

I. Đặt vấn đề.

Tập luyện thể dục thể thao rèn luyện thân thể là một biện pháp phòng bệnh tích cực, không những phòng tránh được những yếu tố tác hại gây bệnh mà còn tích cực chủ động rèn luyện để thích ứng chịu đựng quen với những yếu tố đó, nâng cao sức chống đỡ của cơ thể, tăng cường sức khỏe và tuổi thọ.

Tham gia tập luyện các môn thể thao, có thể phát triển các phẩm chất thể lực (các tố chất): Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo linh hoạt ở mức độ cao, vượt xa những khả năng bình thường của con người (như thành tích của các môn thể thao ngày càng cao).

Rèn luyện thân thể không những làm cho con người phát triển cân đối, đẹp đẽ, da khỏe mạnh, hồng hào, có giấc ngủ ngon hơn, mà còn làm cho con người thích ứng được với những biến động không thuận lợi của thời tiết, môi trường, chịu đựng được với hoàn cảnh khó khăn, gian khổ mà không bị đau ốm, rèn luyện ý trí làm cho tinh thần sáng khoái, tràn đầy sức sống ... nhờ đó mà nâng cao hiệu quả công việc.

Tham gia tập luyện thể dục thể thao thường xuyên là một trong những cách để nâng cao, bảo vệ sức khỏe và mang đến cho người tập một vóc dáng cân đối. Tuy nhiên, để đạt được kết quả như mong muốn thì người tập cần tập luyện đúng kỹ thuật và ghi nhớ, áp dụng các nguyên tắc và phương pháp tập luyện thể dục thể thao một cách phù hợp và đúng cách.

II. Nội dung.

II.1. Các nguyên tắc cơ bản.

II.1.1. Lựa chọn môn thể thao phù hợp.

Trước hết, để tập luyện mang lại hiệu quả thì nên cần chọn cho mình bộ môn thể dục, thể thao phù hợp nhất với mình. Tùy thuộc vào thể lực, tình trạng sức khỏe và tuổi tác mà bạn phải lựa chọn kỹ môn thể thao dành cho mình trước khi tham gia tập luyện.

Có rất nhiều bộ môn thể dục quen thuộc với tất cả chúng ta và phù hợp với hầu hết thể trạng của mọi người như đi bộ, chạy bộ (ngoài trời hay tập với máy chạy bộ tại nhà), tập đạp xe, bơi lội, tập xà đơn, Yoga...

II.1.2. Không tập quá sớm hoặc quá muộn.

Tập thể dục quá sớm, cơ thể vẫn còn trong trạng thái nghỉ và thư giãn, hệ thần kinh và nội tiết đang ở đặc trưng ban đêm sẽ làm đảo lộn nhịp sinh học thường ngày.

Còn tập thể dục quá muộn sẽ làm cho cơ thể trở nên mệt mỏi và khó ngủ ngon. Chính vì vậy, thời gian tập thích hợp vào buổi sáng đó là mùa hè từ 5-7h; mùa đông từ 6-8h và không tập buổi tối sau 21h.

II.1.3. Luôn khởi động kỹ cơ thể trước khi tập.

Khởi động toàn bộ cơ thể thật kỹ trước khi bắt đầu vào bài tập chính là điều bắt buộc khi bạn tham gia tập bất kỳ bộ môn thể dục nào. Khởi động sẽ giúp chúng ta giãn cơ, xương, khớp để dần dần làm quen với cường độ tập luyện. Việc khởi động kỹ cơ thể sẽ giúp người tập hưng phấn, dai sức hơn và giảm thiểu tối đa chấn thương có thể xảy ra khi tham gia tập thể dục thể thao.

Việc tập luyện quá sức sẽ rất dễ gây nên tình trạng mệt mỏi, kiệt sức, hạ đường huyết hay tụt huyết áp... Những dấu hiệu cho thấy bạn đang tập luyện quá sức có thể kể đến gồm đau đầu nhẹ, choáng, ngất, đau ngực, đau tim, đau khớp... Để "kích thích" tinh thần luyện tập, bạn nên áp dụng các bài tập vừa sức, phù hợp với sở thích của mình và đừng nên bắt ép cơ thể phải tuân theo những bài thể dục không phù hợp với thể trạng sức khỏe cũng như sở thích.

