rượu và bia.

### **III. Các yêu cầu về vệ sinh đối với địa điểm và dụng cụ tập luyện TDTT**

Tập luyện thể dục TT là một bộ phận cấu thành của hệ thống tổ chức lao động khoa học. Nó có ý nghĩa to lớn trong việc nâng cao năng suất lao động và tăng cường sức khỏe. Các hình thức tập luyện thể dục TT được tiến hành ở các địa điểm khác nhau, nhưng các địa điểm đó phải thoả mãn các điều kiện vệ sinh tập luyện, cụ thể là:

- Phải đủ rộng, có thể thực hiện đầy đủ các nội dung của bài tập một cách thoả mái.

- Không có khả năng gây ra chấn thương cho người tập.
- Không khí thoáng mát, không chứa khí độc.
- Lượng bụi ít hơn tỷ lệ 1mg bụi/ 1m<sup>3</sup> không khí.
- Tiếng ồn phải nhỏ hơn 70 đê-xi-ben.
- Độ ẩm không cao hơn so với không khí bên ngoài.
- Bề mặt phải bằng phẳng, không trơn và thoát nước tốt khi trời mưa.

Về dụng cụ tập luyện thể dục TT: Dụng cụ yêu cầu phải đặt tiêu chuẩn quy định về hình dáng, trọng lượng và chất liệu vật liệu. Tốt nhất nên sử dụng các dụng cụ được sản xuất theo tiêu chuẩn. Dụng cụ tập luyện thể dục TT phải phù hợp với lứa tuổi và giới tính của người tập.

### **IV. Các biện pháp vệ sinh bổ trợ nhằm phục hồi và nâng cao sức khỏe và khả năng làm việc**

Để nâng cao sức khỏe và khả năng làm việc ngoài các biện pháp cơ bản là thời gian biểu hàng ngày hợp lý, chế độ ăn uống khoa học và tập luyện thể dục TT thường xuyên còn có một số biện pháp khác cũng có tác dụng tốt đối với các cơ quan, hệ cơ quan của cơ thể. Các biện pháp đó được gọi là các biện pháp vệ sinh bổ trợ. Đó là các biện pháp: Tắm, rửa bằng nước khác nhau, xông hơi, xoa bóp, thở không khí ion hoá các loại, tắm điện, sử dụng dược phẩm. Nhưng sử dụng phổ biến, an toàn là phương pháp xoa bóp.

Xoa bóp có thể người khác xoa bóp cho mình hoặc tự mình xoa bóp. Đó là biện pháp hồi phục và nâng cao khả năng làm việc hữu hiệu, được sử dụng từ lâu trong y học. Tác dụng xoa bóp tác động lên cơ quan cảm thụ thần kinh nằm trong da và dây chằng, gây ảnh hưởng tới toàn bộ hệ thống thần kinh. Người Trung Quốc chú trọng đến tác động của xoa bóp lên các huyết, đó là các nút của hệ kinh lạc trong cơ thể. Thông qua đó có thể làm biến đổi trạng thái chức năng của tất cả các cơ quan trong cơ thể Tăng cường tuần hoàn, hô hấp, tăng cường khả năng hoạt động cơ bắp, cung cấp O<sub>2</sub> và các chất dinh dưỡng cho cơ, dây chằng, tăng độ linh hoạt của khớp. Làm cho cơ thể sau khi xoa bóp cảm giác khoan khoái, khả năng hồi phục nhanh hơn.

Xoa bóp và tự xoa bóp được chia ra làm các loại hình khác nhau:

- Xoa bóp mỹ dung.
- Xoa bóp vệ sinh.
- Xoa bóp TT.



Xoa bóp có thể tiến hành trên toàn thân hoặc một bộ phận của cơ thể (cục bộ).

Các kỹ thuật xoa bóp (động tác xoa bóp) gồm có: xoa vuốt, xoa sát, bóp lăn, ấn, nhào bóp, vê véo, miết búng, đấm, rung, cử động tích cực, tiêu cực.

Khi tự xoa bóp có thể sử dụng các kỹ thuật xoa vuốt, sát, bóp, nhào bóp, miết, rung, cử động các khớp.

Các động tác kỹ thuật xoa bóp cần được tiến hành theo một trình tự nhất định. Thường bắt đầu bằng xoa vuốt, sau đó đến sát bóp, tiếp theo là nhào bóp đấm rung. Giữa các động tác xoa bóp và cuối buổi xoa bóp thường dùng động tác xoa vuốt.

Xoa bóp nếu động tác chậm và nhẹ nhàng sẽ có tác dụng an thần, cơ thể thư giãn, do đó bớt đau. Trái lại nếu thao tác mạnh và nhanh sâu có thể làm cơ cứng lên, co lại kích thích cơ thể.

Kỹ thuật xoa bóp chia một cách tương đối làm 2 loại:

- Xát, bóp, ấn nhẹ từ từ, vê và rung nhẹ.

- Loại động tác kích thích như rung mạnh, chém, đấm, vỗ, véo hoặc chà sát mạnh, lắc cả khối cơ lớn.

Khi tiến hành xoa bóp và tự xoa bóp cần chú ý đến các quy tắc sau:

Không xoa bóp khi bị sốt cao, khi có bệnh viêm nhiễm đang tiến triển, khi chảy máu, hay đe dọa chảy máu, khi có bệnh ngoài da, khi mệt mỏi quá sức.

- Xoa bóp phải tiến hành theo chiều từ ngoài vào trong, theo đường bạch huyết ở khuỷu tay, nách, đầu gối, bẹn. Không xoa bóp lên các đường bạch huyết.

- Khi xoa bóp bộ phận được xoa bóp phải thả lỏng hoàn toàn và cởi bỏ hết quần áo.

- Tự xoa bóp toàn thân, bắt đầu từ bàn chân, bắp chân, lên đầu gối, lên đùi, hông sau đó đến lưng, cổ, đầu, ngực, bụng, cuối cùng là hai bàn tay.

