MỘT SỐ NGUYÊN TẮC LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO VỪA SỨC

# Mục đích, yêu cầu:

* 1. **Mục đích:**

Trang bị cho học sinh kiến thức về nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong luyện tập TDTT, đặc biệt là nội dung và các yêu cầu thực hiện 2 nguyên tắc này.

# Yêu cầu:

Nắm được nội dung và yêu cầu của 2 nguyên tắc nói tren và biết vận dụng chúng trong tập luyện TDTT.

# Nội dung và yêu cầu của các nguyên tắc tập luyện TDTT

* 1. **Nguyên tắc vừa sức:**

1. **khái niệm:**

Nguyên tắc vừa sức là một trong những nguyên tắc sư phạm, nguyên tắc này chỉ rõ, giảng dạy và tập luyện TDTT muốn đạt được hiệu quả cần chú ý đến những đặc điểm trí tuệ, sức khoẻ, giới tính, thể lực, tâm lí và trình độ vận động của người học.

# Nội dung của nguyên tắc vừa sức:

* Các bài tập lưạ chọn cần phải phù hợp với sức khoẻ, trình độ vận động và thể lực của người tập.
* Cần phải tập luyện một cách thường xuyên
* Cần phải lựa chọn những bài tập phù hợp với bản thân

Ví dụ: Những bài tập dễ sẽ không gây ra mệt mỏi cần thiết để tạo nên những thích ứng mới cho cơ thể. Ngược lại những bài tập khó lượng vận động nhiều thì sẻ gây ảnh hưởng xấu tới súc khoẻ của người tập.

# c. Yêu cầu thực hiện nguyên tắc vừa sức:

Khi tiến hành tập luyện TDTT cần có kế hoạch tự theo dõi, kiểm tra để xác định mức độ phù hợp của lượng vận động tập luyện và ảnh hưởng của nó đối với sức khoẻ và thể lực của HS.

Tập luyện bao giờ cũng dẫn đến mệt mỏi, làm giảm sút tạm thời năng lực làm việc. Nhờ quá trình nghỉ ngơi, ăn uống phù hợp cơ thể sẽ được hồi phục. Nên cần duy trì tập luyện một cách thường xuyên thì cơ thể sẽ thích ứng và nâng cao được sức khoẻ, thể lực và trình độ vận động.

Các em có thể căn cứ vào một số dấu hiệu cơ bản, dễ theo dỏi để kiểm tra như sau:

+ Mạch đập: đo mạch đập trước và sau tập luyện, đặc biệt là sau các bài tập chạy bền nếu kết thúc tập luyện 10-15 phút mà mạch đập vẫn lớn hơn bình thường 10-15lần/phút thì lượng vận động đó quá lớn.

+ Lượng mồ hôi: Nếu sau tập luyện 1-2giờ mồ hôi vẫn ra nhiều thì LVĐ quá mức.

+ Màu da: Nếu da đỏ Là LVĐ cao, nếu da tái là LVĐ quá mức.

+ Cảm giác chủ quan: Rất mệt, buồn nôn, chóng mặt,... là LVĐ quá mức.

+ Thái độ: Mệt mỏi nhưng vui vẻ thì LVĐ phù hợp, nếu có cố gắng nhưng không thể tập trung được thì đó là LVĐ quá sức.

+ ăn uống: không ngon miệng

+Ngủ: Khó ngủ, giấc ngủ không liên tục....

# Nguyên tắc hệ thống

1. **Khái niệm**

Nguyên tắc hệ thống là một trong những nguyên tắc sư phạm, nguyên tắc này chỉ rỏ giảng dạy và tập luyện TDTT cần phải dựa trên cơ sở khoa học, phải tiến hành theo một trình tự, một cấu trúc thống nhất và chặt chẽ.

# Nội dung nguyên tắc hệ thống:

Muốn đạt hiệu quả cao trong tập luyện việc lựa chọn, sắp xếp các bài tập, các phương pháp tập luyện cần theo thứ tự nhất định mang tính mục đích, tính khoa học. Cần luyện tập một cách thường xuyên sẽ dẫn đến quá trình thích ứng nâng cao sức khoẻ.

# Yêu cầu:

* Tập luyện TDTT cần phải tiến hành một cách có chủ đích , có kế hoạch.
* Sắp xếp nội dung các buổi tập cần chú ý đến thứ tự và mối liên hệ lẫn nhau giữa chúng Nội dung tập luyện nên sắp xếp theo quy tắc sau:

+Từ đơn giản đến phức tạp, từ chưa biết đến biết, từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng, tạo cho cơ thể thích ứng dần với điều kiện của môi trường..

+ Khi lựa chọn các bài tập cần chú ý đến mối quan hệ bổ trợ cho nhau.

+ Cần luyện tập một cách thường xuyên và tránh nghỉ tập quá dài.

# Bài tập:

Mỗi HS cần lập bảng theo dõi sức khoẻ của mình sau mỗi buổi tập (Nộp lại cho GV cuối học kì I)