Lý luận và phương pháp thể dục thể thao

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

LÝ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP THỂ DỤC THỂ THAO

SÁCH GIÁO KHOA DÙNG CHO SINH VIÊN
CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

Tái bản lần thứ ba
Lưu hành nội bộ

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2015

Chủ biên:

PGS.TS NGUYỄN TOÁN
TS. PHẠM DANH TỐN

LỜI NÓI ĐẦU

Lý luận và phương pháp thể dục thể thao (TDTT) là một môn khoa học nghiên cứu những quy luật và những cơ sở chung nhất về phương pháp trong lĩnh vực TDTT. Nó rộng hơn lý luận và phương pháp giáo dục thể chất vốn chỉ nghiên cứu chủ yếu từ góc độ sư phạm. Trong lý luận và phương pháp TDTT, trước hết và chủ yếu là những vấn đề nhập môn - mở đầu (nguồn gốc, bản chất, khái niệm cơ bản, cấu trúc, chức năng, mục đích, nhiệm vụ, nguyên tắc phát triển chung và thể chế của nền TDTT nước ta) cùng các cơ sở chung về dạy học động tác, rèn luyện thể lực và huấn luyện thể thao. Đó cũng là một trong những môn học cơ sở, chủ yếu trong chương trình đào tạo học sinh trung học, cao đẳng, đại học, cao học và tiến sĩ chuyên ngành về TDTT. Ở nước ta, nhiều năm nay, đây cũng là một trong ba môn thi quốc gia chính cho các cấp học trong lĩnh vực này.

Nhiệm vụ giảng dạy chủ yếu của môn lý luận và phương pháp TDTT là:

1- Giúp cho học sinh bước đầu hiểu tương đối có hệ thống những kiến thức mở đầu về TDTT, góp phần định hướng chuyên nghiệp tổng quát về hoạt động này, làm cơ sở để tiếp tục học tập, nghiên cứu và vận dụng trong các phần chuyên ngành hẹp, cụ thể hơn.

2- Giúp cho học sinh nắm được những cơ sở chung nhất về lý luận và phương pháp TDTT, chủ yếu là dạy học động tác, rèn luyện thể lực và huấn luyện thể thao.

3- Trên cơ sở đó, từng bước bồi dưỡng năng lực vận dụng những kiến thức ấy để phân tích, thực hiện những nhiệm vụ cụ thể có liên quan trong thực tiễn TDTT.

Môn học này còn có tác dụng quan trọng góp phần bồi dưỡng thế giới quan đúng đắn và lòng yêu nghề cho học sinh.

Chương trình học bao gồm hai phần chính: Phần một là Lý luận và phương pháp TDTT chung (đại cương) và phần hai là Lý luận và phương pháp TDTT theo các khuynh hướng TDTT, lứa tuổi và giới tính. Về thực chất, phần thứ hai (bao gồm cả thể thao trẻ, thể thao phụ nữ và Lý luận và phương pháp từng môn thể thao) là sự cụ thế hóa những cơ sở chung trên vào từng đối tượng, lĩnh vực chuyên môn hẹp hơn.

Trong mấy chục năm qua, để phục vụ cho công tác đào tạo và nghiên cứu, chúng ta đã dịch một số sách giáo khoa về môn này của một số nước, chủ yếu là của Liên Xô (cũ) để làm tài liệu tham khảo. Một số cán bộ khoa học của ta đã tự viết một số cuốn về đề tài này. Dần dần, trên nền phát triển của phong trào, sự trưởng thành của đội ngũ cán bộ lý luận chuyên ngành, nhu cầu tự biên soạn một quyển sách giáo khoa về môn này ở bậc đại học cho sát hơn một bước với hoàn cảnh nước ta ngày càng chín muồi. Lý luận và phương pháp TDTT tuy rất cần, nhưng cũng không thể một lúc làm ngay được trọn bộ mà trước hết mới chỉ là một số những cơ sở chung nhất. Đương nhiên, lý luận và phương pháp TDTT

Việt Nam không chỉ phản ánh, tổng kết thực tiễn nước mình mà còn tiếp thu có chọn lọc những tinh hoa của thế giới. Bởi vậy, trong quá trình biên soạn, chúng tôi vừa dựa vào hiểu biết, kinh nghiệm dạy học và nghiên cứu môn này hàng chục năm nay của chúng ta, vừa tham khảo cần thiết và cố gắng bắt nhịp phần nào với xu thế phát triển chung của môn khoa học - môn học này trên thế giới. Căn cứ vào nhu cầu, trình độ và điều kiện của mình, cố gắng nâng lên một mức thích hợp có thể so với trình độ chung quả là điều chúng tôi phải cân nhắc nhiều nhất.

Những tác giả đã tham gia biên soạn quyển sách này là:

- PGS. TS Nguyễn Toán, (Lời nói đầu, Chương I, mở đầu và kết thúc Chương VII, cùng viết các Chương II, V, VI).

- PGS. TS Phạm Trọng Thanh (Phần các quan điểm phát triển TDTT của Chương II, Chương III và phần sức bền của Chương VII).

- TS. Phạm Danh Tốn (các Chương IV và IX và một phần của Chương VII).

- PGS. TS Trần Phúc Phong (cùng viết các chương V và VI).

- GS. TS Lê Văn Lẫm cùng các TS. Nguyễn Thế Truyền, Trương Anh Tuấn (Chương IX). TS. Trương Anh Tuấn còn viết thêm phần tố chất mềm dẻo và năng lực phối hợp vận động mục 4 và 5 ở Chương VII.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn Vụ Đào tạo và đồng chí Vụ trưởng Phan Khanh (thuộc Bộ Văn hóa - Thông tin và Thể

thao cũ) cùng Trường Đại học TDTT I và GS.TS Lê Văn Lẫm nguyên Hiệu trưởng đã chủ trì tổ chức và tạo điều kiện thuận lợi cho việc biên soạn và xuất bản quyển sách này. Xin trân trọng cảm ơn về những nhận xét, góp ý của các phản biện và một số cán bộ chuyên môn khác.

Lần đầu tiên tự biên soạn một quyển sách không ngắn, dù có cố gắng nhiều nhưng cũng không thể tránh khỏi những sai sót. Chúng tôi rất mong nhận được sự góp ý của bạn đọc để có thể sửa chữa, bổ sung cho những lần tái bản sau hoặc những quyển sách tiếp theo.

BAN CHỦ BIÊN

Chương I

NHẬP MÔN VỀ LÝ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP TDTT

I.1. TDTT LÀ MỘT BỘ PHẬN HỮU CƠ CỦA NỀN VĂN HÓA XÃ HỘI

I.1.1. Khái niệm về văn hóa

Muốn hiểu được TDTT (còn gọi là văn hóa thể chất), trước tiên cần hiểu đúng khái niệm văn hóa, một hệ thống tập hợp lớn hơn, bao gồm cả TDTT, mới có thể tạo cơ sở mở đầu chung về phương pháp luận để đi sâu vào TDTT, tìm ra những cái chung và riêng (ở mức cần thiết) so với các bộ phận văn hóa khác.

Ngay từ thời phục hưng, thuật ngữ văn hóa đã được hiểu là một hoạt động, một lĩnh vực tồn tại thực sự của con người, mang "tính người", đối lập với "tính tự nhiên", "tính động vật", phát triển phù hợp với bản chất của họ. Nó trước hết là tất cả tài sản, thành tựu về tinh thần và vật chất, kể cả thể chất của từng con người, của xã hội, xuất hiện trong quá trình phát triển lịch sử, được xác định như một "thiên nhiên thứ hai", được cải biên, nhân hóa qua nhiều thế hệ. Trong quá trình này, con người vừa là chủ thể lẫn khách thể. Nói một cách khái quát hơn, thuật ngữ này dùng chỉ đặc trưng vật chất và tinh thần của một thời đại (ví dụ như văn hóa cổ đại), của một dân tộc (như văn hóa Việt Nam), của một phạm vi hoạt động

sinh sống hoặc sáng tạo (văn hóa lao động, văn hóa nghệ thuật, văn hóa thể chất - TDTT....). Văn hóa bao gồm những thành tựu vật chất của hoạt động con người (máy móc, công trình xây dựng, nhà thi đấu...), kết quả của nhận thức (tác phẩm nghệ thuật, chuẩn mực đạo đức, những luật lệ ngày càng chính xác, công bằng trong thi đấu thể thao...), những khả năng được hiện thực hóa trong đời sống (sự hiểu biết, tổ chức xã hội, phong tục, tập quán, trình độ thưởng thức, thành tích thể thao...). Mỗi một hình thái kinh tế xã hội được xác định bởi một kiểu văn hóa. Văn hóa thay đổi do sự chuyển đổi của một hình thái kinh tế - xã hội, đồng thời kế thừa nhiều giá trị văn hóa của quá khứ.

Trong điều kiện xã hội có giai cấp, song song với văn hóa của giai cấp thống trị, còn có văn hóa của những người lao động bị thống trị, mang những yếu tố dân chủ và nhân đạo. Ở Việt Nam từ Cách mạng tháng Tám đến nay, chúng ta đang từng bước xây dựng nền văn hóa mới, có nội dung XHCN và tính chất dân tộc. Tiếc rằng lâu nay, chúng ta thường chỉ chú ý nhiều đến văn hóa tinh thần (khoa học, nghệ thuật...) mà còn coi nhẹ văn hóa thể chất.

I.1.2. Nguồn gốc của TDTT

Có thể hiểu rõ thêm bản chất xã hội, tính chất văn hóa - giáo dục của TDTT thông qua tìm hiểu cội nguồn và lịch sử phát triển của nó.

TDTT ra đời, phát triển theo sự phát triển của xã hội loài người. Lao động sản xuất là nguồn gốc cơ bản của TDTT. Nói cách khác, đó là cơ sở sinh tồn của tất cả mọi hoạt động,

là hoạt động thực tiễn cơ bản nhất. Trong quá trình tiến hóa từ vượn thành người, lao động là nhân tố quyết định. Cơ thể từ loài vượn thành người, bàn tay dùng để lao động, vỏ đại não để tư duy và ngôn ngữ để giao tiếp... đều từ lao động mà phát triển thành như ngày nay. Thật đúng như Ăngghen đã nói trong tác phẩm "Tác dụng của lao động trong quá trình chuyển biến từ vượn thành người"; "Lao động là điều kiện thứ nhất của toàn bộ đời sống con người, thậm chí đến mức, trên một số ý nghĩa nào đó, không thể không nói rằng: Lao động sáng tạo ra bản thân con người".

Trong quá trình sản xuất lâu dài, loài người thời nguyên thủy đã chế tạo ra và sử dụng các công cụ lao động. Ngay trong quá trình giải quyết những vấn đề thiết thân về ăn, ở, mặc... của mình, con người đồng thời nâng cao trí lực và thể lực của họ. Thời đó, điều kiện lao động rất gian khổ, nguy hiểm, hoàn cảnh khắc nghiệt, công cụ rất thô sơ, lao động thể lực cực kỳ nặng nhọc. Do đó, muốn kiếm đủ sống và sống an toàn, họ phải luôn đấu tranh với thiên tai và dã thú.

Thực tế đấu tranh khốc liệt để sinh tồn đó buộc con người phải biết chuẩn bị, dạy và học (dù còn hiểu rất thô sơ) để trước hết biết chạy, nhảy, leo trèo, ném, bơi, mang vác nặng và chịu đựng được trong điều kiện sống khắc nghiệt. Bởi vậy, những năng lực hoạt động đó cùng với kinh nghiệm đã trở thành tiêu chuẩn hàng đầu để đánh giá trình độ, uy tín của con người lúc bấy giờ. Mầm mống của TDTT đã nảy sinh chính từ thực tế của những hoạt động ấy và kết hợp tự nhiên ngay trong quá trình lao động.