- Trước khi xoa bóp phải rửa tay sạch sẽ, móng tay cắt ngắn, người được xoa bóp phải tắm rửa sạch sẽ. Nơi xoa bóp phải thoáng mát, tránh gió lùa.

Thời gian và kỹ thuật xoa bóp có thể biến đổi tùy thuộc vào mục đích xoa bóp và đặc điểm của người được xoa bóp.

## BÀI 7: KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC TT

Bất luận xuất phát từ những công việc nào đều cần phải xác định rõ được tính mục đích và kế hoạch tỉ mỉ, tiến hành tập luyện thể dục TT cũng không nằm ngoài những yêu cầu trên. Tập luyện không có mục đích không có kế hoạch tất nhiên cũng có thể đem lại một số hiệu quả nhưng những hiệu quả đó rất thấp. Tập luyện thể dục TT được tiến hành dựa vào một kế hoạch nhất định có thể khắc phục được tính mù quáng và phiến diện trong tập luyện thể dục TT, có lợi trong việc nâng cao chất lượng thể dục TT cho việc hình thành các thói quen tốt trong cuộc sống.

Một kế hoạch huấn luyện hoàn chỉnh bao gồm mục tiêu tập luyện, nội dung, phương pháp tập luyện, thời gian tập luyện... Đứng trên phương diện hình thức mà nói, kế hoạch huấn luyện gồm có: Kế hoạch huấn luyện năm, kế hoạch huấn luyện theo mùa, kế hoạch huấn luyện tháng và kế hoạch huấn luyện tuần...

Khi xây dựng kế hoạch tập luyện bắt buộc phải quán triệt toàn diện về các nguyên tắc cơ bản trong tập luyện, đồng thời cần những kế hoạch tập luyện phải đơn giản, rõ ràng, cụ thể, thực tế, trọng điểm.

Việc tập luyện thể dục TT của sinh viên, trước hết cần phải có kế hoạch lâu dài, thời kỳ đang ở trong trường, cần nắm vững kỹ năng TT gì, cần làm cho trình độ TT của bản thân đạt đến mức độ nào, nâng cao sức khoẻ cơ thể đến mức độ nào... Cần phải có một kế hoạch tổng thể, mục tiêu tổng thể, căn cứ vào mục tiêu tổng thể này để xác định chỉ tiêu cụ thể của từng năm, từng học kỳ. Có như vậy, mới có thể nâng cao được hiệu quả.

Việc xác định và thực thi kế hoạch tập luyện năm của cá nhân cần xác định được mục tiêu dự định. Xuất phát từ những điều kiện, tình hình thực tế về mặt thể chất, học tập, sinh hoạt của cá nhân, đồng thời cũng cần phải nỗ lực khảo sát tới các nhân tố sâu bĩ, dụng cụ khí hậu... Người chưa trải qua hệ thống tập luyện, việc xác định kế hoạch năm nên lấy việc phát triển toàn diện về sức mạnh cơ thể, tăng cường chức năng tim, phổi làm thành mục đích.

Kế hoạch tập luyện tuần của cá nhân là một loại thường xuyên sử dụng nhất. Việc sắp xếp kế hoạch cụ thể, thông thường hay lấy kế hoạch tập luyện tuần làm đơn vị và bất cứ lúc nào cũng có thể lấy tình trạng thực tế để tiến hành điều chỉnh. Sắp xếp nội dung tập luyện nên chú ý tính khoa học và tính mục đích. Thông thường, nên sắp xếp tập luyện tốc độ và linh hoạt trước, tập luyện sức mạnh sắp xếp sau; sắp xếp các bài tập có cường độ nhỏ, lượng vận động nhỏ trước. Các bài tập có lượng vận động lớn, cường độ lớn sắp xếp sau, tập luyện kỹ thuật cần tiến hành từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, ngoài ra còn phải chú ý đến việc sắp xếp phối hợp tập luyện đối với chân và tay (xem bảng 1).

**Bảng 1: Bảng kế hoạch tập luyện tuần của cá nhân**

	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4	Tuần 5	Tuần 6
Thể dục buổi sáng	1. Tập theo thể dục trên truyền hình, phát thanh hay thể dục thẩm mỹ. 2. Chạy 12 phút	1. Thái cực quyền 2. Tập xà kép (5 × 4 tổ)	1. Tập theo thể dục trên truyền hình, phát thanh hay thể dục thẩm mỹ. 2. Chạy 12 phút	1. Thái cực quyền 2. Co tay xà đơn (6 × 4 tổ)	1. Tập theo thể dục trên truyền hình, phát thanh hay thể dục thẩm mỹ. 2. Chạy 12 phút	1. Thái cực quyền 2. Nằm sấp chống đẩy (5×4 tổ)
Thể dục giữa giờ 10-15phút	Thái cực quyền hoặc thể dục trên truyền hình, phát thanh	Thái cực quyền hoặc thể dục trên truyền hình, phát thanh	Thái cực quyền hoặc thể dục trên truyền hình, phát thanh	Thái cực quyền hoặc thể dục trên truyền hình, phát thanh	Thái cực quyền hoặc thể dục trên truyền hình, phát thanh	Thái cực quyền hoặc thể dục trên truyền hình, phát thanh
Giờ học TDTT 50phút	Giờ học thể dục	Giờ học thể dục	Giờ học thể dục	Giờ học thể dục	Giờ học thể dục	Giờ học thể dục
Tập luyện ngoại khoá 50-60phút	1. Khởi động 8-10phút 2. Tập luyện kỹ thuật cơ bản hoặc thi đấu các môn bóng 3. Thả lỏng	1. Khởi động 8-10phút 2. Tập sức mạnh. a. Tập luyện tay: Chống đẩy bật cường độ 50% (6lần × 5 tổ) b. Tập sức mạnh chân: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống cường độ 50%, tập (8lần × 6 tổ) 3. Thả lỏng	1. Khởi động 8-10phút 2. Tập luyện kỹ thuật cơ bản hoặc thi đấu các môn bóng 3. Thả lỏng	1. Khởi động 8-10phút 2. Tập tốc độ. a. Chạy bước nhỏ (30m × 3 tổ) b. Chạy nâng cao đùi (30m × 2 tổ) c. Chạy cầu thang (15bậc × 4lượt) 3. Thả lỏng	1. Khởi động 8-10phút 2. Tập luyện kỹ thuật cơ bản hoặc thi đấu các môn bóng 3. Thả lỏng	1. Khởi động 8-10phút 2. Tập sức mạnh. a. Tập luyện đôi với tay nằm sấp chống đẩy cường độ 50% (5lần × 4tổ) b. Tập luyện sức mạnh chân gánh tạ đứng lên ngồi xuống, cường độ 50% (8lần × 6tổ) 3. Thả lỏng