Nếu bạn muốn cải thiện cường độ cũng như mức độ tập luyện của mình trong chương trình tập thì bạn đừng nên tiến hành một cách vội vã mà nên để cho cơ thể có thời gian dần thích nghi với sự thay đổi. Lời khuyên là không nên tăng cường độ của các bài tập quá 10-15 % mỗi tuần.

Có khá nhiều bạn cho rằng, nếu không thể luyện tập đều đặn hằng ngày thì cả tuần có thể chỉ áp dụng các bài tập khoảng 1-2 buổi nhưng với cường độ tập luyện cực kỳ cao để bù lại những ngày không tập được. Mặc dù vậy, đây là suy nghĩ rất sai lầm vì không những gây nên tình trạng mệt mỏi mà còn khiến bạn rất dễ bị thương trong quá trình vận động.

Duy trì được tần suất tập luyện đều đặn, thường xuyên là điều rất đáng quý nhưng không có nghĩa là cả khi bạn bị ốm mệt hay bị thương thì cũng phải cố gắng bằng nhiều cách để không ngắt quãng việc tập thể dục. Sai lầm này sẽ khiến cho bạn bị ốm lâu hơn, tình trạng khó có thể được cải thiện nhanh chóng và dễ dàng.

II.1.4. Hít thở đúng cách.

Hít thở đúng cách là yếu tố vô cùng quan trọng khi tham gia tập thể dục và nó giúp bạn đỡ tốn sức hơn. Mỗi bài tập sẽ có cách hít thở riêng của nó nhưng nguyên tắc chung đó là bạn cần hít thở đều đặn trong suốt thời gian tập và hít thở làm sao để mang

đến sức mạnh khi thực hiện động tác. Trước khi áp dụng bài tập nào cho mình thì bạn cũng cần phải tìm hiểu rõ cách hít thở của bài tập đó. Ví dụ, với hít đất đúng cách thì hít thở chuẩn đó là khi nào xuống thì hít vào và đẩy lên thì thở ra.

II.1.5. Giãn cơ sau khi tập.

Thả lỏng cơ thể và giãn cơ sau khi tập các bài tập nặng là điều vô cùng cần thiết giúp tránh đau nhức cơ do tình trạng quá tải. Giãn cơ làm tăng khả năng đàn hồi của cơ và giúp điều chỉnh lượng máu từ cơ quay trở về tim. Quá trình giãn cơ cũng sẽ giúp nhịp tim trở lại trạng thái ổn định như lúc bạn chưa tham gia bài tập.

II.1.6. Nguyên tắc về chế độ ăn uống.

Ăn uống hay dinh dưỡng là một phần vô cùng quan trọng khi tham gia tập thể dục, thể thao. Tùy vào mục tiêu cụ thể (tăng cân, giảm cân hay tăng cơ...) mà nó sẽ có chế độ ăn uống phù hợp nhất. Nguyên tắc quan trọng trong chế độ ăn uống đó là lựa chọn thực phẩm lành mạnh và thời gian bổ sung hợp lý. Dựa vào mục tiêu của mình mà bạn có thể tìm hiểu sâu hơn để có cho mình thông tin cụ thể nhất.

Bổ sung nước cả trước, trong và sau khi tập cũng là nguyên tắc mà bạn cần nhớ rõ. Hơn 70% cơ thể bạn là nước vì vậy khi luyện tập thể dục thể thao, lượng nước trong cơ thể sẽ mất đi rất nhanh và khiến bạn cảm thấy mệt mỏi. Chính vì vậy bạn phải bổ sung nước thường xuyên, trước, trong và sau khi luyện tập.

II.2. Các phương pháp tập luyện thể dục thể thao.

II.2.1. Phương pháp lời nói và phương pháp trực quan.

II.2.1.1. Phương pháp lời nói:

Các phương pháp sư phạm chung là trần thuật, trao đổi, thảo luận... Các phương pháp này được sử dụng dưới hình thức ngắn gọn.

- + Phương pháp chỉ dẫn.
- + Phương pháp giải thích kèm theo thị phạm (làm mẫu).
- + Phương pháp chỉ thị bằng và hiệu lệnh.
- + Phương pháp đánh giá bằng lời nói.
- + Phương pháp báo cáo bằng miệng và giải thích.
- + Ngoài ra còn sự dụng ngôn ngữ bên trong.