Mặt khác TDTT chỉ thực sự ra đời khi con người ý thức được về tác dụng và sự chuẩn bị của họ cho cuộc sống tương lai, đặc biệt cho thế hệ trẻ; cụ thể là sự kế thừa, truyền thụ và tiếp thu những kinh nghiệm và kỹ năng vận động (lao động). Do vậy, đó là nội dung chủ yếu của giáo dục thời cổ xưa. Và ngay từ khi mới ra đời, TDTT đã là một phương tiện giáo dục, một hiện tượng xã hội mà ở con vật không thể có được.

Từ thời cổ xưa, con người thường có những hoạt động tế lễ, dùng những động tác có tính chất tượng trưng để biểu thị tình cảm, nỗi vui buồn, sự sùng bái thần linh. Vũ đạo ra đời từ đó. Các động tác vật, giao đấu ra đời trong các cuộc xung đột giữa các bộ lạc, người với dã thú. Ngoài ra còn có các trò chơi vui thích trong lúc nhàn rỗi, giải trí và về sau còn thêm dần một số hoạt động rèn luyện thân thể khác để phòng chữa một số bệnh. Tất cả những cái đó đã góp phần quan trọng để phát triển TDTT. Sau này, do trình độ sản xuất, mức sống, khoa học kỹ thuật, nhu cầu đào tạo và giáo dục ngày càng cao nên TDTT dần trở thành một lĩnh vực tương đối độc lập, có hệ thống khoa học cho riêng mình.

I.1.3. Tính lịch sử, tính giai cấp và tính dân tộc của TDTT

Điều kiện sống thô sơ, nghèo nàn và đời sống tinh thần và vật chất rất thấp của con người trong xã hội cổ sơ (chưa phân chia giai cấp) hạn chế rất nhiều khả năng phát triển TDTT. Tuy vậy, so với điều kiện lịch sử thời ấy, nó cũng có ý nghĩa tiến bộ nhất định vì mọi thành viên trong xã hội đều được hưởng thụ bình đẳng. Về sau, sự phân chia giai cấp xuất hiện

đã làm mất đi sự bình đẳng đó. Tuy vậy, những cuộc xung đột, chiến tranh hầu như liên miên giữa các bộ lạc, lãnh chúa, quốc gia cũng thúc đẩy TDTT phát triển nhanh để phục vụ cho những mục đích quân sự. Những tư liệu lịch sử để lại cho thấy trình độ phát triển TDTT thời cổ đại khá cao, (hệ thống tổ chức huấn luyện thể lực - quân sự chặt chẽ và quy mô trong các nhà nước Spactơ, Aten; sự ra đời và phát triển của các đại hội Olympic; các tác phẩm nghệ thuật thể hiện lý tưởng phát triển thể chất cân đối cho con người...). Trong xã hội có bóc lột, chỉ một số ít thuộc giai cấp thống trị được hưởng thụ những giá trị đó. Trên nền của một chế độ áp bức, bóc lột, dù có thực hiện phần nào việc giáo dục thể chất cho một số người lao động, nhưng nếu không có tự do, bình đẳng thì thực chất vẫn không thể đảm bảo tính nhân đạo thật sự. Dấu ấn cơ bản này thể hiện xuyên suốt (theo mức độ khác nhau) trong tất cả các xã hội còn có bóc lột, bất công sau này.

Dù sao, sự hạn chế về giai cấp đối với phát triển TDTT trong bất cứ xã hội có phân chia giai cấp nào cũng không đơn giản chỉ phụ thuộc vào những lợi ích chủ quan của giai cấp thống trị, mà nói cho cùng còn phụ thuộc vào những quan hệ kinh tế khách quan gắn bó với lợi ích thiết thân mà họ cần được củng cố. Những nhà sáng lập chủ nghĩa Mác-Lênin đã phân tích sâu sắc mâu thuẫn giữa quy luật phát triển của các lực lượng sản xuất đòi hỏi phát triển cân đối những người lao động với quan hệ sản xuất tư bản chủ nghĩa đã làm cản trở sự phát triển này. Muốn loại bỏ mâu thuẫn đó, tạo điều kiện cho TDTT phát triển một cách thật sự triệt để, cơ bản thì phải gắn với quá trình phát triển và hoàn thiện xã hội, từng bước xây

dựng nên một xã hội tự do, bình đẳng và ngày càng hạnh phúc hơn.

Tuy vậy, cũng cần xem xét đầy đủ tình hình thực tế có liên quan trong xã hội tư sản hiện đại. Ở đó, các nhà cầm quyền cũng ít nhiều quan tâm đến phong trào TDTT cho những người lao động và con em họ. Đó trước tiên là do những yêu cầu về tăng cường độ và chất lượng sản xuất; về quốc phòng và chiến tranh; về tuyên truyền, lôi kéo, giáo dục cho đông đảo quần chúng, trước hết là thanh thiếu niên, lý tưởng và lối sống theo quan niệm của họ. Mục đích cao nhất là củng cố chế độ chính trị hiện có, thu được lợi nhuận càng nhiều. Ngoài ra, cũng không thể coi nhẹ áp lực của cuộc đấu tranh của những người lao động đòi cải thiện điều kiện sống, trong đó có TDTT.

Tính dân tộc thể hiện rất rõ trong lối sống, nếp nghĩ, tập tục, truyền thông và văn hóa nói chung (trong đó có TDTT) của từng dân tộc. Nó được hình thành và phát triển trong quá trình dựng nước và giữ nước, đấu tranh trong tự nhiên và xã hội, trong phát triển TDTT của từng dân tộc trong từng điều kiện cụ thể. Tính dân tộc của TDTT Việt Nam như thượng võ, mang đậm tính chất nhân văn, liên kết cộng đồng... thể hiện rất rõ qua kho tàng của dân tộc về mặt này, từ triết lý rèn luyện thân thể cho đến các trò chơi dân gian, các môn võ dân tộc... và cả ở sự cải biên, sử dụng thể thao dân tộc cho phù hợp với nhu cầu và điều kiện hiện đại của mình. Tuy vậy, cũng không nên nghĩ một đặc trưng dân tộc trong nền TDTT của nước nào đó không thể có trong các dân tộc khác. Trong quá trình phát triển, các dân tộc (đặc biệt là các dân tộc sống

gần và có điều kiện tương tự) luôn tiếp thu cái hay, cái đẹp của các dân tộc khác và giữa họ ngày càng có nhiều điểm giao hòa.

Bởi vậy, không thể đối nghịch tính dân tộc với tính hiện đại (quốc tế) hoặc lệch về một vế nào. Chúng ta trân trọng truyền thống nhưng không nệ cổ, đóng cửa, giữ gìn nguyên xi những di sản của quá khứ, cần kế thừa những tinh hoa từ xưa để lại rồi từ đó sáng tạo nên những tinh hoa mới. Xét cho cùng, xưa nay, tính lịch sử, giai cấp (trong xã hội có giai cấp) và dân tộc luôn gắn với nhau.

I.1.4. Những cách tiếp cận và khái niệm TDTT

Muốn xem xét TDTT cho đúng, đầy đủ, ít nhất cũng phải theo bốn cách tiếp cận sau:

- Đây là một quá trình hoạt động nhằm tác động có chủ đích, có tổ chức theo những nhu cầu, lợi ích của con người (không phải ngẫu nhiên, bẩm sinh, vô thức). Không có vận động sẽ không có sự sống. Không có hoạt động (trong đó có hoạt động tập luyện) sẽ không thể phát triển thể chất tốt, chưa nói tới tối ưu. Đặc điểm cơ bản, chuyên biệt của hoạt động này là sự vận động tích cực của con người nhằm chủ yếu giữ gìn và phát triển sức lực hoạt động của họ. Nhưng chỉ đem lại hiệu quả tốt nếu tập luyện đúng, sinh hoạt hợp lý và đảm bảo những điều kiện tối thiểu khác.

- TDTT còn là một tổng thể những giá trị có tính đối tượng rõ, những thành tựu về vật chất, tinh thần và thể chất do xã hội tạo nên về mặt này. Ngày nay, những tiêu chuẩn

quan trọng để đánh giá trình độ TDTT của mỗi nước là: trình độ sức khỏe và thể chất của nhân dân; tính phổ cập của phong trào TDTT quần chúng; trình độ thể thao nói chung và kỷ lục thể thao nói riêng; các chủ trương, chính sách, chế độ về TDTT và sự thực hiện; cơ sở trang thiết bị về TDTT. Thể thao nâng cao và TDTT quần chúng nói chung về cơ bản là thống nhất, hỗ trợ, thúc đẩy lẫn nhau nhưng không phải là một, lúc nào cũng tương thích, cái này làm tốt thì tự nhiên cái kia sẽ tốt.

TDTT gắn với những giá trị nhất định, nhưng không phải cái gì cứ có trong thực tiễn TDTT là đều có giá trị cả (như những biểu hiện tiêu cực trong thi đấu thể thao, những cách tập có hại...). Sự phân biệt những giá trị về thể chất và phi thể chất (tinh thần, trí tuệ, kinh nghiệm...) trong đánh giá tác dụng, thành tựu của TDTT chỉ là tương đối. Bởi vì trong thực tế chúng luôn gắn, "nằm" trong một thể thống nhất. Không có những cơ sở vật chất và tinh thần (trong đó có thể chế) nhất định, chúng ta không thể "làm" TDTT, chưa nói đến phát triển.

- Tác dụng của TDTT chủ yếu mang tính chất nhân hóa, nhập nội (tác động ngay vào trong bản thân con người, biến thành thể lực, kỹ năng, ý chí, trí tuệ, niềm vui...). Đối tượng tác động chuyên biệt để đạt hiệu quả chính là thể chất của con người. Tuy vậy, vẫn rất cần phối hợp tác động tốt với các bộ phận văn hóa, những mặt giáo dục khác trong chiến lược đào tạo con người nói chung, không nên để chúng tách biệt, "dẫm chân" nhau, thậm chí bài xích, đối nghịch nhau.

- TDTT còn có tính lịch sử rõ nét. Quá trình phát sinh, và phát triển lâu dài của TDTT từng địa phương, quốc gia, thế giới đều gắn với điều kiện lịch sử cụ thể, từ đó mà tạo nên truyền thống, nét độc đáo riêng. Tách rời điều kiện lịch sử cụ thể đó sẽ không lý giải được sự phát triển trong quá khứ cũng như dự đoán triển vọng.

Từ những phân tích trên, chúng ta có thể xác định được khái niệm TDTT - khái niệm trung tâm, rộng và quan trọng nhất của lý luận và phương pháp TDTT. TDTT là bộ phận của nền văn hóa xã hội, một loại hình hoạt động mà phương tiện cơ bản là các bài tập thể lực (thể hiện cụ thể qua các cách thức rèn luyện thân thể) nhằm tăng cường thể chất cho con người, nâng cao thành tích thể thao, góp phần làm phong phú sinh hoạt văn hóa và giáo dục con người phát triển cân đối hợp lý.

I.2. MỘT SỐ KHÁI NIỆM CƠ BẢN, LÂN CẬN KHÁC CÓ LIÊN QUAN CHẶT CHẼ VỚI TDTT

Trong phần này chỉ xác định (có kết hợp so sánh trong chừng mực cần thiết) một số khái niệm chung, cơ bản khác, có liên quan và ít nhiều trùng lặp với nhau. Như thế sẽ vừa làm sáng tỏ từng khái niệm đó vừa góp phần làm rõ thêm khái niệm trung tâm.

I.2.1. Sức khỏe

Theo tổ chức Y tế Thế giới (OMS), đó là một trạng thái hài hòa về thể chất, tinh thần và xã hội, mà không chỉ nghĩa là không có bệnh hay thương tật, cho phép mỗi người thích ứng nhanh chóng với các biến đổi của môi trường, giữ được lâu dài khả năng lao động và lao động có kết quả.

