Trường THPT Trung Phú

Tổ GDTC

**SỬ DUNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**I. MỤC TIÊU**

*Sau bài học này, HS sẽ:*

* Biết các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

**II NỘI DUNG**

**1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ**

- Có 3 yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ là: yếu tố môi trường tự nhiên, yếu tố nước và yếu tố ánh sáng.

- Tác dụng của yếu tố môi trường tự nhiên:

+ Giảm căng thẳng, hạ huyết áp;

+ Cải thiện chức năng hô hấp;

+ Tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể,…

- Tác dụng của yếu tố nước:

+ Giảm căng thẳng cho hệ thống tim mạch.

+ Tiêu hao nhiều năng lượng.

+ Có tác động tích cực đối với sức mạnh cơ bắp, tính linh hoạt và sức khoẻ nói chung.

+ Phù hợp với mọi lứa tuổi.

+ Liệu pháp nước nóng hoặc bể thuỷ trị liệu với nước giàu khoáng chất giúp thư giãn cơ bắp, giảm đau, cải thiện sức khoẻ sau các buổi tập thể lực nặng.

- Tác dụng của yếu tố ánh sáng:

+ Tăng cường khả năng tổng hợp vitamin D;

+ Tăng khả năng thúc đẩy quá trình sinh sản serotonin, ổn định tâm trạng;

+ Tăng cường hệ thống miễn dịch;

+ Tăng lưu thông máu, điều hoà huyết áp;

+ Hạn chế các bệnh về tim mạch, hô hấp, giúp da khoẻ mạnh.

**2. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực**

- Tập luyện trong môi trường nước:

+ Đặc điểm:

* Hoạt động của cơ thể chịu sức cản trở do áp lực của nước.
* Đòi hỏi cơ bắp phải hoạt động thường xuyên với cường độ lớn.
* Giúp người tập tăng cường sức mạnh cơ bắp và sức bền cho tim mạch.

+ Các bài tập:

* Tập đi, chạy, nhảy, bơi, lặn;
* Các trò chơi, các bài tập sử dụng lực cản của nước để phát triển thể lực.

- Tập luyện trong địa hình tự nhiên:

+ Chạy lên dốc giúp tăng cường sức mạnh và cải thiện sức bền tim mạch;

+ Chạy xuống dốc phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động và tăng cường sức mạnh cho hệ thống xương khớp.

+ Đi bộ đường dài trên địa hình tự nhiê, các môn thể thao, hình thức vận động trên cát giúp phát triển thể lực toàn diện.

+ Hỗ trợ quá trình trao đỏip chất, tăng cường miễn dịch.

- Cần bổ sung nước đầy đủ trước, trong và sau khi tập luyện.Hết