II.2.1.2. Phương pháp trực quan:

- Là phương pháp sử dụng các phương tiện để người học có được biểu tượng cụ thể về những điều cần học. Ví dụ: làm mẫu, dùng tranh ảnh, video....

- + Trực quan trực tiếp.
- + Trực quan gián tiếp: thông qua tranh ảnh, băng ghi hình...

II.2.2. Phương pháp bài tập.

II.2.2.1. Lượng vận động và quãng nghỉ.

Lượng vận động và quãng nghỉ là các yếu tố thành phần cơ bản của giáo dục thể chất. Các phương pháp tập luyện TDTD thường có liên quan trực tiếp đến LVD và quãng nghỉ.

a. Lượng vận động.

- Lượng vận động là mức độ tác động của bài tập thể chất lên thân thể người tập. Lượng vận động gây ra mệt mỏi cho cơ thể, những mệt mỏi này không mất đi hoàn toàn sau buổi tập mà nó lưu lại những dấu vết, những dấu vết này tích lũy dần dần gây ra những phản ứng thích nghi. Kết quả là hình thái và chức năng của cơ thể được hoàn thiện. Lượng vận động gồm có lượng vận động bên trong và lượng vận động bên ngoài:

+ Lượng vận động bên ngoài là được xác định bằng các thông vận động theo hệ số đo lường như độ dài, thời gian, trọng lượng.

+ Lượng vận động bên ngoài gồm Khối lượng (độ dài thời gian, số lần lặp lại, quãng đường...) và cường độ (mức độ căng thẳng về mặt sinh lý, sinh hóa, thường được tính bằng tốc độ trung bình).

Chỉ số tối đa của cường độ và khối lượng có quan hệ tỉ lệ nghịch với nhau. LVD có cường độ tối đa chỉ kéo dài được một số giây và ngược lại, LVD có khối lượng tối đa thì chỉ có thể thực hiện với cường độ thấp. Hay nói cách khác, cường độ bài tập càng cao thì khối lượng bài tập càng nhỏ và ngược lại.

Ví dụ: Trong một buổi tập, yêu cầu chạy 400m với tốc độ nhanh nhất (cường độ cao) thì chỉ thực hiện được 1 lần (khối lượng thấp). Nếu tiếp tục yêu cầu chạy thêm 1 lần nữa (khối lượng tăng lên) thì tốc độ (cường độ) chắc chắn sẽ bị giảm sút.

+ Lượng vận động bên trong là những mức độ biến đổi về chỉ số sinh lý, sinh hóa xảy ra trong cơ thể. Được xác định thông qua các phương pháp kiểm tra y học.

b. Quãng nghỉ.

Các phương pháp tập luyện được xác định ở chỗ, trong quá trình vận động LVD có tính chất liên tục hay cách quãng.

Có 2 hình thức nghỉ ngơi: tích cực và thụ động.

Thời gian quăng nghỉ trong các phương pháp khác nhau tùy thuộc vào mục đích buổi tập.

Căn cứ vào mức độ hồi phục sau vận động người ta chia thành 3 quăng nghỉ:

+ Quăng nghỉ đầy đủ: Là quăng nghỉ đảm bảo cho LVĐ tiếp theo được thực hiện vào thời điểm mà khả năng vận động hồi phục về mức ban đầu, nhờ vậy khi thực hiện lặp lại các chức năng không bị căng thẳng.

+ Quăng nghỉ vượt mức: là quăng nghỉ đảm bảo cho lượng vận động lặp lại được tiến hành vào thời điểm diễn ra pha hồi phục vượt mức. Tức là dường như xảy ra trên nền nâng cao năng lực hoạt động, trên nền hiệu quả lưu lại từ buổi tập trước.

+ Quăng nghỉ ngắn: Là quăng nghỉ mà LVĐ tiếp theo được thực hiện vào thời điểm các chức năng riêng lẻ hoặc toàn bộ cơ thể chưa hồi phục về mức ban đầu. Quăng nghỉ này thường sử dụng để huấn luyện các tố chất thể lực.

II.2.2.2. Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ lượng vận động.

- Lượng vận động được định mức và điều chỉnh ngay trong quá trình tập luyện, định mức rõ ràng các quăng nghỉ, là sự luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi.

