

BÀI LÝ THUYẾT KHỐI 11: THỜI LƯỢNG 45 PHÚT

**NGUYÊN TẮC VỪA SỨC, PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG VÀ VỆ SINH
TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO**

A- Mục tiêu, yêu cầu:

* Mục đích:

- Giới thiệu cho các em học sinh nguyên tắc vừa sức trong tập luyện TDTT.
- Giới thiệu cho học sinh biết một số hình thức, phương pháp cơ bản phòng ngừa chấn thương trong tập luyện TDTT để rèn luyện sức khỏe.
- Vệ sinh trong tập luyện TDTT.

* Yêu cầu: nắm vững được kiến thức và áp dụng trong việc rèn luyện sức khỏe hàng ngày.

B – Nội dung- Phương pháp:

Phương pháp dẫn dắt và gợi mở (Câu hỏi)	Nội dung	Ghi chú
1. Khái niệm nguyên tắc vừa sức:	a/ Khái niệm: Nguyên tắc vừa sức là một trong những nguyên tắc sư phạm của giảng dạy và tập luyện TDTT. Tập luyện TDTT muốn đạt được hiệu quả thì các bài tập phải phù hợp với đặt điểm và trí tuệ, sức khỏe giới tính và thể lực, tâm lý và trình độ người học. b/ Nguyên tắc vừa sức được bảo đảm khi thực hiện tốt hai vấn đề: - Độ khó của bài tập phải lựa chọn và phân thành loại bậc. - Phải xét đến đặc điểm của người học về: giới tính, lứa tuổi, trình độ.... Các bài tập khi được lựa chọn để giảng dạy không nên quá khó hoặc quá dễ, phải ở mức sao	Học sinh nghiên cứu trả lời các câu hỏi.

	cho mỗi người có cố gắng nhất định và cần sự giúp đỡ của giáo viên, huấn luyện viên. Các bài tập không vừa sức dễ gây chấn thương trong tập luyện. Để cho độ khó của bài tập luôn vừa sức với người tập thì phải nâng dần lên. Việc sắp xếp đó theo các qui luật - Từ đơn giản đến phức tạp - Từ dễ đến khó - Từ những cái đã biết sang cái chưa biết Một điều quan trọng nữa là muốn đảm bảo nguyên tắc vừa sức thì ngoài việc chú ý đến xu hướng chung phải chiếu cố đến đặc điểm cá nhân. Đặc điểm cá nhân của người tập nên nghiên cứu trong học tập, trong thi đấu thậm chí cả trong lúc vui chơi và nghỉ ngơi... Nắm chắc đặc điểm cá nhân sẽ cho phép người GV đặt các nhiệm vụ vừa sức HS, tiến hành các quá trình giảng dạy được chặt chẽ và có các biện pháp được linh hoạt. c/ Đảm bảo cho nguyên tắc vừa sức cần theo các quy luật: 1. Lãnh đạo chắc chắn quá trình thực hiện chương trình và đề ra các yêu cầu học tập. 2. Biết và tính kỹ về các lứa tuổi và cá tính của người tập 3. Thực hiện các quy luật “từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ những điều đã biết đến những điều chưa biết” 4. Khi tiến hành tập luyện TDTT các em cần có kế hoạch tự theo dõi, kiểm tra để xác định mức độ phù hợp của LVD tập luyện và mức độ ảnh hưởng của nó đối với sức khỏe và thể lực. 5. Theo dõi mạch đập, lượng mồ hôi, màu da, cảm giác chủ quan, ăn uống, giấc ngủ.	
2. Chấn thương, phòng ngừa chấn thương trong tập luyện TDTT.	Những chấn thương thường gặp: - Bong gân - Sai khớp - Giãn cơ - Theo kết quả từ một nghiên cứu ở Úc, chấn thương thể thao thường phổ biến ở những môn thể thao mang tính đồng đội và đòi hỏi vận động với cường độ cao như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyên...	Học sinh nghiên cứu trả lời các

	- Bên cạnh đó, một số hoạt động thiên về cá nhân cũng có thể gây ra những chấn thương thể thao như đạp xe đường dài, tập tạ, điền kinh, trượt patin, cầu lông... Cách phòng ngừa: - Khởi động làm nóng cơ thể. - Nâng dần lượng vận động vừa sức - Thiết bị dụng cụ phù hợp, an toàn, vệ sinh. - Thả lỏng đúng cách.	câu hỏi.
3. Vệ sinh trong tập luyện TDTT, Môi trường có ảnh hưởng như thế nào đối với sức khỏe con người?	Vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện và vệ sinh môi trường. <u>1. Vệ sinh cá nhân:</u> Trang phục gọn gàng, phù hợp với học sinh, khi tập luyện TDTT phải có giày tập, trang phục TDTT. <u>2. Vệ sinh tập luyện:</u> Nơi tập luyện phải sạch sẽ, không khí trong lành, kiểm tra dụng cụ tập luyện trước giờ tập, tập luyện ở những nơi có nhiệt độ không quá cao. <u>3. Vệ sinh môi trường:</u> Thường xuyên tổ chức vệ sinh trường, lớp, môi trường xung quanh như vệ sinh cống rãnh thoát nước, cỏ dại, gạch đá. Đảm bảo lớp học sạch sẽ, hợp vệ sinh.	Học sinh nghiên cứu trả lời các câu hỏi.

Câu hỏi:

1/ Nguyên tắc vừa sức trong tập luyện TDTT? Đảm bảo cho nguyên tắc vừa sức cần theo các quy luật nào?

2/ Những chấn thương thường gặp trong tập luyện TDTT? Nhưng vị trí khớp hay bộ phận cơ thể thường hay chấn thương trong tập luyện TDTT? Nêu những cách phòng ngừa chấn thương mà em biết?

3/ Nêu những hiểu biết của em về vệ sinh trong tập luyện TDTT? Vệ sinh trong tập luyện TDTT có ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe người tập luyện?

Giáo viên soạn

Nguyễn Thông Minh