### I. Ý nghĩa và tầm quan trọng của kế hoạch tập luyện

Kế hoạch tập luyện là dự định làm việc bắt buộc, nhằm điều khiển quá trình tập luyện đối với một hay nhiều người hoặc một đội TT trong khoảng thời gian nhất định. Lập kế hoạch là việc dự thảo chương trình cho hoạt động cần phải thực hiện. Đó là quá trình phân tích, đánh giá, dự báo, xác định các nhiệm vụ tập luyện và lựa chọn các phương tiện, phương pháp giải quyết nhiệm vụ nhằm đạt được mục đích TT.

Kế hoạch tập luyện có tầm quan trọng đặc biệt và thể hiện qua các điểm sau: Đó là cơ sở xây dựng quá trình tập luyện một cách hệ thống và lâu dài nhằm không ngừng nâng cao thành tích TT và hoàn thiện thể chất. Chỉ nên coi đó là dự thảo của

một chương trình hoạt động sắp tới, bởi vậy không thể tuyệt đối chính xác mà thường có khoảng dao động nhất định so với thực tế, đối chiếu kế hoạch và thực tế để sửa chữa và điều chỉnh kịp thời để đạt mục đích.

## **II. Hệ thống của kế hoạch tập luyện**

### **1. Đề án tập luyện**

Đó là dự thảo một chương trình tập luyện nhiều năm, được xây dựng trên cơ sở thống nhất. Đề án vạch ra mục đích, nhiệm vụ cụ thể là cơ sở xây dựng kế hoạch tập luyện. Ví dụ: Đề án (giai đoạn cơ bản, nâng cao, cao cấp) – Kế hoạch (tập luyện 1 hay nhiều năm) – Đối tượng (cá nhân, đội) – Kế hoạch tập luyện tháng, tuần – Giáo án tập luyện.

### **2. Kế hoạch tập luyện khung**

Đó là hướng làm việc bắt buộc đối với giai đoạn đào tạo. Giờ học chính khóa là hình thức cơ bản của GDTC, được tiến hành trong quá trình giảng dạy với thời gian 150 tiết được phân phối trong 5 học kỳ nhằm trang bị những kiến thức về GDTC, nguyên lý kỹ thuật một số môn TT...

Giờ học ngoại khóa nhằm củng cố hoàn thiện các bài tập chính khóa được tiến hành vào giờ tự học của sinh viên, giảng viên hướng dẫn dưới hình thức câu lạc bộ. Gồm 320 tiết chia làm 4 năm học là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm nâng cao sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và chữa bệnh. Tăng cường thể lực và ý chí, tiếp thu các kỹ năng kỹ xảo vận động. Hình thức tập luyện đòi hỏi phải ý thức cao, tự giác, tích cực, tinh thần độc lập và khả năng sáng tạo.

Hiện tại Hội Thể thao đại học Nhà trường tổ chức các câu lạc bộ (CLB) thể thao dành cho cán bộ - viên chức và sinh viên, gồm các CLB: quần vợt, bóng bàn, cầu lông, bóng chuyền, bóng đá, bóng rổ, khiêu vũ, võ thuật, nhảy híp-hốp.

### **3. Kế hoạch tập luyện đội TT**

Đó là kế hoạch tập luyện cho một đội TT gồm các VĐV có cùng một mục đích tập luyện và có trình độ cơ sở gần giống nhau. Xây dựng trên cơ sở tập luyện khung. Kế hoạch này thường dùng cho các môn TT đồng đội. Ví dụ: các môn bóng, đua thuyền... cả cho các VĐV mới tham gia tập luyện.

### **4. Kế hoạch tập luyện cá nhân**

Đó là kế hoạch tập luyện của từng người tập. Thời gian thường là 1 năm hoặc trong các giai đoạn ngắn hơn (1 vài tháng). Kế hoạch này có thể xây dựng trong một thời hạn nhiều năm. Vì vậy, kế hoạch cần xác định rõ mục đích, nhiệm vụ, lượng vận động, phương tiện tập luyện phù hợp đặc điểm cá nhân.

## **III. Những nguyên tắc cơ bản trong việc lập kế hoạch**

Lập kế hoạch tập luyện căn cứ vào văn bản hướng dẫn của ngành, Bộ GD&ĐT, của trường và dựa trên cơ sở chung về quy luật phát triển nhân cách và phát triển năng lực TT, điều kiện lứa tuổi, tâm sinh lý người tập.

Cần quán triệt nguyên tắc “nâng cao hợp lý lượng vận động tập luyện trong việc sắp xếp tỷ lệ giữa khối lượng và cường độ, giữa các phương tiện tập luyện chung và chuyên môn, các bài tập, mức độ khó khăn của bài tập, chất lượng thực hiện bài tập...”.

Khi lập kế hoạch tập luyện, cần phải xuất phát từ việc phân tích toàn diện và chính xác quá trình tập luyện, sự phát triển về trình độ tập luyện và thành tích tập

luyện. Do vậy, trong quá trình thực hiện kế hoạch cần kiểm tra, đánh giá, đối chiếu giữa các chỉ tiêu đề ra và kết quả thực tế.

Phải đảm bảo sự thống nhất giữa giáo dục và giáo dưỡng trong quá trình xây dựng kế hoạch tập luyện.