Sức khỏe bao gồm sức khỏe cá thể (từng người), sức khỏe gia đình, sức khỏe cộng đồng, sức khỏe xã hội. Sức khỏe là một trong những yếu tố cơ bản, đầu tiên để học tập, lao động, đẩy mạnh sản xuất, phát triển kinh tế, xây dựng đất nước.

Sức khỏe phụ thuộc vào nhiều yếu tố: Cá nhân, môi trường cộng đồng, xã hội, tình trạng và những vấn đề chung của từng nước và toàn thế giới (môi trường sinh thái, chiến tranh khu vực, mức sống cao thấp, sự bóc lột ở một số nước chậm phát triển...).

I.2.2. Phong trào TDTT

Đó là một trào lưu xã hội (tự phát, tự động hay có tổ chức, rộng hẹp theo nhiều cấp độ khác nhau), bao gồm nhiều người hoạt động hợp tác với nhau, nhằm chủ yếu, trực tiếp sử dụng, phổ biến và nâng cao những giá trị của TDTT. Trong ngôn ngữ thông thường, từ này còn có nghĩa là tình hình phát triển TDTT ở nơi nào đó. Do nhu cầu và trình độ phát triển TDTT nước ta và trên thế giới, ngày càng có nhiều phong trào đa dạng, với quy mô liên kết càng rộng lớn, đáp ứng những hứng thú, nhu cầu TDTT khác nhau, rộng mở hoặc tập trung hơn. Ví dụ, phong trào Olympic, "Thể thao vì mọi người", "Chạy vì sức khỏe" hoặc "Chạy, bơi, bắn, võ" trong thời kỳ chiến tranh chống đế quốc Mỹ ở nước ta. Bản chất xã hội của một phong trào TDTT nào đó ở bất cứ nước nào bao giờ cũng phụ thuộc chính vào những đặc điểm về chính trị, kinh tế, xã hội, dân tộc... của từng địa phương, quốc gia trong từng giai đoạn lịch sử cụ thể.

I.2.3. Thể chất và phát triển thể chất

Thể chất chỉ chất lượng thân thể con người. Đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (bao gồm cả giáo dục, rèn luyện).

TDTT gắn bó chặt chẽ với quá trình phát triển thể chất. Đó là một quá trình hình thành, biến đổi tuần tự theo quy luật trong cuộc đời từng người (tương đối lâu dài) về hình thái, chức năng và cả những tố chất thể lực và năng lực thể chất. Chúng được hình thành "trên" và "trong" cái nền thân thể ấy.

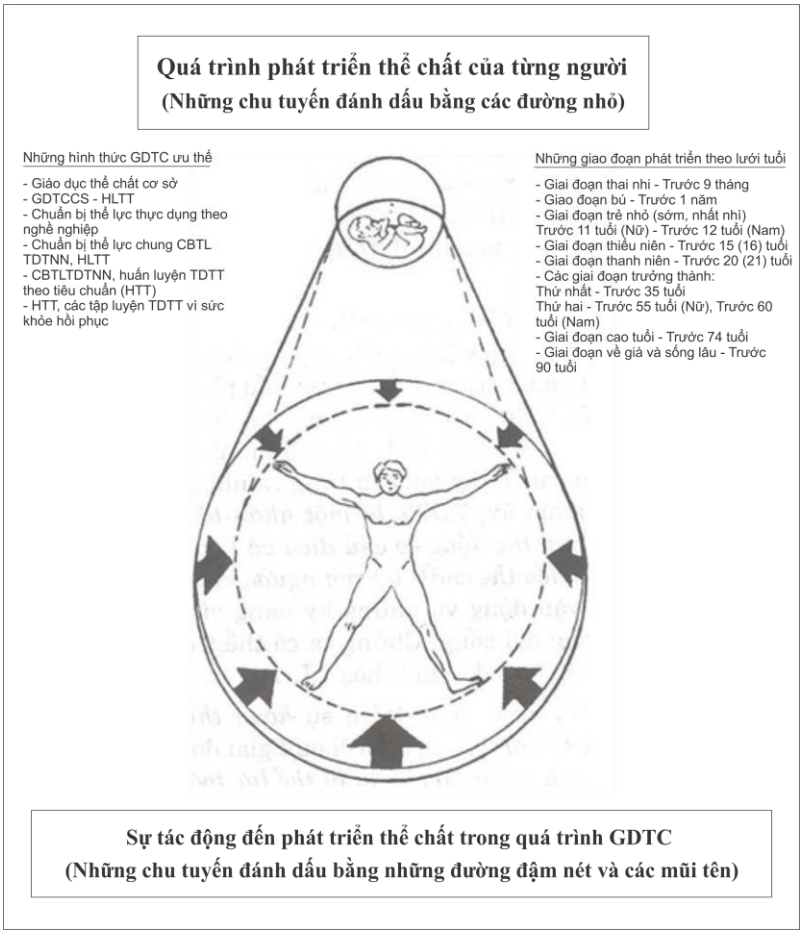
Thể chất bao gồm thể hình, khả năng chức năng và khả năng thích ứng.

Thể hình nói về hình thái, cấu trúc của cơ thể, bao gồm trình độ phát triển, những chỉ số tuyệt đối về hình thái và tỷ lệ giữa chúng cùng tư thế. Còn năng lực thể chất lại chủ yếu liên quan với những khả năng chức năng của hệ thống, cơ quan trong cơ thể, thể hiện chính qua hoạt động cơ bắp... Nó bao gồm các tố chất thể lực (sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ dẻo, sự khéo léo...) và những năng lực vận động cơ bản của con người (đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, bò, mang vác...). Khả năng thích ứng chỉ trình độ (năng lực) thích ứng chủ yếu về chức năng của cơ thể con người với hoàn cảnh bên ngoài, bao gồm cả sức đề kháng với các bệnh tật. Còn trạng thái thể chất chủ yếu nói về tình trạng cơ thể qua một số dấu hiệu về thể trạng, được xác định bằng các cách đo tương đối đơn giản về chiều cao, cân nặng, vòng ngực, dung tích sống, lực tay, chân, lưng... trong một thời điểm nào đấy.

Đặc trưng của sự phát triển thể chất phụ thuộc nhiều vào các nguyên nhân tạo thành (điều kiện bên trong và bên ngoài) và sự biến đổi của nó theo một số quy luật về tính di truyên và khả biến, sự phát triển theo lứa tuổi và giới tính, sự thống nhất hữu cơ giữa cơ thể và môi trường, giữa hình thức - cấu tạo và chức năng của cơ thể.

Từng người và xã hội không thể tùy ý thay bỏ hoặc làm ngược lại những quy luật khách quan này. Chỉ có thể đạt hiệu quả phát triển thể chất tốt nếu nhận hiểu ra được rồi biết tuân theo, vận dụng, tác động theo những phương hướng, mục đích nhất định, nhằm đáp ứng những nhu cầu và lợi ích của từng cá nhân và xã hội. Xét từ ý nghĩa ấy, TDTT là một nhân tố xã hội chuyên môn nhằm tác động có chủ đích và hợp lý đến quá trình phát triển thể chất của con người, chủ yếu là về các tố chất vận động và những kỹ năng vận động quan trọng trong đời sống. Chúng ta có thể tìm hiểu thêm điều này qua sơ đồ minh hoạ (H. 1).

Liên quan với khái niệm trên, sự hoàn thiện thể chất lại là mức tối ưu (tương đối với một giai đoạn lịch sử nhất định) của trình độ chuẩn bị thể lực toàn diện và phát triển thể chất cân đối, đáp ứng đầy đủ những yêu cầu của lao động và những hoạt động cần thiết khác trong đời sống, phát huy cao độ, đầy đủ những năng khiếu bẩm sinh về thể chất của từng người, phù hợp với những quy luật phát triển toàn diện nhân cách và giữ gìn, nâng cao sức khỏe để hoạt động tích cực, bền lâu và có hiệu quả.



Hình 1. Sơ đồ minh họa mối tương quan của quá trình phát triển thể chất cá thế và giáo dục thể chất.

Bước đầu tiên, phổ cập, cơ bản về hoàn thiện thể chất cho mọi người trong một số nước là tập luyện để đạt được các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trong từng thời kỳ.

I.2.4. Giáo dục thể chất, giáo dưỡng thể chất và chuẩn bị thể lực

Thuật ngữ đầu có từ lâu trong ngôn ngữ nhiều nước. Riêng ở nước ta, do bắt nguồn từ gốc hán - Việt nên cũng có người gọi tắt giáo dục thể chất là thể dục theo nghĩa tương đối hẹp. Vì theo nghĩa rộng của từ Hán - Việt cũ, thể dục còn có nghĩa là TDTT.

Thông thường, người ta coi giáo dục thể chất là một bộ phận của TDTT. Nhưng chính xác hơn, đó còn ỉà một trong những hình thức hoạt động cơ bản có định hướng rõ của TDTT trong xã hội, một quá trình có tổ chức để truyền thụ và tiếp thu những giá trị của TDTT trong hệ thống giáo dục - giáo dưỡng chung (chủ yếu trong các nhà trường).

Mặt khác, phạm trù, lĩnh vực chung hơn, tập hợp lớn hơn, bao gồm cả giáo dưỡng thể chất, lại là giáo dục theo nghĩa rộng của từ này. Cũng như các mặt hình thức giáo dục khác, giáo dưỡng thể chất, theo đặc trưng chung, cũng là một quá trình giáo dục với đầy đủ những dấu hiệu chung của nó (vai trò chủ đạo của nhà giáo dục trong quá trình dạy học, tổ chức hoạt động theo những nguyên tắc sư phạm...). Nhưng đặc trưng cơ bản, chuyên biệt thứ nhất của giáo dưỡng thể chất là dạy học vận động (qua động tác). Nói rõ và đầy đủ hơn, đó là truyền thụ và tiếp thu có hệ thống những cách thức điều khiển hợp lý sự vận động của con người, qua đó sẽ hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản cần thiết và những hiểu biết có liên quan (H. 2).

Quá trình trên gọi là giáo dưỡng thể chất.

Đặc trưng thứ hai là sự tác động có chủ đích đến sự phát triển theo định hướng các tố chất thể lực nhằm nâng cao sức lực vận động của con người.

Việc dạy học động tác và phát triển các tố chất vận động có liên quan chặt chẽ, làm tiền đề cho nhau, thậm chí có thể "chuyển" lẫn nhau. Nhưng chúng không bao giờ đồng nhất và quan hệ có khác biệt trong các giai đoạn phát triển thể chất và giáo dục thể chất khác nhau.

Trong những buổi tập, thời đoạn khác nhau, nhiệm vụ giáo dưỡng thể chất (dạy kỹ thuật chẳng hạn) hoặc phát triển tố chất vận động nào đó lại là chính. Thấu hiểu và vận dụng thành thạo theo những đặc trưng, mối quan hệ trên là một trong những yêu cầu hàng đầu với các nhà sư phạm TDTT.

Như vậy, giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Quan niệm như thế, chúng ta có thể coi phát triển thể chất là một phần hệ quả của giáo dục thể chất. Quá trình phát triển thể chất có thể chỉ là do bẩm sinh tự nhiên (sự phát triển thể chất tự nhiên của trẻ khi đang lớn) hoặc còn có thêm động tác có chủ đích, hợp lý của giáo dục thể chất đem lại.