- Tạo ra và sử dụng các điều kiện xung quanh để giúp cho việc điều khiển động tác được dễ dàng (sắp xếp, phân bố người tập, sử dụng các trang thiết bị...)

a. Những phương pháp thường được sử dụng trong quá trình dạy học động tác.

- Phương pháp phân chia: phân chia nhưng không làm ảnh hưởng đến cấu trúc động tác.

- Phương pháp toàn phần: thường sử dụng các bài tập bổ trợ cho những động tác không thể phân chia hay có các pha nối tiếp nhau.

b. Các phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ lượng vận động và quăng nghỉ.

- Nhóm các phương pháp lặp lại ổn định:

+ Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định liên tục: Không có sự thay đổi về cấu trúc động tác, LVĐ và điều kiện tiến hành tập luyện

+ Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định ngắt quăng: Lặp lại động tác với các quăng nghỉ tương đối ổn định. Thời gian quăng nghỉ tùy thuộc vào mục đích tập luyện.

- Nhóm các phương pháp tập luyện biến đổi: Tùy trường hợp mà thay đổi thông số vận động (tốc độ, nhịp điệu...), thay đổi cách thức thực hiện động tác, thay đổi

quãng nghỉ và các điều kiện tác động bên ngoài... Bản chất của phương pháp này là đặt ra những yêu cầu mới bất thường và cao hơn để kích thích sự phát triển các khả năng chức phận và sự thích nghi cao cho cơ thể. Khi thực hiện động tác biểu hiện ở tính cơ động cao của kỹ năng - kỹ xảo vận động và mở rộng phạm vi điều chỉnh hoạt động, tạo khả năng phối hợp vận động một cách tinh vi để hoàn thiện kỹ năng - kỹ xảo vận động ở mức độ cao hơn.

+ Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục. Ví dụ các bài tập biến tốc.

+ Phương pháp tập luyện biến đổi cách quãng.

c. Các phương pháp tập luyện tổng hợp.

- Phương pháp tập luyện tăng tiến.

- Phương pháp lặp lại với quãng nghỉ giảm dần.

- Phương pháp tập luyện vòng tròn.

- Phương pháp lặp lại ổn định biến đổi.

II.2.2.3. Phương pháp tập luyện không định mức.

a. Phương pháp trò chơi.

Trong tập luyện thể thao ở những tình huống, điều kiện nhất định, trò chơi có ý nghĩa không kém phần quan trọng so với các phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ lượng vận động. Trò chơi phát sinh, phát triển cùng với sự phát sinh, phát triển của xã hội loài người. Nó đã và đang làm thoả mãn các nhu cầu khác nhau của con người. Song, một trong những chức năng chủ yếu nhất của trò chơi là chức năng sư phạm. Trò chơi là một trong những phương tiện, phương pháp cơ bản, hữu hiệu của tập luyện thể thao.

Những đặc điểm của phương pháp trò chơi:

+ Tổ chức hoạt động trò chơi trên cơ sở chủ đề có hình ảnh hoặc là những quy ước nhất định để đạt mục đích nào đó, trong điều kiện và tình huống luôn thay đổi và thay đổi đột ngột.

+ Tính đa dạng của các cách thức đạt mục đích và hoạt động trò chơi là hoạt động tổng hợp dựa trên cơ sở các hoạt động vận động: Đi, chạy, nhảy, nhào lộn...

+ Trò chơi là hoạt động độc lập, rộng rãi, có yêu cầu cao về sự nhanh trí, sáng tạo vận động, khéo léo của người chơi.

+ Xây dựng mối quan hệ căng thẳng giữa cá nhân với cá nhân, giữa nhóm người này với nhóm người khác, tạo cảm xúc mạnh mẽ, qua đó thể hiện rõ cá tính của người chơi.

+ Khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động bị hạn chế.

Nhược điểm cơ bản của phương pháp trò chơi là do khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động bị hạn chế, cho nên có thể gây ra những ảnh hưởng không tốt trong quá trình tập luyện thể thao cho người tập. Ví dụ: Tập luyện quá sức, phá vỡ kỹ năng, kỹ xảo vận động, làm xuất hiện những yếu tố tâm lý không lành mạnh: hiếu thắng, hám danh...

b. Phương pháp thi đấu.