Lập kế hoạch tập luyện dựa trên nguyên tắc tập trung dân chủ và phải tuân theo một hệ thống thống nhất (kế hoạch khung, kế hoạch đội, kế hoạch cá nhân, giáo án, đánh giá, dự báo phát triển thành tích)

Cần chú ý những yêu cầu: Phải cụ thể và phù hợp trình độ, có tính khả thi, cập nhật tri thức mới nhất.

#### **IV. Phương pháp xây dựng kế hoạch tập luyện**

##### **1. Những yêu cầu chung**

Kế hoạch chỉ trình bày những nhiệm vụ cơ bản chứ không cần giải thích cơ sở đề ra những nội dung đó. Người tập cần có ý thức tập thể, tự giác, tích cực. Phải coi thi đấu như hình thức tập luyện cũng là phương tiện kiểm tra thành tích người tập.

##### **2. Nội dung của việc lập kế hoạch**

Xác định đối tượng và thời gian lập kế hoạch;

Xác định mục đích, nhiệm vụ, thành tích từng giai đoạn, thời kỳ tập luyện;

Xác định các chỉ tiêu về lượng vận động như khối lượng, cường độ, mật độ vận động, tỷ lệ các bài tập...

Phân tích các thời kỳ tập luyện (chu kỳ hóa kế hoạch tập luyện);

Xác định các trọng điểm giáo dưỡng TT (các nhiệm vụ, các vùng cường độ, các phương tiện chính, các biện pháp tổ chức để thực hiện nhiệm vụ đó).

Để có thể xây dựng chính xác nội dung trên người hướng dẫn hoặc người tập phải tiến hành các bước sau:

##### **\* Phân tích đối tượng và tình hình cụ thể:**

Phân tích các mục đích, nhiệm vụ, thời gian lập kế hoạch. Phân tích cấu trúc thành tích môn TT chuyên môn và thành tích cá nhân. Phân tích đặc điểm người tập: tuổi hộ khẩu, tuổi tập luyện, trình độ tập luyện, tài liệu để xác định mục tiêu, các nhiệm vụ, chỉ tiêu về lượng vận động. Phân tích vào điều kiện cụ thể về cơ sở vật chất, khí hậu, môi trường tập luyện, sân bãi dụng cụ, đối thủ TT, điều kiện sống, sinh hoạt và học tập của người tập (chế độ ăn uống, chăm sóc y tế, trường học...)

Xác định các giai đoạn tập luyện phù hợp với các thời kỳ tập luyện, cùng mục đích, nhiệm vụ cụ thể cho từng thời kỳ, tỉ lệ giữa các bài tập...

Xác định rõ các biện pháp tập luyện, các cuộc thi đấu, kiểm tra thành tích và kiểm tra y học.

#### **V. Đánh giá quá trình tập luyện**

Nội dung đánh giá gồm:

- Thành tích, chỉ tiêu của người tập trong các cuộc kiểm tra và thi đấu. Từ đó, so sánh, rút ra kết luận, tìm nguyên nhân, mức độ hiệu quả lượng vận động tập luyện.

- Đánh giá từng yếu tố của năng lực TT, đặc biệt là nhận thức, tư tưởng và nhân cách, trình độ phát triển kỹ thuật, chiến thuật, các tố chất thể lực...

- Đánh giá khả năng chịu đựng lượng vận động tập luyện, thực hiện yêu cầu bài tập, yêu cầu của nhà trường, yêu cầu nghề nghiệp, đánh giá nhận thức chuyên môn nội dung tập luyện và mối quan hệ của người tập với tập thể, xã hội.

Những tài liệu cần cho người tập, giảng viên trong quá trình đánh giá:

- Biên bản kiểm tra trong quá trình tập luyện và thi đấu, biên bản kiểm tra y học.

- Sổ tay, nhật ký, giáo án của người tập hoặc giảng viên.

- Quan sát thường xuyên hoạt động của người tập trong tập luyện và thi đấu (trực tiếp quan sát, xem lại hình ảnh,...)

Tự đánh giá của người tập về kết quả tập luyện của mình và nhận xét tập thể đội.

- Nhận xét của HLV, nhà trường và những nhà chuyên môn.

## **BÀI 8: KIỂM TRA VÀ TỰ KIỂM TRA Y HỌC TDTT**

### **I. Kiểm tra y học TDTT**

#### **1. Khái niệm chung**

Kiểm tra y học: Là một bộ phận của môn khoa học y học, sử dụng những kiến thức y học để nghiên cứu trạng thái sức khỏe và mức độ phát triển thể lực của tất cả những người tham gia luyện tập TDTT. Y học TDTT nghiên cứu tất cả những ảnh hưởng của quá trình luyện tập tới cơ thể người tập nhằm mục đích chung là tăng cường sức khỏe, vì chúng ta đều biết đến tầm quan trọng của sức khỏe, đối với cuộc sống con người, đối với yêu cầu lao động nhất là nhịp độ lao động khẩn trương phù hợp với tốc độ tiến bộ của khoa học ngày nay.

Đối với mọi người, mọi giới, sức khỏe không chỉ cần thiết cho yêu cầu lao động mà còn là nguồn sống, nguồn hạnh phúc trong đời sống cá nhân và gia đình, nó tạo nên sự vui tươi, phấn khởi, yêu đời, làm tăng tuổi thọ.

#### **2. Nhiệm vụ và nội dung**

##### **2.1. Nhiệm vụ của bác sĩ**

Kiểm tra trạng thái, chức năng của từng cơ quan, của hệ cơ quan trong cơ thể, nhằm đánh giá khả năng thích ứng và trình độ luyện tập của vận động viên.

Kiểm tra mức độ phát triển thể lực chung của người tập và vận động viên trong quá trình luyện tập và thi đấu.

Theo dõi y học sự phạm trong quá trình luyện tập và thi đấu.

Phòng chữa bệnh và các chấn thương trong khi thi đấu và tập luyện TDTT.