Thuật ngữ "Chuẩn bị thể lực" thực ra cũng tương tự với thuật ngữ giáo dục thể chất. Nhưng khi dùng thuật ngữ này, người ta chủ yếu muốn nhấn mạnh tới phương hướng, mục đích chuẩn bị thể lực thực dụng cho lao động hoặc hoạt động cụ thể nào đó trong thực tế, đòi hỏi một trình độ chuyên môn chuẩn bị thể lực đáp ứng cụ thể hơn. Chuẩn bị thể lực chung

là một quá trình giáo dục thể chất không chuyên môn hóa hoặc chuyên môn hóa tương đối ít, nhằm tạo những tiền đề chung rộng rãi về thể lực là chính để có thể đạt kết quả tốt trong một hoạt động (hoặc một số hoạt động) nào đó. Chuẩn bị thể lực chuyên môn lại chỉ nhằm phục vụ cho yêu cầu chuyên biệt hẹp theo từng nghề, môn thể thao, thậm chí động tác (kỹ thuật) trong từng tình huống cụ thể, thường được đặt trên nền và sau chuẩn bị thể lực chung.

I.2.5. Thể thao

Trong một số ngôn ngữ, thể thao được coi là một bộ phận chủ yếu, lớn, nổi bật, ưu thế trong TDTT. Cũng có nơi để ra ngoài một phần đáng có của nó hoặc đưa vào trong đó những nội dung còn đang gây nhiều bàn cãi. Sự sử dụng thuật ngữ này có lúc khá rộng (gần như cả TDTT), có lúc lại rất hẹp (hầu như chỉ có thể thao đỉnh cao) mà không có ước định trước nên đã gây ra nhiều khó khăn trong hệ thống hóa, chuẩn mực hóa các thuật ngữ trong TDTT.

Trước hết, đó là một hoạt động trò chơi (trình độ khác nhiều so với các trò chơi thông thường, đơn giản), một hình thức thi đấu đặc biệt, chủ yếu và phần nhiều bằng sự vận động thể lực, nhằm phát huy những năng lực chuyên biệt, đạt những thành tích cao, cao nhất, được so sánh trực tiếp và công bằng trong những điều kiện chuyên môn như nhau. Sự vươn tới những thành tích cao nhất, tính chuyên biệt hóa, thi đấu và công diễn là những dấu hiệu cơ bản của thể thao. Tuy vậy, mục đích của nó không chỉ đơn thuần dừng lại ở những thành tích thi đấu trực tiếp. Trong nghệ thuật cũng có lúc có

yếu tố đua tài, thi đấu (như thi giọng hát hay, tay đàn giỏi...) nhưng không phải là thường xuyên, chuyên biệt, cơ bản. Mặt khác, diễn biến và kết cục của thi đấu thể thao thường không biết trước.

Theo nghĩa rộng (khá phổ biến), thể thao không chỉ là hoạt động thi đấu, biểu diễn đặc biệt mà còn là sự chuẩn bị cho nó cùng những quan hệ, chuẩn mực, những thành tựu đạt được trong hoạt động này.

Mặt khác, nói cho thật chặt chẽ và đầy đủ hơn, thể thao không hoàn toàn chỉ thuộc về TDTT (tuy nó phụ thuộc chủ yếu vào lĩnh vực này). Trên nguyên tắc, bất kỳ một loại hình hoạt động nào nhằm phát huy, hoàn thiện những năng lực của con người được tạo ra để làm đối tượng cho thi đấu thể thao, tiến hành theo những quy luật của hoàn thiện thể thao đều có thể thuộc về thể thao cả. Mặc dù, tuyệt đại bộ phận các môn thể thao hiện đại đều nằm trong lĩnh vực văn hóa thể chất, nhưng từ lâu đã có một số môn tuy được gọi là thể thao nhưng không có đặc trưng thế chất như trên, hoặc chỉ có rất ít (các môn cờ, thể thao mô hình hàng không và hàng hải...). Do vậy, mối liên hệ giữa TDTT và thể thao tuy rất chặt chẽ, có trùng lặp với nhau phần lớn, nhưng không phải hoàn toàn (H.3).

I.2.6. TDTT giải trí và TDTT hồi phục

Cả hai đều là những loại hình TDTT quần chúng. Khái niệm đầu chỉ hình thức các bài tập thể lực hoặc những môn thể thao đã được đơn giản hóa về cách thức nhằm nghỉ ngơi tích cực, giải trí thoải mái.

Khái niệm sau chỉ quá trình hoạt động có chủ định nhằm thích nghi và hồi phục những chức năng về tâm sinh lý và những năng lực của con người đã bị mất hoặc suy giảm đi phần nào trong các hoạt động khác, trước hết là lao động, và có cả tập luyện, thi đấu thể thao nói riêng.

I.3. NHỮNG CHỨC NĂNG CƠ BẢN CỦA TDTT

Việc xác định đúng chức năng, hình thức (thành phần) cơ bản của TDTT cùng mối quan hệ giữa chúng có tầm quan trọng hàng đầu trong chỉ đạo vĩ mô. Ở đây, khái niệm này trực tiếp gắn liền với đặc tính hoạt động vốn có của một hệ thống, cơ quan xã hội lớn nhỏ...

I.3.1. Đôi điều về phương pháp luận để xác định chức năng của TDTT

Trong việc này, không nên quá cường điệu, đơn biệt hóa một chức năng nào đó mà coi nhẹ tính đa trị, đa chức năng của TDTT. Ngược lại, cũng không nên liệt kê tràn lan, không phân biệt chính phụ, chung và chuyên biệt. Bởi vậy, cũng cần thống nhất một số điều sau:

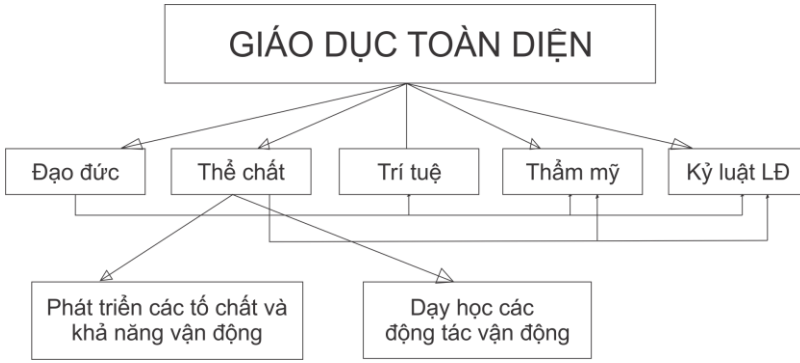
+ Chỉ có những đặc tính, quan hệ nào biểu hiện khách quan, tương đối rõ, ổn định, xác thực trong thực tế mới được coi là những dấu hiệu để xác định, phân chia những chức năng và hình thức nào đó.

+ Chỉ có những đặc điểm nào thể hiện ưu thế, chủ yếu, rõ trong TDTT nhưng không hoặc có ít trong những lĩnh vực khác mới đáng được coi là những chức năng chuyên biệt. Do đó, cần phân biệt giữa chức năng chuyên biệt và chung.

+ Phải xem xét chức năng gắn với những hình thức tổ chức thực hiện trong thực tế mới dễ hiểu, dễ đọc, dễ làm.

Đó là một thành phần hữu cơ trong cấu trúc xã hội chung. TDTT có tính kế thừa theo quy luật. Do đó cũng phải chú ý tới những dấu hiệu tương đối ổn định của nó.

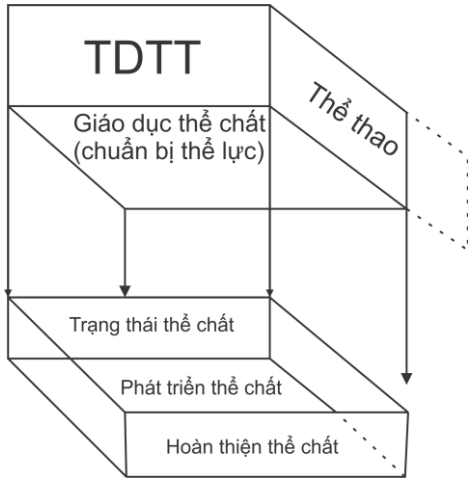
I.3.2. Những chức năng của TDTT và mối liên hệ chức năng giữa chúng



Hình 2: Giáo dục thể chất trong hệ thống những hình thức (mặt) giáo dục cơ bản.

I.3.2.1. Những chức năng chuyên môn

Có thể thấy rõ TDTT là một bộ phận, mặt chuyên biệt, tương đối độc lập trong văn hóa, mà không có thành phần nào khác có thể thay thế. Ở đây, còn có thể tách thành những chức năng chuyên môn tổng hợp và những chức năng đặc trưng ưu thế của một số phần, hình thức tổ chức và biến dạng, thuộc nó nhưng nhỏ hơn, (chức năng phân loại) (xem H.4 và bảng 1).



Hình 3: Mối tương quan giữa phạm trù trung tâm (TDTT) và các khái niệm gần gũi khác

Những chức năng chuyên môn cơ bản của TDTT là:

- Chức năng giáo dưỡng chuyên môn thể hiện rõ nhất trong hệ thống giáo dục - giáo dưỡng chung để hình thành vốn quan trọng ban đầu về kỹ năng, kỹ xảo vận động cùng những hiểu biết có liên quan (gắn với hệ thống nhà trường).

- Chức năng thực dụng chuyên môn thể hiện chủ yếu qua hệ thống đào tạo chuyên môn về TDTT nhằm phục vụ trực tiếp cho các nghề nghiệp trong lao động và quốc phòng.

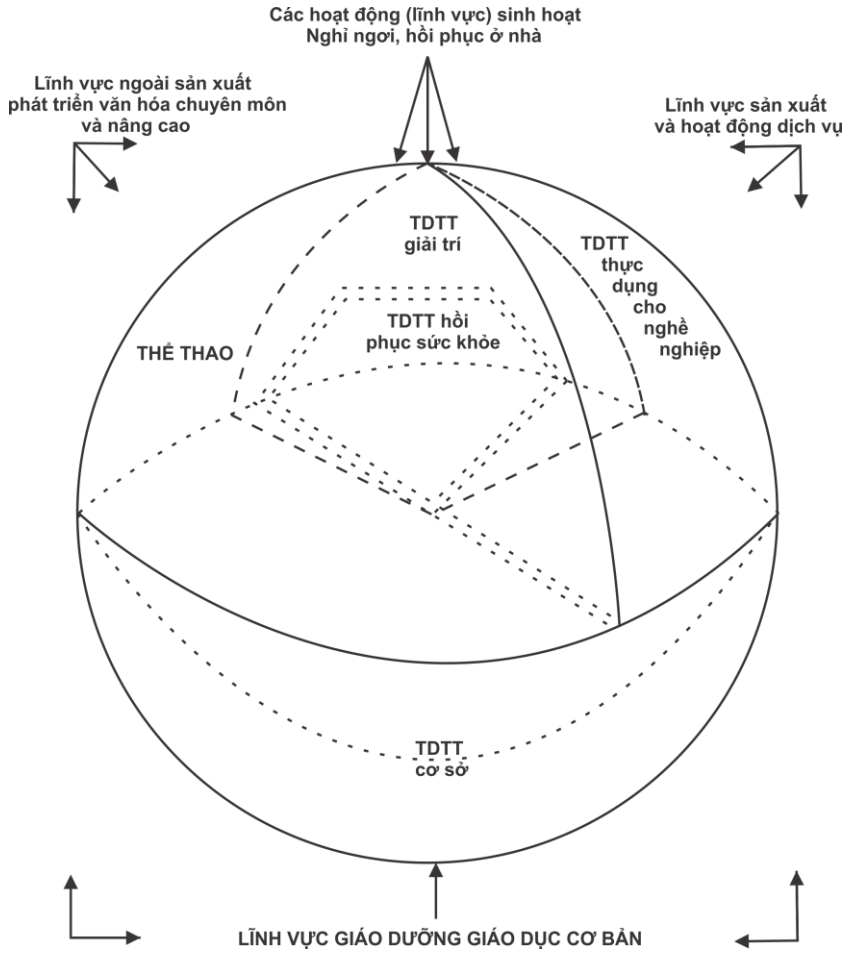
- Chức năng thể thao chuyên môn thể hiện rõ nhất trong thể thao cấp cao.

