TRƯỜNG THPT TRUNG PHÚ

TỔ:GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG

ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

( tiết 1)

**I. MỤC TIÊU**

Sau bài học này, HS sẽ:

* Hiểu và sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

**II.NỘI DUNG:**

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

***a. Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT***

- *Nhiệt độ không khí cao* ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động của hệ thần kinh trung ương và bộ máy thần kinh – cơ, làm giảm tốc độ, độ chuẩn xác trong phối hợp động tác, giảm mức độ nỗ lực ý chí của người tập, đặc biệt là khi người tập thực hiện các bài tập căng thẳng, kéo dài dưới trời nắng nóng.

- *Nhiệt độ không khí thấp* làm giảm tính đàn hồi của cơ và dây chằng, khi tiến hành các hoạt động TDTT dễ gây ra các chấn thương ở vùng cơ và khớp ở tay, chân.

- *Khi độ ẩm của không khí* tăng cao, quá trình thải nhiệt của cơ thể bị hạn chế do sự bay hơi của mồ hôi từ bề mặt da gặp khó khăn.

- *Tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió)* sẽ làm cơ thể nhanh chóng bị mất nhiệt (bị lạnh) khi nhiệt độ không khí thấp. Khi nhiệt độ không khí cao và trong điều kiện tốc độ gió cũng cao sẽ làm tăng quá trình thải nhiệt của cơ thể.

***b.* Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDTT nhằm rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**

*- Vai trò của yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT:*

+ Là điều kiện và phương tiện để tiến hành có hiệu quả các hoạt động TDTT.

+ Chi phối việc lựa chọn nội dung, hình thức hoạt động thể lực, bài tập vận động nhằm đảm bảo tính phù hợp với tình trạng sức khoẻ, trình độ thể lực của người tập.

+ Lựa chọn thời điểm, thời gian tiến hành các hoạt động GDTC và luyện tập TDTT; là một trong những căn cứ và yêu cầu để hình thành các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong luyện tập TDTT và hồi phục sau luyện tập.

+ Xây dựng kế hoạch luyện tập TDTT của mỗi người, kế hoạch GDTC của nhà trường.

- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để tiến hành hoạt động TDTT*:*

+ Tăng cường hiệu quả hoạt động TDTT; tích cực, chủ động triển khai các biện pháp nhằm hạn chế nhiên đối với những tác động bất lợi của môi trường tự nhiên đối với quá trình rèn luyện sức khoẻ và phát trình rèn triển các tố chất thể lực.

+ Nội dung, kế hoạch luyện tập và lượng vận động phải được lựa chọn, điều chỉnh phù hợp.

+ Chủ động giảm khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện nắng nóng, tăng khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện giá lạnh.

+ Xây dựng chế độ, liệu pháp hồi phục hợp lí, khoa học; tiến hành các bài tập và hình thức thả lỏng, hồi phục cơ thể sau vận động.

Hết