Giải quyết tốt những nhiệm vụ ở trên, kiểm tra y học có tác dụng trong việc điều chỉnh quá trình huấn luyện, phát hiện sớm và kịp thời đưa những vận động viên cần an dưỡng nghỉ ngơi để phục hồi sức khỏe và chữa bệnh.

##### **2.2. Nội dung: Bao gồm 4 nội dung chính**

Kiểm tra y học thực hành: Là phương pháp được áp dụng rộng rãi trong y học, nó sử dụng các phương pháp y học thực hành như phỏng vấn, sờ gõ, nghe, nhìn.

Kiểm tra chức năng của các cơ quan như tim mạch, hô hấp.

Kiểm tra mức độ phát triển thể lực trong quá trình luyện tập.

Kiểm tra trình độ luyện tập.

#### **3. Các hình thức kiểm tra**

Có ba hình thức chính:

##### **3.1. Kiểm tra bước đầu**

Vào thời gian trước khi tham gia luyện tập, nhằm đánh giá và xác định tình trạng sức khỏe có cho phép tham gia thi đấu hay luyện tập TDTT hay không.

Các phương pháp áp dụng trong kiểm tra đó là:

Thực hành phương pháp nhân trắc, sử dụng các nghiệm pháp chức năng và kết luận.

##### **3.2. Kiểm tra định kỳ**

Được áp dụng để kiểm tra tình hình sức khỏe mức độ phát triển thể lực sau một giai đoạn luyện tập nhất định, để điều chỉnh khối lượng vận động cho hợp lý.

##### **3.3. Kiểm tra bổ sung**

Được áp dụng trước các đợt thi đấu, sau khi bị bệnh hoặc chấn thương.

Kết luận cuối cùng của đợt kiểm tra cần được đưa vào sổ theo dõi và chuyển tới huấn luyện viên.

## 4. Các phương pháp sử dụng trong kiểm tra y học

### 4.1. Kiểm tra sự phát triển của thể lực

Là phương pháp kiểm tra tất cả các yếu tố bên ngoài (yếu tố thể hình) tên, tuổi, giới tính, dân tộc, điều kiện sống, tiểu sử luyện tập và bệnh tật, tiểu sử và gia đình.

#### 4.1.1. Quan sát hình thể bên ngoài

Nhìn chung xem con người có cân đối không, cột sống, chân tay cong hay thẳng, bàn chân bẹt hay có độ cong tự nhiên, ngực lép hay đầy, v.v...

Một tư thế đúng, bình thường, không những cân đối đẹp đẽ mà còn đảm bảo cho các hệ cơ quan nội tạng hoạt động được bình thường.

#### 4.1.2. Phương pháp nhân trắc

Việc đo đạc bao giờ cũng thực hiện đầu tiên và được dùng trong suốt quá trình tập luyện để theo dõi sức khỏe.

So sánh các số đo trong từng thời kỳ với nhau, người tập có thể tăng giảm thể lực của mình. Nhưng các lần đo khác nhau, cần tiến hành trong những điều kiện giống nhau như về thời gian, loại dụng cụ, loại phương pháp đo.

Các số liệu cần đo như chiều cao đứng, ngồi, cân nặng, các số đo lồng ngực, vòng bụng, các số đo của các vòng chi như vòng cánh tay co, duỗi, vòng đùi, vòng bắp chân, đo vòng cổ, dùng lực kế tay, lực kế đứng, đo sức mạnh của cơ, đo dung tích sống của phổi bằng phễu dung kế.

#### 4.1.3. Các phương pháp đánh giá sự phát triển thể lực qua các số liệu kiểm tra.

Dựa vào đặc điểm của từng người, dựa vào số liệu đã đo đạc và các công thức toán học, người ta xây dựng nên những chỉ số và đánh giá tình trạng sức khỏe qua các chỉ số đó một cách khách quan.

\* *Chỉ số rèn luyện chức năng hô hấp.*

Tính tỷ lệ giữa dung tích sống của phổi và cân nặng.

$$\frac{\text{Dung tích sống ml}}{\text{Cân nặng kg}} = \text{DeMeNy}$$

Đó là sức chứa không khí của phổi đối với 1 kg cân nặng ở nước ngoài trung bình là 60ml/kg nam, nữ 50ml/kg, ở ta là 70 – 80ml/kg.

$$\text{* Chỉ số Eritsman} = \text{vòng ngực trung bình} - \frac{\text{Chiều cao cm}}{2}$$

Bình thường thì số đo = 0

Nếu là số dương thì tốt, âm thì xấu.

\* *Chỉ số Pinhê.*

Pinhê = chiều cao (cm) – [Cân nặng (kg) + vòng ngực trung bình (cm)]

Phân loại	Việt Nam	Nước ngoài
Rất khỏe	20,9 – 24,1	Dưới 10
Khỏe	24,2 – 27,4	10 – 20
Trung bình	27,5 – 33,9	20 – 25
Yếu	34,0 – 37,2	35 – 35
Rất Yếu	37,3 – 40,5	Trên 35

Chỉ số này đánh giá sự phát triển chung của cơ thể.



Các chỉ số đo thường thay đổi theo các lứa tuổi, cho nên phải lập riêng từng lứa tuổi để đánh giá được đúng đắn, có thể chỉ số này lợi cho người béo và thiệt cho người cao.

Nếu chỉ số đó = 0 hay âm thì thể trạng béo phì.

Chỉ số loại rất yếu trên 37,3 cơ thể phát triển kém, thể dục từ nhẹ để nâng dần thể lực.

\* *Chỉ số quay vòng (QVC).*

QVC = chiều cao (cm) – [vòng ngực hít vào + vòng đùi thuận + vòng cánh tay thuận co].

Cách đánh giá:

- Cực khỏe < -4
- Rất khỏe từ -3,9 đến 1,9
- Khỏe từ 2 đến 7,9
- Trung bình từ 8 đến 14
- Yếu từ 14,1 đến 20
- Rất yếu > 20

#### **4.2. Các thử nghiệm sinh lý học để kiểm tra chức năng hoạt động của các cơ quan trong cơ thể**

Trong kiểm tra y học TDDT, kiểm tra bước đầu nên áp dụng tất cả các phương pháp để tiến hành kiểm tra toàn bộ hệ thống các cơ quan.