- Chức năng về giải trí và hồi phục sức khỏe. Chức năng này cũng có thể chia làm hai.

I.3.2.2. Những chức năng văn hóa chung

Trên nguyên tắc, tất cả những chức năng vốn có của văn hóa (mà TDTT là một bộ phận) đều được thể hiện như thế nào đấy (theo đặc trưng) trong TDTT.

- Chức năng giao tiếp - liên kết. Trước hết đều phải nhằm mục đích chung, chủ yếu là giáo dục con người (theo nghĩa rộng). TDTT có vai trò ngày càng to lớn trong quá trình xã hội hóa nhân cách và liên kết xã hội. Sẽ sai lầm hoặc thiếu sót lớn nếu chỉ lưu ý tới một trong hai khía cạnh của chức năng trên hoặc đối lập chúng với nhau trong hoạt động và đánh giá hiệu quả của TDTT. Hiệu quả thực hiện chức năng của TDTT không chỉ phụ thuộc vào tính năng chuyên biệt vốn có của nó, mà còn cả ở phương hướng, nội dung, tổ chức của toàn bộ hệ thống giáo dục (trước hết là hệ thống chuyên quản) trong xã hội. Không nên hiểu, cứ có chế độ chính trị - kinh tế - xã hội tốt thì sẽ tự động có kết quả mỹ mãn trong TDTT, mặc dù đó là những tiền đề cực kỳ quan trọng. TDTT không bao giờ có ảnh hưởng tuyệt đối hoàn mỹ hoặc ngược lại, mà chỉ là tương đối ưu thế nhiều ít về một trong hai phía đó thôi.



Hình 4. Phác đồ về cấu trúc các thành phần cơ bản của TDTT (theo L.P. Matvêep)

Bảng 1: Những chức năng đặc trưng của các thành phần (hình thức) cơ bản trong TDTT

Các thành phần cơ bản của TDTT	**Các thành phần thứ phân của TDTT**	**Những đặc trưng chức năng chuyên môn**	
		Đặc điểm của quá trình hoạt động sử dụng TDTT theo định hướng nhất định	**Đặc trưng hiệu quả (hướng chuyên môn trong quá trình sử dụng).**
- TDTT cơ sở	-TDTT nhà trường. - Các hình thức TDTT cơ sở, tiếp sau giai đoạn "nhà trường".	- Giáo dục thể chất cơ bản (cơ sở). - Chuẩn bị thể lực chung ở mức cao hơn và huấn luyện phổ thồhg.	- Đảm bảo giáo dưỡng thể chất cơ bản và trình độ chuẩn bị thể lực chung, cơ sở ban đầu. - Duy trì năng lực thể chất nhưng đã đạt được và tiếp tục nâng cao trình độ thể lực cơ sở.
- Thể thao (một thành phần của TDTT)	- Thể thao cơ sở. - Thể thao đỉnh cao.	- Quá trình huấn luyện và thi đấu trong phong trào thể thao quần chúng. - Quá trình huấn luyện và thi đấu nhằm đạt những kỷ lục thể thao.	-Đảm bảo phát triển đạt định mức thể chất cao hơn, nhằm phục vụ hoạt động chuyên môn nào đó. - Thể hiện và nâng cao những năng lực thể chất tuyệt đối của con người trong môn thể thao chuyên chọn.

- TDTT thực dụng phục vụ nghề nghiệp	-TDTT riêng,thực dụng phục vụ cho nghề nghiệp (như trong sản xuất). - TDTT thực dụng quân sự.	- Chuẩn bị thể lực, thực dụng cho nghề nghiệp: những tập luyện tiêu biểu của TDTT sản xuất (thể dục khởi động, phút thể dục, thể dục giữa giờ...). - Chuẩn bị thể lực quân sự thực dụng, những hình thức tập luyện chuyên môn của quân đội.	- Đảm bảo thể lực, chuyên môn cho hoạt động nghề nghiệp, tối ưu hóa hoạt động và tác động của nó đến con người. - Đảm bảo trình độ thể lực chuyên môn cho hoạt động quân sự cùng hiệu quả của nó.
-TDTT hồi phục sức khỏe.	- Thể dục chữa bệnh. - Thể thao hồi phục.	- Tập luyện có hệ thống những bài tập thể lực nhằm chữa bệnh theo từng người, nhóm hoặc lớp... - Tập luyện thể thao nhằm mục đích hồi phục .	- Thúc đẩy quá trình chữa bệnh và hồi phục chức năng cơ thể bị rối loạn hoặc sa sút do bệnh tật, chấn thương. - Đảm bảo những khả năng thích nghi và hồi phục chức năng cơ thể do tập quá sức, quá mệt...
- TDTT thoải mái, nhẹ nhàng (giải trí).	- Thể dục vệ sinh hàng ngày. - TDTT giải trí, sức khỏe.	- Tập thể dục vệ sinh và các bài tập thể lực khác hàng ngày, nhẹ nhàng, thoải mái. - Những hình thức hoạt động giải trí - sức khỏe (vui chơi TDTT, du lịch, tham quan với lượng vận động lớn).	- Đảm bảo tối ưu hóa, linh hoạt, nhanh trạng thái chức năng hiện tại của cơ thể. - Đảm bảo nghỉ ngơi tích cực, thỏa mãn những nhu cầu tình cảm bằng những vui chơi bổ ích.

- Chức năng truyền thống: TDTT không những là vật dẫn những thông tin có ích đối với xã hội loài người trong lĩnh vực này mà còn là vật chuyển tải những giá trị của TDTT sang những con người, tập thể, đất nước, thế hệ khác. Một trong phong trào TDTT sôi động và đông đảo, một kỷ lục thể thao thế giới... là những cột mốc chứa đựng nhiều giá trị về văn hóa chung, tư tưởng, khoa học, phương pháp...

- Chức năng chuẩn mực hóa: Được hình thành cụ thể trong thực tiễn hoạt động TDTT để đáp ứng những nhu cầu trong giao lưu, đánh giá, điều khiển. Những chuẩn mực về đạo đức, tư tưởng, pháp lý, tổ chức... cho đến kỹ thuật, thể chất... được xã hội thừa nhận và thực thi hợp pháp thành một thể chế xã hội về TDTT.

- Chức năng thẩm mỹ: Gắn với tính hấp dẫn, sự hoàn thiện cái đẹp của các hiện tượng, (trong đó có bản thân con người) trong lĩnh vực này, đặc biệt trong thể thao đỉnh cao, biểu diễn. Nó không phải chỉ được xác định duy nhất bằng đặc tính nội tại của TDTT mà còn phụ thuộc nhiều vào những yếu tố về tư tưởng, giáo dục xã hội chung và TDTT quyết định. Chính vì vậy mà chúng ta cần luôn chú ý giáo dục, bồi dưỡng thị hiếu thẩm mỹ lành mạnh trong đông đảo nhân dân, trước hết là thanh thiếu niên về TDTT.

Về cơ bản, chức năng của TDTT trong các nước phát triển theo định hướng XHCN là như nhau. Sự khác biệt chính ở mức độ chức năng, chất lượng và bước đi trong thực hiện.

Các chức năng trên (chung và chuyên môn) liên quan chặt chẽ, làm tiền đề cho nhau, không thể coi nhẹ hoặc bỏ qua phần nào. Nhưng trước hết phải chú ý tới chức năng tăng

cường thể chất của nhân dân (trong phần các chức năng văn hóa chung).

Có hiểu biết được về bản chất các chức năng trên cùng mối tương quan giữa chúng, mới có thể xác định được đúng vai trò và ý nghĩa của TDTT trong xã hội, đề ra mục đích, nhiệm vụ, nội dung, nguyên tắc, phương pháp và tổ chức thực hiện phù hợp.

I.4. CẤU TRÚC CỦA TDTT

Theo quan niệm khoa học hiện đại, cấu trúc trước hết là một hợp phần của một đối tượng, hiện tượng nào đó, được tạo thành bởi một số thành phần (bộ phận, loại hình) và thứ hai là sự cấu tạo (mối liên hệ, tương quan và thứ tự sắp xếp bên trong giữa các thành phần trong đó).

TDTT có mối liên hệ, tác động xã hội rộng rãi (đơn biệt, giao thoa, cộng hưởng) về mặt cấu trúc, chức năng với nhiều lĩnh vực khác nhau trong xã hội. Sự phân chia các thành phần dưới đây của TDTT mới ở mức đại thể và từng phần chính này lại có nhiều phần, biến dạng nhỏ hơn. Chúng được hình thành tương đối ổn định, rõ nét, đã có khá lâu trong đời sống, phản ánh đặc trưng chuyên biệt của từng thành phần, gắn liền với những điều kiện hình thành và phát triển khác nhau; tuy giữa chúng cũng có sự giao thoa, thẩm thấu và trùng lặp ít nhiều (xem H. 4).

I.4.1. TDTT cơ sở

Phần cơ bản của nó lại nằm trong cả hệ thống giáo dục và giáo dưỡng thế hệ trẻ, với tư cách là một trong những môn

học cần thiết và cơ bản. Vì vậy còn có thuật ngữ "TDTT nhà trường". Chức năng chuyên môn của TDTT cơ sở trước hết phải thể hiện trong giáo dục thể chất cơ sở (dạy học những kỹ năng, kỹ xảo vận động ban đầu cơ bản, phổ thông cùng những hiểu biết có liên quan) và phát triển, chuẩn bị thể lực chung toàn diện, rộng rãi.

Những nội dung chính của TDTT cơ sở (qua nhà trường) gồm:

- Hệ thống những động tác (vận động) có tính chất phân tích, những bài tập và phương pháp thể dục cơ bản.

- Hệ thống những bài tập nhằm bồi dưỡng kỹ năng, cách thức cơ bản để dùng sức hợp lý khi di chuyển trong không gian (đi, chạy, bơi,..).

- Hệ thống những động tác đối kháng cá nhân hoặc tập thể, phối hợp sử dụng trong những hình thức hoạt động phức tạp như các trò chơi vận động, các môn bóng.

Đương nhiên, quá trình giáo dục thể chất ở TDTT cơ sở này phải được tiến hành phù hợp với những mục đích và nguyên tắc về giáo dục và giáo dưỡng, phải thật sự là một quá trình giáo dục thể chất cơ bản (cơ sở), không nên lệch hẹp trong huấn luyện thể thao sớm cho một số em nào đó mà quên mất phần chuẩn bị chung, tối thiểu ban đầu.

Loại hình TDTT cơ sở này không chỉ giới hạn trong phạm vi nhà trường dưới hình thức lên lớp chính khóa, đồng loạt. Thực ra, còn phải tiếp tục thường xuyên, lâu dài hơn nữa để củng cố và nâng dần trình độ thể chất chung đã đạt được bước

đầu ở giai đoạn học sinh phổ thông và giữ gìn sức khỏe khi luống tuổi.

Sự tập luyện sau thời kỳ đi học không rập khuôn, chung cho mọi người, mà thường gắn với hứng thú, nhu cầu và điều kiện của từng cá nhân (chạy sức khỏe, tập thể dục dưỡng sinh, luyện võ, thể dục nhịp điệu hay thể hình hoặc thiên về một môn thể thao nào đó).

Từ đó, một số - chủ yếu là thiếu niên, nhi đồng - sẽ được tiếp nối dẫn đến hình thức thể thao cơ sở ban đầu- tổ năng khiếu thể thao ở các lớp, các trường, đội tập luyện của các trường năng khiếu thể thao ban đầu.