Cũng như trò chơi, thi đấu thuộc về các hiện tượng xã hội được phát triển rộng rãi nhằm tổ chức và kích thích hoạt động trong các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống (trong đó có TĐTT). Thi đấu cũng là một phương tiện và phương pháp cơ bản, hữu hiệu của GDTC.

Trong tập luyện thể thao, phương pháp trò chơi được sử dụng dưới hai hình thức:

- Thi đấu tập, thi đấu thử: nhằm kích thích hứng thú và tích cực của người tập.
- Thi đấu kiểm tra, các cuộc thi đấu thể thao chính thức.

Đặc điểm cơ bản của phương pháp này là so sánh sức lực trong việc tranh đua thứ hạng, vị trí để đạt thành tích cao nhất. Yếu tố đua tranh trong thi đấu cũng như những điều kiện tiến hành tổ chức cuộc thi sẽ tạo nên những cảm xúc sinh lý đặc biệt làm tăng thêm tác dụng của bài tập. Sự tranh đua giữa các cá nhân hay tập thể sẽ diễn ra gay gắt qua đó bộc lộ được cá tính cá nhân, sự nỗ lực ý chí cao, phát huy tinh thần tập thể, tình đồng chí-đồng đội, tính tổ chức kỷ luật...

Phương pháp thi đấu còn đặc điểm chuẩn hóa đối tượng thi đấu, quy tắc thi đấu và phương thức đánh giá thành tích rõ ràng thông qua luật thi đấu.

II.3. CÁC NGUYÊN TẮC VỀ PHƯƠNG PHÁP:

II.3.1. Nguyên tắc tự giác tích cực:

Theo quy luật chung của quá trình giáo dục, quá trình dạy học phụ thuộc vào thái độ tự giác, tích cực của người học. Việc hiểu được bản chất của dạy học cũng như việc quan tâm tích cực sẽ giúp quá trình tiếp thu được nhanh, tốt hơn, tạo điều kiện sử dụng sáng tạo kiến thức, kỹ năng kỹ xảo vào thực tế cuộc sống.

Những yêu cầu thực hiện của nguyên tắc:

- Xây dựng thái độ tích cực và hứng thú bền vững với mục đích chung và với từng nhiệm vụ cụ thể của buổi tập. Tiền đề của tính tự giác tích cực là động cơ hoạt động, các động cơ kích thích con người tập luyện thể dục thể thao rất đa dạng. VD: tập luyện để giảm cân, tập luyện để chữa bệnh, tập luyện để có thân hình đẹp để cân đối... Hứng thú là nguồn gốc của thái độ tự giác tích cực. (Hứng thú là thái độ đặc thù của các nhân do đối tượng mang lại) Gồm có: hứng thú nhất thời và hứng thú bền vững.

- Kích thích việc phân tích có ý thức việc kiểm tra và sử dụng hợp lý sức lực khi thực hiện bài tập:

Giáo viên có vai trò trong việc uốn nắn, đánh giá hoạt động của người học. Đồng thời kết quả của việc tập luyện còn phụ thuộc trực tiếp vào việc tự đánh giá của người tập, kể cả việc đánh giá về không gian, thời gian, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập.

- Giáo dục tính sáng kiến, tự lập và thái độ sáng tạo đối với các nhiệm vụ: kêu gọi và phát triển hứng thú ở mức độ nhất định bằng cách lựa chọn nội dung tập luyện hấp dẫn và hình thức tập luyện phù hợp. Ngoài ra, việc đánh giá có hệ thống và biểu dương thành tích cũng đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển tính tích cực của người tập.

II.3.2. Nguyên tắc trực quan:

- Trực quan là tiền đề để tiếp thu động tác. Để có cảm giác thực sự về động tác thì người tập phải có được biểu tượng vận động cơ bản. Sử dụng các hình thức trực quan khác nhau kết hợp với lời nói giúp người tập có được khái niệm, biểu tượng vận động ban đầu, các yếu tố cơ bản của động tác. Ngoài ra trực quan sinh động còn gây hứng thú giúp người tập tiếp thu động tác được nhanh hơn.

- Trực quan là điều kiện không thể tách rời trong việc hoàn thiện động tác. Trong giai đoạn này, trực quan gián tiếp đóng vai trò quan trọng hơn.