Trong các hình thức kiểm tra khác, thường chỉ tiến hành kiểm tra với các cơ quan như tim mạch, hô hấp, thần kinh, thần kinh cơ vì các chỉ số của nó phản ánh chính xác khả năng hoạt động của cơ thể. Sau đây là một số thử nghiệm đơn giản nhất để kiểm tra chức năng một số cơ quan đó.

##### **4.2.1. Kiểm tra chức năng hệ hô hấp**

\* *Đo dung tích sống:*

Hít vào cố gắng và thở ra cố gắng vào phễu dung kế.

Dung tích sống càng lớn thì thể tích phổi càng lớn chứng tỏ chức năng hô hấp tốt, ngược lại là xấu.

\* *Nghiệm pháp Rozental:*

Đo dung tích sống 5 lần liên tiếp cách nhau 15'

Đánh giá: Chức năng hô hấp tốt, dung tích 5 lần bằng nhau hoặc tăng dần.

Chức năng hô hấp kém thì dung tích giảm hoặc bị rối loạn.

##### **4.2.2. Kiểm tra chức năng hoạt động của hệ thần kinh.**

Cơ thể sống luôn chịu ảnh hưởng và tác động của môi trường và ngược lại từ cơ thể đến môi trường và giữa các cơ quan trong cơ thể luôn có sự hoạt động một cách thống nhất, sự tác động tương hỗ giữa các cơ quan trong cơ thể được hoàn tất thông qua hệ thần kinh. Do vậy kiểm tra về mặt này chiếm vai trò rất quan trọng trong tập luyện TDDT vì nó quyết định đến khả năng vận động và khả năng thích ứng của cơ thể đối với vận động nên yêu cầu và hình thức kiểm tra rất phức tạp và phong phú. Sau đây là phương pháp đơn giản dễ làm để kiểm tra trương lực và tính hưng phấn của hệ thần kinh thực vật.

Dùng nghiệm pháp thay đổi tư thế:

Để vận động viên nghỉ 5 phút ở tư thế nằm rồi tiến hành đo mạch, sau đó cho vận động viên đứng dậy nhẹ nhàng rồi đo mạch đứng.

Cách đánh giá: Ở người bình thường mạch đứng tăng từ 10–18 lần/phút so với mạch nằm nếu mạch tăng cao hơn, ta nói hưng phấn của giao cảm trội thường gặp ở người suy tim mạch hay tập luyện quá sức. Nếu dưới 6 lần/phút thì tính hưng phấn của thần kinh giao cảm thấp. Vận động viên có trình độ tập luyện thì mạch tăng không đáng kể.

#### 4.2.3. Kiểm tra chức năng của hệ thống tim mạch

##### Nghiệm pháp Lê-tu-nốp

Với hệ tim mạch có rất nhiều phương pháp để kiểm tra chức năng, ta có thể sử dụng nghiệm pháp Lê-tu-nốp tuy đơn giản nhưng rất tiện lợi và chính xác. Người kiểm tra đứng lên ngồi xuống 20 lần trong 30" sau khi đo mạch của từng phút một. Sau đó chạy tại chỗ nâng cao đùi với V cực đại 15" rồi lại chạy tại chỗ 3" với 180 bước/phút để so sánh mạch và huyết áp từng phút. Nhưng hiện tại thì ít dùng đối với người mới tập, mà nghiệm pháp này chủ dùng đối với những vận động viên đã được luyện tập chu đáo.

Hiện nay người ta dùng nghiệm pháp Lian để kiểm tra chức năng hệ tim mạch:

Đầu tiên là đếm số mạch đập trước vận động 15".

Sau đó bước lên bục cao 30cm rồi xuống với 2 bước/giây trong 1 phút. Đánh giá kết quả bằng sự hồi phục của mạch ngay khi ngừng vận động và cứ cách từng phút một đếm số mạch đập trong 15" theo dõi trong 6 phút.

*Phân loại:*

- Rất ít : Mạch hồi phục (trở về số đo trước vận động) sau 2 phút.
- Tốt : Mạch hồi phục (trở về số đo trước vận động) sau 3 phút.
- Trung bình: Mạch hồi phục (trở về số đo trước vận động) sau 4 phút.
- Xấu : Mạch hồi phục (trở về số đo trước vận động) sau 5 phút.
- Rất xấu : Mạch hồi phục (trở về số đo trước vận động) sau 6 phút.

#### 4.2.4. Thử nghiệm bước bục (Test Harvard)

Trong thử nghiệm này người được kiểm tra thực hiện một lượng vận động là bước bục cao 50cm (nam) và 45cm (nữ), với tần số là 30 lần trong 1 phút. Bước trong vòng 5 phút. Nếu người tập không thể bước được 5 phút thì tính thời gian thực tế đã bước được. Cách đánh giá như sau: Đo mạch ở tư thế ngồi ở phút hồi phục sau vận động thứ 2, 3 và 4. Trong đó đo ở 30 giây đầu của 1 phút. Kết quả được tính thành chỉ số Harvard theo công thức:

$$\text{Chỉ số Harvard} = \frac{T. 100}{(F_1 + F_2 + F_3).2}$$

Trong đó thời gian thực tế bước bục tính bằng giây.

(Nếu thực hiện 5 phút thì  $t = 300$ ).

$F_1, F_2, F_3$ , là số mạch đập trong 30 giây đầu của phút hồi phục.