1.4.2. Thể thao - một bộ phận nổi bật, khá lớn và tương đối chuyên biệt hơn của TDTT

So với các thành phần khác trong TDTT, thể thao đòi hỏi cao và tạo điều kiện mạnh mẽ nhất cho con người phát triển những năng lực thể chất của mình. Từng môn thể thao đều có thể trở thành đối tượng chuyên môn hóa rất cao. Ngày nay không thể có những nhà vô địch thể thao quốc tế trên nhiều môn, cự ly thi đấu mang tính chất khác hẳn nhau.

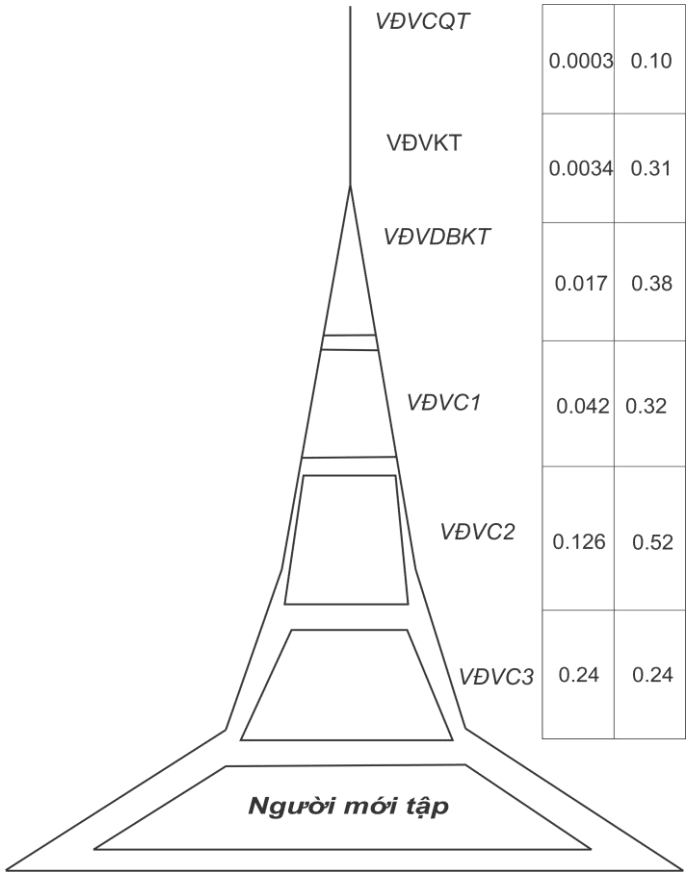
Trong tập luyện và thi đấu thể thao, con người luôn phấn đấu đạt tới những đỉnh cao của thành tích, vượt qua những giới hạn năng lực thể chất đã có. Chính trên cơ sở đó và qua các thành tích ấy mà nâng cao uy tín, danh dự cho tập thể, địa phương, đất nước và cả từng VĐV. Bởi vậy, đặc trưng và chức năng chính đó đòi hỏi VĐV thể thao đỉnh cao phải được đào tạo có hệ thống, khoa học trong những điều kiện nghiêm ngặt và cao về nhiều mặt (hệ thống thi đấu với trình độ ngày

càng cao; hệ thống tập luyện, nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe; hệ thống khen thưởng...); không thể tách yếu tố chính trị khỏi thành tích thể thao đỉnh cao, đặc biệt trong đối ngoại. Thành tích thể thao đỉnh cao thực chất là một hợp kim nhiều yếu tố của cá nhân, tập thể, xã hội, đất nước nhất định. Người ta cũng thường căn cứ vào đó để đánh giá trình độ, triển vọng của VĐV hoặc một nền thể thao. Mặt khác, có nhiều nước còn cho thể thao là một phòng thí nghiệm tự nhiên khổng lồ. Qua đó, con người tìm tòi và phát hiện chính mình, sáng tạo nên những cách thức mới để huy động và nâng cao những tiềm năng vốn có. Nó có ý nghĩa sáng tạo, khai phá, mở đường.

Bên cạnh thể thao đỉnh cao, thể thao cơ sở (quần chúng) lại chỉ nhằm đạt trình độ phổ thông "phong trào", chủ yếu để giữ gìn và nâng cao sức khỏe, thể lực chung và giải trí, hồi phục, phục vụ cho hoạt động chính - lao động, học tập, quân sự (nếu là quân nhân). Nếu chỉ tập ở mức độ thể thao "'phong trào" thì rất khó có thành tích cao.

Ở nước ta không có thể thao nhà nghề hoàn toàn theo kiểu phương Tây, nhưng muốn có thành tích thể thao cao thì phải có thể thao chuyên nghiệp. Xét về thực chất, chúng ta đã có thể thao chuyên nghiệp bao cấp là chính ở mức độ nào đó. Giờ đây, bóng đá Việt Nam đang chuẩn bị tiến bước đi lên bán chuyên nghiệp trong điều kiện cơ chế thị trường có định hướng. Từ muôn vàn những người chơi thể thao ở cơ sở (trước tiên là đối tượng trẻ), chúng ta thường chỉ chọn, đào tạo được thành một số rất ít những nhân tài thể thao đỉnh cao thực sự. Điều đó có nghĩa là tỷ lệ đào thải trong tuyển chọn và đào tạo rất cao. Đã có nhà khoa học nước ngoài tính được rằng chỉ chọn được khoảng 8 - 10 em trong số 5.000 trẻ ở

Liên Xô, CHDC Đức và Tiệp (cũ) để chuyên tập bơi. Và sau đó, có 1 em đạt tiêu chuẩn kiện tướng (Bungacôva 1973, 1976). Nếu muốn vươn tới trình độ thể thao cấp quốc tế, vô địch Châu lục, Olympic, thế giới thì tỷ lệ đào thải còn cao hơn nhiều (H.5). Ở nước ta, điều kiện sống, tập luyện còn rất thấp, mức trên càng khó đạt.



Hình 5. Tỷ lệ đào tạo VĐV bơi (theo Bungacôva)

(Bên trái - so với số lượng ban đầu; bên phải - so với số lượng cấp kề dưới).

Tuy không phải cứ ai có năng khiếu thể thao đều có thể đạt đến đỉnh cao tuyệt đối cả (do nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan phức tạp), nhưng nếu tham gia tập luyện ở mức phổ thông phù hợp với điều kiện của mình thì từng người đều có thể nâng cao sức khỏe, thể lực chung. Dù sao thể thao đỉnh cao với tư cách là "người mở đường" sẽ lần lượt chinh phục những đỉnh cao mới, tích lũy kinh nghiệm, hiểu biết cùng cách thức để truyền lại, thúc đẩy cho thể thao quần chúng, cấp thấp hơn (kể cả thể thao trẻ) phát triển. Ngược lại, thể thao đỉnh cao cũng phụ thuộc, dựa trên thể thao quần chúng. Nó chỉ có thể phát triển, nâng cao vững chắc trên cơ sở đó, đặc biệt là từ phong trào thể thao quần chúng trong thanh thiếu niên. Nói cách khác, chúng có quan hệ chặt chẽ, thúc đẩy lẫn nhau, nhưng không thay thế được cho nhau, cứ làm cái này tốt thì cái kia chắc cũng tốt.

Ở nước ta tuy chưa có một số đẳng cấp VĐV nêu trên, nhưng ở đây vẫn trình bày nguyên bản để bạn đọc có khái niệm hoàn chỉnh về quá trình đào thải trong đào tạo VĐV cấp cao.

I.4.3. TDTT thực dụng

Ở đây còn có thể chia thành hai phần nhỏ hơn: TDTT thực dụng phục vụ cho lao động sản xuất và TDTT thực dụng quân sự. Bởi vì đối với những người làm nghĩa vụ quân sự trong một thời gian tương đối ngắn, công tác (hoạt động) quân sự không phải là nghề nghiệp lâu dài, thường xuyên suốt đời.

Mặt khác, trong quân đội, cũng có nhiều loại quân nhân không hoạt động quân sự trực tiếp (kỹ thuật, hậu cần, văn thư, quân y...), chưa kể rất nhiều binh chủng với các khí tài khác nhau thì nội dung, yêu cầu mức độ huấn luyện quân sự, thể chất quả thật rất đa dạng. Dù sao, đặc điểm chức năng của nó vẫn thể hiện trong sự chuẩn bị chuyên môn của con người cho những hoạt động nghề nghiệp cụ thể (lao động sản xuất hay quốc phòng). Như vậy, TDTT thực dụng nhằm tạo tiền đề thể chất thuận lợi cho con người nắm được nghề nghiệp nào đó, tối ưu hóa hoạt động nghề nghiệp (học nhanh, làm tốt, năng suất cao hơn), đồng thời cũng tác động tốt đến con người (kể cả phòng tránh và chữa bệnh nghề nghiệp bằng hoạt động TDTT). Hiểu đúng chức năng như vậy sẽ thấy rõ thêm lao động thể lực không thể thay thế cho TDTT; nói riêng là TDTT thực dụng. Tuy rằng có thể có lúc dùng lao động thích hợp để giải trí, nghỉ ngơi tích cực, nhất là đối với những người lao động trí óc, ít vận động.

Căn cứ vào đặc trưng lao động, điều kiện sản xuất và đặc trưng ảnh hưởng đến con người, trong đó, cần tổ chức hoạt động TDTT sao cho có thể góp phần tối ưu hóa chính quá trình lao động (trước hết là cho năng suất và sức khỏe) như TDTT trước sản xuất, những phút TDTT ngắn tại chỗ sản xuất (như động tác thư giãn sống lưng cho những công nhân phải ngồi cúi làm việc lâu), TDTT giữa giờ, những tập luyện TDTT hồi phục, giải trí sau giờ làm việc. Nói cách khác, phải căn cứ vào quy luật tối ưu hóa quá trình lao động mà sử dụng phương tiện, phương pháp, liều lượng và trình tự thích hợp. Theo quan điểm tổ chức lao động khoa học hiện đại, chúng ta

không những cần năng suất mà còn giữ gìn, nâng cao sức khỏe cho người lao động, không thể chỉ lo lỗ lãi đơn thuần, trước mắt.

Xét về mục đích, mức độ và hiệu quả thực chất, TDTT thực dụng gắn với TDTT cơ sở (quần chúng). Trước hết vì việc này được tiến hành trên nền tảng của sự chuẩn bị thể lực chung, chủ yếu ở giai đoạn học sinh phổ thông, cho thanh thiếu niên.

I.4.4. TDTT hồi phục sức khỏe

Đó là một bộ phận chuyên môn của TDTT, chủ yếu dùng những bài tập thể lực để chữa bệnh hoặc hồi phục những chức năng của cơ thể đã bị rối loạn (phá vỡ) hoặc suy giảm do bệnh tật, chấn thương, quá sức hoặc các nguyên nhân khác. Thực ra hình thức này đã có từ lâu. Từ thời cổ đại, người ta đã biết dùng các hình thức và chế độ vận động để chữa bệnh. Quan điểm của Hải Thượng Lãn Ông rất rõ về vấn đề này. Ngày nay, phần chủ yếu trở thành TDTT chữa bệnh. Nội dung của TDTT chữa bệnh hiện đại gồm một tổ hợp các phương tiện và phương pháp (thể dục chữa bệnh; đi, chạy vì sức khỏe, các bài tập thể lực khác nhằm hồi phục, chữa bệnh). Tất cả những cái đó đều phải căn cứ vào tính chất của bệnh tật, chấn thương, sự rối loạn chức năng và hình thái cơ thể (mệt mỏi triền miên - mạn tính, quá căng thẳng, những biến đổi bệnh lý theo lứa tuổi...). Nó gắn với cả tình trạng thiếu vận động và stress ngày càng tăng trong xã hội văn minh hiện đại với tổ chức lao động mới. Đáng lưu ý, theo kết quả điều tra rộng rãi trên nhiều nước, con số những người đang ở giữa khoảng bình thường và bệnh lý về trạng thái chức năng rất lớn, có nơi đã đến mức báo động. Chúng ta đang quan tâm không chỉ đến

chế độ, mức vận động hàng ngày để chữa bệnh, gìn giữ sức khỏe mà còn cả những cách thức rèn luyện thân thể khác nhau (cá nhân hay tập thể, tại nhà hay ở câu lạc bộ, kết hợp giữa hiện đại và dân tộc, Đông và Tây...).