- Trực quan trực tiếp và gián tiếp có mối quan hệ chặt chẽ, chúng bổ sung và tác động lẫn nhau. Khi giải thích chi tiết và cơ chế động tác mà quan sát trực tiếp gây khó khăn và không thể nhìn thấy được thì trực quan gián tiếp bổ sung những chi tiết đó. Các phương pháp trực quan không những liên quan mà còn tác động lẫn nhau là do sự thống nhất giữa nhận thức cảm tính và logic, giữa hệ thống tín hiệu thứ nhất và hệ thống tín hiệu thứ 2, giữa hình ảnh cảm giác và lời nói.

II.3.3. Nguyên tắc thích hợp và các biệt hóa:

- Do tính đa dạng trong tâm sinh lý của người tập, trong quá trình dạy học vừa phải đảm bảo những yêu cầu chung vừa phải đảm bảo những trường hợp cá biệt. Nếu LVĐ quá sức sẽ dẫn đến những nguy cơ về tổn hại sức khỏe của người tập. Vừa sức không có nghĩa là không có khó khăn mà là khó khăn có thể khắc phục được, LVĐ vừa sức sẽ luôn đem lại hiệu quả cho người tập và tăng theo sự phát triển của cơ thể.

- Ở mỗi giai đoạn của tập luyện thể thao tính thích hợp còn được xác định bằng mức độ hợp lý giữa các phương pháp được sử dụng và cấu trúc chung của buổi tập, đặc biệt phải đảm bảo được tính kế thừa tối ưu giữa các buổi tập, cần phải phân chia nội dung tập luyện sao cho nội dung buổi tập trước lag bậc thang cho nội dung buổi tập sau.

- Cá biệt hóa theo xu hướng chung và theo cách thức riêng trong giáo dục thể chất, được tiến hành theo 2 xu hướng: xu hướng chuẩn bị chung và xu hướng chuyên môn hóa. Sự phối hợp giữa 2 xu hướng này sẽ tạo điều kiện để thể chất hoàn thiện toàn diện đồng thời lại chuyên môn hóa sâu.

II.3.4. Nguyên tắc hệ thống:

II.3.4.1. Tính liên tục của quá trình tập luyện thể thao và luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi.

- Tập luyện thường xuyên bao giờ cũng mang lại hiệu quả hơn tập luyện thất thường, vì vậy chỉ cần ngừng tập trong thời gian ngắn thì mối liên hệ giữa những phản xạ có điều kiện vừa mới bắt đầu đã bị dập tắt, mức độ phát triển khả năng chức phận vừa đạt được đã bị giảm sút. Để đảm bảo tính thường xuyên cần phải tổ chức tập luyện 3b/1 tuần, vận động viên cấp cao thì 10 – 12b/1 tuần. Kết quả luyện tập không phải là một giá trị bất biến cho nên trong GDTC cần phải đảm bảo tính liên tục trong suốt cuộc đời của mỗi cá nhân.

- Luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi: Tập luyện thường xuyên chỉ mang lại hiệu quả khi bố trí những quãng nghỉ hợp lý giữa các buổi tập dựa trên cơ sở quy luật hồi phục khả năng hoạt động sau mỗi buổi tập. Do các chức năng sinh lý sinh hóa của cơ thể không hồi phục cùng một lúc cho nên để tiết kiệm thời gian người ta thường tổ chức tập luyện xen kẽ các nhiệm vụ vận động trong chu kỳ tuần. Quy luật lớn nhất của quá trình hồi phục là hồi phục vượt mức, là khi cơ thể không chỉ hồi phục

lại mức tiêu hao năng lượng do quá trình hoạt động mà còn hồi phục đến mức “du ra” đồng thời hồi phục vượt mức các chất dự trữ năng lượng.

- Điều quan trọng của nguyên tắc hệ thống là không cho phép dừng tập lâu đến mức làm mất đi hiệu quả tập luyện. Vì vậy phải làm sao cho hiệu quả của mỗi buổi tập sau được được “chồng lên” hiệu quả của buổi tập trước đồng thời củng cố sâu thêm các dấu vết đó. Hiệu quả của những buổi tập đó được cộng gộp lại làm xuất hiện những biến đổi thích nghi tương đối vững chắc về cấu trúc và chức năng. Đây chính là cơ sở của trình độ thể lực và hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động.