Thứ 2, 3, và 4 chỉ số Harvard được đánh giá như sau:

- 55 : kém
- 55 – 64: dưới trung bình
- 65 – 79: trung bình
- 80 – 89: trên trung bình
- 90 : tốt

## II. Tự kiểm tra y học

### 1. Ý nghĩa của vấn đề tự kiểm tra y học

Tâm lý cho rằng không ai hiểu mình bằng mình, công tác tự theo dõi sức khỏe cũng vậy. Đây là công tác tự mình ghi lại những cảm giác về tâm sinh lý của mình một cách có hệ thống, thường xuyên liên tục. Đó là cơ sở vững chắc giúp thầy thuốc chẩn đoán và điều trị các bệnh tật, đồng thời giúp cho huấn luyện viên tìm ra một khối lượng vận động hợp lý thì mới nâng cao sức khỏe và thành tích cho người tập hoặc người tập tự điều chỉnh chế độ rèn luyện của mình cho phù hợp.

Nội dung của công tác tự theo dõi sức khỏe là người tập phải ghi lại những cảm giác chủ quan và những dấu hiệu khách quan của mình. Qua đó tự đánh giá sức khỏe một cách tương đối chính xác.

Đối với phụ nữ khi tham gia tập luyện nên ghi thêm phần theo dõi những diễn biến của cơ thể khi có kinh nguyệt như: chu kỳ, có kinh trong mấy ngày, lượng máu, tình trạng cơ thể, có tiến hành vận động hay không, ảnh hưởng của vận động đến kinh nguyệt ra sao.

## **2. Những dấu hiệu chủ quan**

Những cảm giác chủ quan là: Cảm giác về ăn ngủ, vui buồn, mệt mỏi, chán nản, sợ hãi.

### **2.1. Cảm giác chung của cơ thể**

Lượng vận động vừa sức, phù hợp với cơ thể sẽ không gây nên cảm giác xấu khó chịu mà thấy vui vẻ, tự tin, sung sức, nếu thấy uể oải, mệt mỏi, bực bội trong một thời gian dài cùng với sự sút kém về sức khỏe thì phải báo cho bác sỹ, huấn luyện viên điều chỉnh lượng vận động.

### **2.2. Cảm giác về giấc ngủ**

Người tập cần ghi rõ vào nhật ký sức khỏe giấc ngủ của mình vì giấc ngủ rất quý đối với mọi người, nhất là đối với người tập nó là biện pháp rất quan trọng để khắc phục mệt mỏi, hồi phục thể lực và năng lực làm việc.

Ngủ tốt là dễ ngủ, giấc ngủ ngon và say, không mộng mị khi ngủ dậy cơ thể thoải mái không nhưc đầu mệt mỏi.

### **2.3. Cảm giác về ăn**

Trong quá trình tập luyện ở giai đoạn đầu người tập thấy gầy đi, xuống cân ít (vì sự tiêu hóa lượng dự trữ thừa giảm lượng nước) ăn ngon miệng hơn. Sau một vài tháng các tổ chức cơ được phát triển làm trọng lượng cơ thể được hồi phục và ổn định. Căn cứ vào cảm giác ăn ngon miệng hay không người tập phần nào đoán được sức khỏe của mình dưới ảnh hưởng của khối lượng tập.

### **2.4. Cảm giác về vấn đề đau cơ bắp**

Hiện tượng này là bình thường, ta không nên nghỉ, giảm nhẹ khối lượng sau đó lại nâng dần lên, tập đều đặn, hiện tượng này sẽ giảm dần dần rồi mất hẳn (ngoại trừ trường hợp bị chuột rút, rách cơ).

## **3. Những dấu hiệu khách quan**

Sử dụng các phương pháp kiểm tra như trong kiểm tra y học ở trên, để có các số liệu về quan sát hình thể bên ngoài cơ thể, về các số đo nhân trắc, các chỉ số hình thể và các số liệu về kiểm tra chức năng hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể để so sánh đối chiếu từng thời kỳ tập luyện. Ta cũng có thể tự kiểm tra thêm về sức khỏe trong thời kỳ hồi phục tức là từ sau khi vận động cho khi các chức năng cơ thể hồi phục trở về các trạng thái trước vận động. Ở các loại vận động khác nhau thời gian hồi phục khác nhau. Thí dụ:

- Chạy 100m thời gian hồi phục 10 – 15 phút
- Chạy 1500m thời gian hồi phục 60 – 90 phút.
- Chạy 4000m thời gian hồi phục 60 – 120 phút.
- Chạy 5000m thời gian hồi phục 45 – 60 phút.

Hoặc ta có thể tự kiểm tra sức khỏe bằng cách theo dõi thành tích vận động qua sự kiểm tra các tố chất nhanh, mạnh, bền, v.v... như co tay xà đơn, chống tay xà kép, chạy nhanh 30m, chạy 1500m, bật với lên bảng hay bật xa tại chỗ, rồi so sánh kết quả ở các thời kỳ với nhau.