Trong thể thao đỉnh cao, lượng vận động tập luyện và thi đấu của VĐV ngày càng cao, đến mức khó tưởng tượng nổi theo quan niệm cũ. Vấn đề hồi phục nhanh, tốt hơn sức lực để nâng cao năng lực vận động càng trở nên nổi bật. Thậm chí có một số chuyên gia các nước đề nghị tăng khối lượng vận động của VĐV cấp cao tới khoảng 2.000 giờ tập, thi đấu trên 340 - 360 ngày trong một năm. Rõ ràng, muốn "tiêu" được những lượng vận động lớn và kéo dài như vậy (không phải chỉ trong một năm) thì phải hồi phục tốt những khả năng chức năng và thích nghi của cơ thể, đặc biệt với các VĐV bị quá sức hoặc chấn thương. Bảng dưới đây giới thiệu một số phương án hồi phục thể thao theo câc phương hướng huấn luyện khác nhau cho các VĐV cấp cao hiện đại (xem bảng 2).

I.4.5. TDTT vệ sinh, giải trí bao gồm hai phần chính nhỏ hơn

- Thể dục vệ sinh hàng ngày trong đời sống, như thể dục sáng, đi dạo chơi hoặc những tập luyện nhẹ nhàng khác, thường được tiến hành tại nhà hoặc xung quanh nơi ở, công viên.

- TDTT giải trí, nghỉ ngơi tích cực theo sở thích như tham quan, du lịch, đi săn... bằng cách đi bộ, xe đạp, leo núi, chèo thuyền…, với lượng vận động không nặng và không theo quy định thật chặt chẽ. Nói cách khác, đó là những hình thức giải trí ưu thế bằng những vận động tích cực theo sở thích, nhằm

điều chỉnh hoặc tối ưu hóa, bình thường hóa tương đối nhanh trạng thái tâm - sinh lý của cơ thể, tạo đà tốt cho những hoạt động cơ bản trong đời sống của từng người, tuy rằng chúng ảnh hưởng không nhiều đến thể chất và phát triển thân thể. Do vậy cần coi đó là một trong những thành tố quan trọng trong lối sống (nhất là với thế hệ trẻ). Mặt khác muốn thực thi tốt thì phải kết hợp với các thành phần khác trong TDTT, trước hết là TDTT cơ sở. Điều kiện kinh tế - xã hội ở nước ta (kể cả mức sống) còn nhiều khó khăn nên việc mở rộng hình thức này còn có những hạn chế nhất định. Dù sao cũng rất cần quan tâm, khuyến khích phát triển phù hợp theo khả năng và điều kiện để góp phần xây dựng lối sống mới, đẩy lùi những tệ nạn xã hội, trước hết trong thanh niên. Đó trước hết là trách nhiệm của Ngành TDTT, đoàn thanh niên và các tổ chức du lịch. Xu thế và hình thức này đang phát triển rất mạnh và đa dạng ở nước ta cũng như trên thế giới.

Qua hình 4 và bảng 1, tuy mới ở mức khái quát, ta không chỉ biết được những thành phần cơ bản mà còn cả những tiềm năng (chức năng) với những thành phần biến dạng chính của chúng. Có thể khai thác, sử dụng chúng nhằm thỏa mãn những nhu cầu của xã hội, tập thể và từng cá nhân. Ví dụ, nếu định chuẩn bị (tạo cơ sở) về thể lực chung, giáo dục thể chất cơ bản và giáo dưỡng thể chất nhiều mặt (tạo vốn kỹ năng vận động cơ bản ban đầu phong phú) thì tất nhiên phải tìm chọn những mức độ, phương tiện và phương pháp thuộc bộ phận TDTT cơ sở, tuy có thể xem xét phần nào cả ở các bộ phận khác, nhưng không thể thay thế được thành phần quan trọng, liên quan nhiều nhất trên. Cho dù thể thao đỉnh cao có đòi hỏi những cơ sở khoa học chặt chẽ nhất, có vai trò thực

Bảng 2. Các Phương án hồi phục theo những phương hướng khác nhau cho VĐV cấp cao

Những tổ hợp động tác toàn bộ	Những tổ hợp động tác chọn lọc		
	Sau lượng vận động tốc độ	**Sau lượng vận động yếm khí**	**Sau lượng vận động ưa khí**
TỔ HỢP I			
1.Tắm khô nóng 2. Xoa bóp chung bằng tay 3. Liệu pháp Iôn	1.Tắm nước ấm khuynh diệp 2. Chiếu tia cực tím 3. Liệu pháp Iôn	1. Tắm nước nóng tùng bách 2. Chiếu tia tử ngoại 3. Liệu pháp Iôn	1. Tắm nước bể nóng 2. Xoa bóp tăng cường lực 3. Liệu pháp Iôn
TỔ HỢP II			
1. Xoa bóp phân thùy 2. Xoa bóp chung bằng tay 3. Chiếu tia tử ngoại	1. Tắm khô nóng 2. Chiếu tia tử ngoại 3. Liệu pháp Iôn	1. Tắm oxy 2. Chiếu tia tử ngoại 3. Liệu pháp Iôn	1. Tắm nước khoáng 2. Xoa bóp hydro 3. Chiếu tia tử ngoại
TỔ HỢP III			
1. Tắm nước ấm tùng bách 2. Xoa bóp hydro 3. Liệu pháp Iôn	1. Tắm nước nóng bằng vòi hoa sen 2. Chiếu tia tử ngoại 3. Liệu pháp Iôn	1. Tắm nước ấm tùng bách 2. Làm tăng oxy 3. Chiếu tia tử ngoại	1. Tắm nước ấm bằng vòi hoa sen 2. Xoa bóp tăng trương lực 3. Chiếu tia tử ngoại

nghiệm mở đường, nhưng những thành tựu của nó cũng không thể chuyển dịch, áp dụng máy móc vào TDTT cơ sở; không đơn thuần chỉ ở chỗ giảm liều lượng cũng như cho rằng huấn luyện của thể thao trẻ là huấn luyện của thể thao người lớn thu hẹp lại và giảm đi. Nếu định phát triển và hoàn thiện đến mức cao nhất những năng lực thể chất chuyên biệt cùng những kỹ năng kỹ xảo vận động (làm VĐV cấp cao) thì ở đây TDTT cơ sở chỉ là những tiền đề ban đầu. Phương tiện hữu hiệu và đích thực nhất phải là thể thao. Còn nếu chỉ định tối ưu hóa trạng thái chức năng tức thời của cơ thể thì những hình thức TDTT sức khỏe, giải trí tích cực lại là thích hợp nhất. Không thể trông chờ từ đây có thể rèn luyện thể lực cơ bản và hoàn thiện tối đa những năng lực về mặt này.

Việc phân chia các thành phần cùng những chức năng tương ứng, ưu thế của TDTT chỉ có ý nghĩa định hướng tương đối, tuy bước đầu phải làm như vậy. Trong thực tế, chúng giao thoa, lai tạo, kết hợp với nhau và với các mặt văn hóa khác còn phức tạp hơn nhiều. Cần phải tính toán cho đủ, đúng những mối liên hệ hữu cơ này. Đồng thời vẫn phải nắm chắc những đặc trưng chuyên biệt chủ yếu nhất, có liên quan đến trách nhiệm và nhiệm vụ của những người làm công tác TDTT cụ thể với các đối tượng khác nhau. Song như một số lĩnh vực văn hóa nghệ thuật khác, TDTT cũng có những hình thức công diễn đa dạng như diễu hành thể dục thể thao, biểu diễn thể thao.

Không ít các tác phẩm hội họa, điêu khắc, kiến trúc, văn hóa, ca nhạc, điện ảnh... có chủ đề về TDTT (nhất là thể thao). Qua đó, không chỉ phản ánh hiện tượng TDTT mà còn

cả trình độ phát triển của những lĩnh vực văn hóa nghệ thuật kia. Những công trình văn hóa nghệ thuật về Olympic là một minh chứng sống động và tiêu biểu. Điều này cũng thể hiện qua mối liên hệ giữa các khoa học chung, các khoa học ở các lĩnh vực khác và khoa học về TDTT. Tất cả những cái đó càng làm cho ta thấy rõ thêm TDTT là một hiện tượng đa dạng, nhiều mặt, gắn liền với văn hóa và xã hội nói chung. Còn biết bao nhiêu tiềm năng từ những mối liên hệ này mà chúng ta cần tiếp tục tìm hiểu để khai thác, sử dụng phục vụ cho chiến lược đào tạo con người của đất nước nói chung và phong trào TDTT nói riêng.

I.5. LÝ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP TDTT LÀ MÔN KHOA HỌC VÀ MÔN HỌC

I.5.1. Xu thế hình thành lý luận chung trong hệ thống hiểu biết các khoa học về TDTT

TDTT tuy ra đời rất sớm nhưng lại trở thành đối tượng nghiên cứu của nhiều môn khoa học tương đối chậm so với nhiều lĩnh vực văn hóa khác. Nói cách khác, một thời kỳ dài, trong lĩnh vực này không có một hệ thống kiến thức riêng, mà chủ yếu dựa vào kinh nghiệm. Nhưng dần dần, thực tiễn phát triển mạnh mẽ và ý nghĩa xã hội ngày càng cao của TDTT đã đòi hỏi phải có những tư duy khoa học chặt chẽ, đồng thời cũng tạo ra những khả năng thực tế để làm được việc.

Quá trình hình thành hệ thống kiến thức trên không đồng bộ. Sớm có nhất là những kiến thức về giáo dục thể chất. Bởi vì từ những ngày đầu tiên ra đời trong xã hội, TDTT đã là một bộ phận trong hệ thống giáo dục nói chung của toàn xã

hội. Trên cơ sở đó đã hình thành ra môn khoa học chính thức đầu tiên, khá lâu đời trong lĩnh vực này là lý luận và phương pháp giáo dục thể chất. Nó là một nhánh của giáo dục nói chung. Tên gọi đó chỉ có ý nghĩa tiêu biểu, thống nhất tương đối (xét theo bản chất), vì còn có những cách gọi khác nhau giữa một số nước. Trước khi có môn Lý luận và phương pháp TDTT ra đời thì Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất được coi là một trong những môn khoa học tổng hợp nhất, có quan hệ trực tiếp với TDTT. Nhưng chưa có thể coi là lý luận và phương pháp TDTT chung được vì TDTT đâu chỉ có dưới hình thức giáo dục thể chất.

Kế đến là lý luận và phương pháp thể thao, lúc đầu chỉ là huấn luyện thể thao. Phong trào thể thao Olympic và thể thao đỉnh cao trên thế giới đã tạo động lực phát triển môn khoa học tổng hợp này trong mấy chục năm gần đây. Thể thao đỉnh cao đã và đang trở thành phòng thí nghiệm tự nhiên khổng lồ và tinh xác. Nơi đây chứa đựng nhiều tiềm năng nghiên cứu to lớn về những cách thức khám phá và phát triển những khả năng tối đa của con người. Đúng như viện sĩ Akhin, nhà khoa học được giải thưởng Nôben, đã nói không ngoa rằng: "Những số liệu, cứ liệu hàm xúc, tiêu biểu nhất về sinh lý học con người không phải có từ trong những quyển sách về vấn đề này, mà ở trong các kỷ lục thể thao thế giới". Trong những năm gần đây, lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, rồi thể thao tổng thể đã từ là một nhánh của lý luận và phương pháp giáo dục thể chất tách thành một môn khoa học riêng, một môn học trong đào tạo các chuyên gia thể thao.