II.3.4.2. Tính lặp lại và biến dạng

Do cơ chế hình thành và hoàn thiện kỹ xảo cần phải có sự lặp đi lặp lại mà đường dây liên hệ tạm thời được củng cố vững chắc. Song chỉ lặp lại đơn thuần thì sớm muộn gì cũng dẫn đến phản ứng thích nghi các kỹ xảo và sự phát triển các năng lực thể chất sẽ bị dừng lại. Do đó cần phải có sự biến dạng về các bài tập, điều kiện thực hiện chúng, thay đổi về nội dung, lượng vận động và cách thực hiện chúng...

II.3.4.3. Tuần tự của một buổi tập và mối liên hệ lẫn nhau của các mặt khác nhau trong nội dung mỗi buổi tập

Trong quá trình tập luyện thể thao có rất nhiều nội dung cần giải quyết, trong một buổi tập thường giải quyết một vài nội dung nhất định. Việc sắp xếp tuần tự các nội dung tập luyện cần phải theo những yêu cầu sau:

- Cần căn cứ vào nhiệm vụ chính của buổi tập.
- Đảm bảo tính dễ tiếp thu.
- Sắp xếp các buổi tập theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ LVD thấp đến LVD cao.
- Đối với quá trình phát triển các tố chất thể lực theo tuần tự: Nhanh, mạnh, bền hoặc Mạnh, nhanh, bền.
- Cần chú ý đến sự chuyển tốt các kỹ xảo vận động.

II.3.5. Nguyên tắc tăng tiến:

- Thường xuyên đổi mới nhiệm vụ vận động và tăng lượng vận động. Sử dụng LVD nào đó trong một thời gian sẽ dẫn đến sự thích nghi của cơ thể. Mức độ thích nghi của cơ thể dưới tác động của bài tập thể chất tỷ lệ thuận với cường độ và khối lượng. Vậy LVD lớn sẽ tạo ra những biến đổi thích nghi lớn và hồi phục vượt mức của cơ thể sẽ càng cao. Cho nên LVD là nguyên nhân của sự phát triển thể chất.

- Các điều kiện và hình thức tăng lượng vận động:

* Tăng LVĐ cần phải cần phải đảm bảo các yêu cầu:

+ Tăng vừa sức, tăng từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp...phù hợp với từng lứa tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, trạng thái sức khỏe...

+ Đảm bảo luân phiên giữa vận động và nghỉ ngơi.

+ Tăng LVĐ phải đảm bảo kỹ xảo cũ đã được củng cố vững chắc.

+ Tăng từ từ, dần dần LVĐ vì những biến đổi xảy ra trong cơ thể diễn ra chậm cần phải có một quá trình nhất định để xảy ra những biến đổi thích nghi của cơ thể.

* Các hình thức tăng LVĐ:

+ Hình thức tăng lên thẳng: Với hình thức này LVĐ được đảm bảo tăng từ từ đảm bảo lượng gia tăng nhỏ.

+ Hình thức tăng bậc thang: LVĐ được ổn định trong một thời gian, khi quan sát thấy những biến đổi thích nghi thì tăng một LVĐ mới lớn hơn ban đầu, hay còn gọi là hình thức nhảy vọt cho phép tăng một lượng vận động lớn.

+ Hình thức làn sóng: Đặc điểm tiêu biểu của hình thức này là phối hợp tăng LVĐ từ từ với việc tăng cao nhanh tiếp theo là giảm LVĐ. Sau đó sóng này được lặp lại ở một trình độ cao hơn. Ưu điểm của hình thức này là phù hợp với nhịp sinh học của quá trình sinh lý cũng như chế độ sống và sinh hoạt của con người, phù hợp với quy luật thích nghi chậm trong quá trình tập luyện của cơ thể và giải quyết được mâu thuẫn giữa tăng khối lượng và cường độ.

III. Kết luận

Tham gia tập luyện thể dục thể thao thường xuyên và liên tục là một trong những cách để nâng cao, bảo vệ sức khỏe và mang đến cho người tập một vóc dáng cân đối, nâng cao chất lượng cuộc sống, đáp ứng tốt cho các hoạt động công việc, lao động hàng ngày. Tuy nhiên, để đạt được kết quả như mong muốn thì người tập cần tập luyện đúng kỹ thuật, ghi nhớ và áp dụng các nguyên tắc - phương pháp tập luyện thể dục thể thao một cách phù hợp, đúng cách và có khoa học.