## NỘI DUNG ÔN TẬP

1. Khái niệm GDTC? Nêu các hình thức GDTC. Vai trò của GDTC đối với học sinh, sinh viên?
2. Hãy nêu các phương pháp GDTC? Trong các phương pháp nêu trên, phương pháp nào thường xuyên được sử dụng trong quá trình giảng dạy, hãy trình bày phương pháp đó?
3. Nguyên tắc tập luyện TDTT là gì? Nêu các nguyên tắc tập luyện TDTT. Theo Anh, chị nguyên tắc nào là căn bản, hãy trình bày nguyên tắc đó?
4. Những chú ý trong tập luyện TDTT? Những chú ý nào là quan trọng nhất, hãy trình bày ý kiến của mình?
5. Nêu các căn cứ để lập kế hoạch tập luyện TDTT? Trình bày kế hoạch tập luyện một môn thể thao mà mình yêu thích hoặc môn GDTC đang theo học?
6. Nêu các căn cứ để lập kế hoạch tập luyện TDTT? Trong sinh hoạt hàng ngày, bản thân đã sắp xếp thời gian biểu cho học tập thể thao như thế nào? Trình bày kế hoạch đó?
7. Nêu sự ảnh hưởng của tập luyện TDTT đối với hệ thống hô hấp? Trình bày cấu trúc giờ học TDTT?
8. Sức khoẻ là gì? Vai trò của nó đối với sinh viên trong nhà trường đại học nói riêng và đối với cuộc sống nói chung? Làm thế nào để có sức khoẻ như ý mong muốn?
9. Sức khoẻ là gì? Các yếu tố ảnh hưởng tới sức khoẻ? Hãy xây dựng kế hoạch tập luyện để củng cố và nâng cao sức khoẻ của bản thân?
10. Cấu trúc giờ học TDTT? Nêu bản chất của giờ học? Là sinh viên anh, chị đã thể hiện như thế nào trong giờ học GDTC?
11. Hãy nêu các phương pháp GDTC? Là sinh viên anh, chị đã sử dụng các phương pháp đó như thế nào?
12. Nêu các nguyên tắc về phương pháp GDTC? Là sinh viên anh, chị đã thực hiện các nguyên tắc đó như thế nào trong giờ học GDTC? trong quá trình tập luyện TDTT ở trường?
13. Các tổ chất thể lực đặc trưng của con người? Hãy nêu khái niệm, phân loại. Phương pháp giáo dục sức nhanh? Liên hệ với bản thân?
14. Các tổ chất thể lực đặc trưng của con người? Hãy nêu khái niệm, phân loại. Phương pháp giáo dục sức mạnh? Liên hệ với bản thân?
15. Các tổ chất thể lực đặc trưng của con người? Hãy nêu khái niệm, phân loại. Phương pháp giáo dục sức bền? Liên hệ với bản thân?
16. Các tổ chất thể lực đặc trưng của con người? Hãy nêu khái niệm, ý nghĩa và đặc điểm năng lực phối hợp vận động (khéo léo). Phương pháp phát triển khả năng khéo léo? Liên hệ với bản thân?
17. Hãy nêu khái niệm năng lực mềm dẻo? Nguyên tắc phát triển năng lực mềm dẻo. Kiểm tra năng lực mềm dẻo của bản thân và tự đánh giá?
18. Ý nghĩa việc lập kế hoạch tập luyện? Nêu những nguyên tắc và phương pháp cơ bản xây dựng kế hoạch tập luyện. Lập kế hoạch tập luyện theo tuần?

19. Nêu khái niệm kiểm tra y học? Những nội dung chính và hình thức kiểm tra? Căn cứ số liệu bản thân, hãy đánh giá sự phát triển thể lực của mình qua các chỉ số hô hấp? Eritsman? Pi-nhê và kết luận?
20. Khái niệm kiểm tra y học? Em hãy nêu cách thức kiểm tra chức năng hệ hô hấp, hệ thần kinh? Tiến hành đánh giá với bản thân và tự kết luận?
21. Ý nghĩa của việc kiểm tra y học? Những dấu hiệu chủ quan, khách quan trong kiểm tra? Em hãy liên hệ với bản thân và tự đánh giá?
22. Dấu hiệu của tập luyện quá sức, các trạng thái sinh lý và phản ứng của cơ thể trong tập luyện TDDT? Trình bày một hiện tượng và biện pháp khắc phục khi gặp trong tập luyện hoặc thi đấu?
23. Huyết áp? Cách đo huyết áp? Ý nghĩa của nó? Giả sử bản thân mắc bệnh huyết áp cao hoặc thấp, anh - chị đã lập kế hoạch tập luyện như thế nào để điều trị bệnh này?
24. Mạch đập? Cách lấy mạch? Các chỉ số của nó lúc nghỉ ngơi (yên tĩnh) và trong vận động. Diễn biến của chỉ số mạch đập trong giờ học TDDT? Nếu bị bệnh tim mạch, phương pháp tập luyện khắc phục bệnh đó như thế nào?
25. Hãy cho biết kết quả kiểm tra sức khoẻ ban đầu khi vào trường? Cách đo các chỉ số cơ bản? Hãy lập sổ tự theo dõi sức khoẻ? Những điều gì cần chú ý khi tập luyện TDDT?
26. Hãy cho biết đặc điểm và tóm tắt lịch sử môn thể thao mà mình yêu thích nhất? Lập kế hoạch tập luyện môn thể thao đó như thế nào?
27. Hãy nêu các chấn thương thường gặp trong tập luyện TDDT? Cách xử lý và biện pháp phòng ngừa?
28. Nếu mắc một căn bệnh nào đó? Phương pháp điều trị nó theo y học cổ truyền? Các bài thuốc dân gian mà anh, chị biết? Hãy vạch kế hoạch tập luyện TDDT để khắc phục căn bệnh đó?
29. Khái niệm chấn thương? Nguyên nhân và các nguyên tắc đề phòng? Trong quá trình tập luyện thể thao có một sinh viên bị sai khớp cổ chân, anh - chị sẽ xử lý như thế nào?
30. Khái niệm chấn thương? Nêu các phương pháp cấp cứu chấn thương trong thể thao. Trong quá trình tập luyện TT, có một sinh viên bị chảy máu ngoài, anh - chị sẽ xử lý như thế nào?
31. Vệ sinh tập luyện TDDT? Sắp xếp thời gian biểu hàng ngày giữa học tập và nghỉ ngơi thế nào là hợp lý? Bản thân đã sắp xếp thời gian đó như thế nào?
32. Vệ sinh tập luyện TDDT? Làm thế nào để có được giấc ngủ và ăn uống khoa học? Áp dụng đối với bản thân?

\*Dur kiến đề thi: - Hình thức tự luận (viết 3 đến 5 trang)

- Phần kiến thức cơ bản: 4 điểm

- Phần tư duy sáng tạo : 6 điểm

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1997), *Tài liệu giảng dạy TDTT (dùng cho các trường Đại học, cao đẳng và THCN)*, Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1992), *Tạp trí giáo dục sức khỏe và thể chất trong các trường đại học*, Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1995), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
4. A.D.Nô-vi-cốp và L.P Mat-vê-ep (1980), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội. Người dịch: Nguyễn Việt Hiếu – Đoàn Thao – Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm.
5. Đồng Văn Triệu (2011), *Giáo trình rút gọn lý luận và phương pháp GDTC*.