**KHỐI 10**

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG**

**ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

***(tiết1)***

**I. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

**1. Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập**

***a. Nhiệt độ và độ ẩm không khí***

*- Những ngày nắng nóng, độ ẩm cao:*

+ Lựa chọn thời điểm, địa điểm có nhiệt độ không khí thấp hơn, giàu oxygen để luyện tập.

+ Rút ngắn thời gian luyện tập, tăng số

lượng các quãng nghỉ ngắn trong buổi tập ở nơi thoáng mát.

+ Thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập.

+ Sử dụng trang phục rộng rãi, thoáng mát, dễ thắm hút mồ hôi.

+ Kịp thời bổ sung lượng nước đã mắt do mô hôi.

+ Không tắm trong hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

*- Những ngày giá lạnh, độ ẩm cao:*

+ Không luyện tập vào các thời điểm có nhiệt độ thấp, nơi bị gió lùa.

+ Khởi động kĩ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.

***b. Chuyển động không khí (gió)***

*- Với bài tập chạy:*

*+ Chạy ngược chiều gió:* tốc độ chạy bị giảm sút, hoạt động hô hấp khó khăn, cơ thể nhanh mệt mỏi.

+ Chạy xuôi chiều gió: mức độ gắng sức được giảm bớt, cảm giác nóng bức tăng lên.

- *Với các môn thể thao như Bóng đá, Bóng chuyên, Cầu lông, Đá cầu,… :*khi luyện tập ngoài trời, hướng gió, tốc độ gió có ảnh hưởng

đáng kể đến kết quả luyện tập và thi đấu.

***c. Áp suất không khí***

Áp suất không khí giảm dẫn đến lượng oxygen trong không khí giảm, cơ thể xuất hiện các rối loạn về hoạt động thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, làm suy giảm khả năng phối hợp vận động của cơ thể, gây khó thở, chóng mặt, buồn nôn và giảm khả năng hoạt động thể lực.

🡪 Người tập nên sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng, giảm thời gian vận động, tăng cường hít thở sâu và thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập.

***2. Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập***

Khi hoạt động TDTT ngoài trời, để tránh tác hại của ánh nắng mặt trời, người tập cần:

- Chọn nơi tập có nhiều bóng mát của cây xanh, chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao, hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời.

- Bôi kem chống nắng, mặc áo quần

phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo

kính và đội mũ,...

***3. Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập***

Khi luyện tập trong môi trường nước, người tập cần:

- Có kiến thức, kĩ năng về phòng chống đuối nước

- Nhận biết được mức độ sạch, an toàn của nước thông qua độ trong, màu, mùi vị, nhiệt độ và những yếu tố tiềm

ẩn sự nguy hiểm đối với việc luyện tập.

***4. Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để luyện tập***

- Chạy lên dốc: phát triển sức mạnh đôi chân, chạy xuống dốc với độ dốc thích hợp có tác dụng phát triển tần số và độ dài bước chạy.

- Chạy trên cát: phát triển sức bền chung và sức mạnh.

- Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu: rèn luyện sức bên, khả năng phản xạ và sức nhanh trong xử li tình huống,…