

Tuần 2

Thời gian: Từ ngày 13 /9 đến 17 /09/2021

CHỦ ĐỀ **MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN**

I. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

a. Khái niệm:

- Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập, lao động hay tập luyện TDTT kéo dài.
- Sức bền chuyên môn là khả năng của cơ thể khi thực hiện chuyên sâu một hoạt động lao động, hay bài tập thể thao trong một thời gian dài.

b. Phân loại sức bền:

- Sức bền chung
- Sức bền chuyên môn

II. MỘT SỐ NGUYÊN TẮC, PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TẬP LUYỆN

1. Một số nguyên tắc:

1.1. Tập phù hợp với sức khỏe của mỗi người:

- Tùy theo lứa tuổi, giới tính và sức khỏe của mỗi người mà tập luyện vừa sức.
- Sức bền chỉ có được khi tập luyện, hoạt động liên tục trong một thời gian và cường độ nhất định .
- Học sinh lớp 9 có sức khỏe bình thường cần chạy liên tục khoảng 6 phút trở lên hoặc chạy hết 500m trở lên mới có tác dụng rèn luyện sức bền.

1.2. Tập từ nhẹ đến nặng dần:

- Những buổi tập đầu tiên, cần chạy nhẹ nhàng với tốc độ khoảng 2- 3 phút hoặc 300 – 350m. Sau đó tăng dần thời gian, tốc độ và khoảng cách lên một chút.
- Sau mỗi buổi tập theo dõi sức khỏe bằng nhiều cách, trong đó có cách đo mạch hoặc dựa trên biểu hiện của sắc mặt như: Có cảm thấy người khỏe mạnh dễ chịu

không, ăn có ngon không, ngủ có ngon không, ngồi học có được lâu không. Nếu những biểu hiện nêu trên đều tốt thì có thể nâng dần cự ly, thời gian và tốc độ lên. Còn ngược lại thì phải ngưng tập ngay để đi khám bác sĩ tìm nguyên nhân hướng khắc phục.

1.3.Tập luyện thường xuyên liên tục

- Tập thường xuyên hàng ngày hoặc 3- 4 lần/ tuần một cách kiên trì không nóng vội. Song song với tập chạy, cần rèn luyện kỹ thuật bước chạy, cách thở trong khi chạy, cách chạy vượt qua chướng ngại vật trên đường chạy và các động tác hồi tĩnh sau khi chạy.

2. Một số phương pháp và hình thức tập luyện đơn giản:

- Tập sức bền bằng cách chơi một số trò chơi vận động hoặc tập một số bài tập như: Nhảy dây bền, tăng cầu tối đa, tập chạy phối hợp với thở ((Hai lần hít vào, hai lần thở ra)) hoặc chạy vượt chướng ngại vật để luyện tập vượt chướng ngại vật khi chạy trên đường chạy tự nhiên...

- Tập luyện sức bền bằng cách đi bộ hoặc chạy trên địa hình tự nhiên theo sức khỏe từ 300m tăng dần đến 3.000m hoặc từ 3 phút đến 40 phút.

- Tập sức bền bằng các môn có tác dụng rèn luyện sức bền như: Đi bộ thể thao, chạy cự ly trung bình, chạy cự ly dài. Cũng có thể tập các môn cầu lông, bóng rổ, bóng đá, bơi cự li trung bình hoặc cự li dài...

- Cũng có thể tập cá nhân hoặc theo nhóm khi đi bộ, chạy (theo hình số 8) hoặc đi dạo...Thời gian tập vào buổi sáng hoặc chiều tối.

Cần tập thường xuyên, kiên trì theo sức khỏe của mình.

*** Bài tập cho học sinh:**

Là học sinh chúng ta có cần tập luyện sức bền không? Vì sao? Và tập luyện như thế nào?