Bên cạnh hai bộ phận, hình thức TDTT quan trọng trên, cũng còn có những nội dung khoa học khác được phát triển đáng kể như thể dục vệ sinh, TDTT sản xuất, TDTT giải trí và hồi phục... Đó cũng là những vấn đề khá rộng lớn trong TDTT quần chúng, đáng được xem xét, nghiên cứu nghiêm túc. Hiện nay đã hình thành một số môn lý luận và phương pháp TDTT quần chúng nói chung hoặc cho từng đối tượng tiêu biểu trong đó.

Cũng như các lĩnh vực khoa học khác, trong khoa học TDTT cũng có xu thế tương tác với nhau: vi phân hóa, chuyên môn hóa, phân hóa các hiểu biết theo các đối tượng, phương hướng nhỏ hẹp, cục bộ hơn và tích hợp hóa (hình thành các hiểu biết tổng hợp, bắt nguồn từ những hiểu biết của từng phần trên). Một thời gian dài, khoa học TDTT chủ yếu phát triển theo hướng vi phân hóa. Từ đó đã xuất hiện nhiều môn khoa học nhỏ, hẹp, có liên quan gián tiếp đến từng mặt, quá trình riêng lẻ hoặc các hệ thống thứ phân trong TDTT.

Theo tài liệu điều tra của Hiệp hội giáo dục thể chất đại học, mới tính đến năm 1983 đã có khoảng hơn 100 môn khoa học - môn học được dạy trong các trường loại này. Cùng với xu thế phát triển ngày càng tăng và nếu phân loại chặt chẽ, tỉ mỉ hơn thì con số trên còn lớn hơn nhiều.

Trong đó có không ít các môn lý luận và phương pháp của từng môn thể thao (các môn bóng, bơi, thể dục, vật, điền kinh...) hoặc lý luận và phương pháp cho từng đối tượng, lĩnh vực hoạt động, đào tạo tiêu biểu trong TDTT (cho VĐV trẻ, VĐV cấp cao, VĐV nữ; cho các cấp loại nhà trường, các

nghề...). Mặt khác cũng hình thành một số môn khoa học tự nhiên và xã hội chuyên ngành TDTT, bắt nguồn từ các môn khoa học gốc đã có từ lâu đời hơn (giải phẫu học, y học, sinh lý học, sinh cơ học, vệ sinh học, tâm lý học, mỹ học, xã hội học...). Tuy nhiên, chúng cũng chỉ làm sáng tỏ những cơ sở khoa học từng phần, từng khía cạnh của TDTT. Bên cạnh đó đã hình thành những môn khoa học tổng hợp. Từ những năm 20 thế kỷ trước, ở Liên Xô (cũ) đã có môn "Lý luận và phương pháp chung của TDTT" được dạy ở cấp đại học cho chuyên ngành này. Ở đây, khái niệm lý luận có nghĩa rộng, bao quát cả một lĩnh vực hoạt động, ở cấp tương tự như lý luận giáo dục, lý luận y học, lý luận quân sự...; không nên hiểu như một quan niệm lý thuyết khoa học tương đối cục bộ, hẹp như lý thuyết tương đối, lý thuyết về trọng lực. Đáng tiếc, do thiếu những cứ liệu cần thiết và một số nguyên nhân khác nên lúc đó nó chưa trở thành một khoa học - môn học đầy đủ.

Mấy chục năm gần đây, nhiều thành tựu dồn dập và sâu sắc của nhiều khoa học khác nhau trong lĩnh vực này đã thúc đẩy mạnh mẽ xu thế tích hợp hóa. Bởi vì, sự tích lũy ngày càng nhiều, càng phong phú những hiểu biết của các khoa học cục bộ (phần nhỏ hơn) về những khía cạnh nào đó của một hiện tượng, hoạt động nhất định của con người chưa thể đảm bảo giúp ta hiểu biết được toàn vẹn, để từ đó đề ra những kiến giải và giải pháp đồng bộ và tối ưu cho thực tiễn. Đồng thời, sự phát triển vũ bão của khoa học hiện đại cũng dẫn đến nguy cơ "bùng nổ và hỗn loạn" thông tin, đòi hỏi cấp bách và thường xuyên phải chú ý đến việc tích hợp hóa, hệ thống hóa hiểu biết, xây dựng được những lý luận chung, tổng hợp các

hiểu biết riêng lẻ thành những quan niệm, hệ thống hiểu biết chỉnh thể phản ánh hiện thực khách quan toàn vẹn.

I.5.2. Lý luận và phương pháp TDTT là một khoa học và mối liên hệ giữa nó với một số khoa học lân cận khác

- Đó là một khoa học chuyên ngành chung và tổng hợp nhất trong lĩnh vực TDTT, nghiên cứu toàn bộ những cơ sở lý luận và phương pháp chung nhất của TDTT, phản ánh nó một cách tương đối hoàn chỉnh làm cơ sở chỉ đạo khoa học chung cho toàn bộ hoạt động TDTT.

Cần nhấn mạnh tính chất tổng hợp chung, cao của lý luận và phương pháp TDTT không phải chủ yếu dựa vào sự cộng góp (tổng cộng) được càng tốt những kiến thức từ các cấp thấp, cục bộ hơn, mà phụ thuộc chính vào sự tích hợp từ những cái đó để tạo nên tư duy chung, nhận thức được cái toàn thể.

Như vậy, lý luận và phương pháp TDTT giúp ta nhận thức bản chất của TDTT một cách toàn diện hoàn chỉnh.

- Căn cứ vào tính chất của nội dung cơ bản, lý luận và phương pháp TDTT là một môn khoa học xã hội (nhân văn) vì nó chú trọng trước hết đến con người và các nhân tố xã hội trong phát triển, giáo dục cho họ theo một định hướng, nhu cầu nhất định của xã hội và từng người. Tuy vậy, những nội dung liên quan đến khoa học tự nhiên cũng không ít, vì TDTT là một nhân tố chuyên môn chủ yếu nhằm hoàn thiện những phẩm chất tự nhiên và năng lực thể chất của con người, tối ưu hóa trạng thái và sự phát triển thể chất của họ.

- Lý luận và phương pháp TDTT có ý nghĩa to lớn về nhận thức, phương pháp luận và thực tiễn. Những hiểu biết khoa học tổng hợp và thực tế của lý luận và phương pháp TDTT, được xây dựng trên cơ sở những quy luật khách quan, sẽ giúp ta định hướng hành động đúng trong thực tiễn đa dạng của TDTT, nhận biết được cái bản chất, phân biệt được những cái cơ bản và không cơ bản, tất nhiên và ngẫu nhiên, tiến bộ và lạc hậu. Từ đó tìm ra những cách tiếp cận có tính nguyên tắc (không phải tùy tiện) và tin cậy để xem xét và sử dụng những hình thức và phương pháp thích hợp trong thực tiễn.

- Tính đúng đắn của các nghiên cứu về lý luận trước hết phụ thuộc vào phương pháp luận của nó. Phương pháp luận chung nhất (cơ sở triết học) của chúng ta là duy vật biện chứng và duy vật lịch sử. Nó có ý nghĩa mở đầu. Theo hướng đó, nhiệm vụ cụ thể của lý luận và phương pháp TDTT là tổng hợp tất cả những thành tựu về nhận thức trong lĩnh vực này, xác lập được một quan điểm về phương pháp luận khoa học thống nhất, nhất quán và đúng đắn để làm sáng tỏ những đặc trưng của các loại hình đa dạng trong TDTT cùng những quan niệm tổng quát trong phân tích cấu trúc, chức năng, tính quy luật và phương pháp, hình thức sử dụng chúng trong xã hội.

- Là một môn khoa học xã hội, lý luận và phương pháp TDTT không phải chỉ là sự ghi chép thuần túy và dửng dưng những hiện tượng cần nghiên cứu, mà luôn nhằm phục vụ cho những mục đích xã hội nhất định, trước hết là góp phần giáo dục con người phát triển toàn diện, cân đối một cách hợp lý đặng tích cực tham gia bảo vệ và xây dựng đất nước ngày

càng tốt đẹp hơn. Điều này trước tiên gắn liền với mục đích, bản chất của xã hội chúng ta, nói riêng là văn hóa giáo dục.

- Lý luận và phương pháp TDTT liên quan đến nhiều môn khoa học xã hội nhân văn, chung rộng hơn, đặc biệt là văn hóa học, xã hội học, lịch sử học, điều khiển xã hội học, giáo dục học, tâm lý học... Còn có những môn khoa học lân cận khác cũng nghiên cứu về TDTT theo các góc độ ưu thế khác nhau, như lịch sử và xã hội học TDTT, tổ chức và điều khiển học TDTT, tâm lý học TDTT (đặc biệt tâm-xã hội học TDTT),...

Trong các môn khoa học thuộc lĩnh vực văn hóa, lý luận và phương pháp TDTT liên quan nhiều đến khoa học tự nhiên hơn cả, vì nó nghiên cứu những quy luật tác động có chủ đích đến hình thái và chức năng của cơ thể con người nhằm đảm bảo tối ưu hóa trạng thái và sự phát triển thể chất. Bởi vậy, lý luận và phương pháp TDTT phải dựa nhiều vào các khoa học sinh học để nghiên cứu những quy luật hoạt động, phát sinh và phát triển của con người. Đặc biệt là những lý luận về sự phát sinh và phát triển của cá thể, chủng loại (qua nhiều thế hệ), lý luận thích nghi với các yếu tố bên ngoài, sinh lý học, sinh hóa học, sinh cơ học... và những khoa học khác nghiên cứu về sự vận động và ảnh hưởng của nó đến con người, trước hết là y học và vệ sinh học TDTT.

Như vậy, thật khó có thể tìm thấy một môn khoa học nào khác liên quan đến con người trong TDTT mà lại có mối liên quan rộng đến như thế. Nó tổng hợp các thành tựu vừa khoa học xã hội nhân văn, vừa khoa học tự nhiên (kể cả sinh học và

kỹ thuật) trong lĩnh vực này. Dù sao, lý luận và phương pháp TDTT cũng không thể thay thế cho các môn khoa học ấy hoặc bó hẹp đi. Nhiệm vụ chính của nó là xác lập được những cái cơ bản chung, tương ứng với đối tượng nghiên cứu của mình, chủ yếu từ góc độ tích hợp - lý luận.

I.5.3. Lý luận và phương pháp TDTT là một môn khoa học

Đó cũng là một trong những môn học cơ sở, chủ yếu trong chương trình đào tạo học sinh các trường đại học, cao đẳng, trung cấp và cả cho cao học, nghiên cứu sinh chuyên ngành về TDTT; thường được xếp dạy sau các môn khoa học cơ bản như triết học, giải phẫu học, sinh lý học... và trước các môn lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao chung hoặc cho từng môn thể thao hoặc từng đối tượng, lứa tuổi, lĩnh vực chính trong hệ thống TDTT của một nước. Ở một số trường đại học và cao đẳng TDTT ở nước ta, môn học khoa học này đã hình thành và phát triển từ khoảng giữa thập kỷ 70 hiện đang từng bước Việt Nam hóa chuyển từ lý luận và phương pháp giáo dục thể chất thành lý luận và phương pháp TDTT. Nhiều năm nay, đó cũng là một trong ba môn thi quốc gia cho các cấp học trên trong ngành này.

Theo xu thế chung, nội dung của môn học lý luận và phương pháp TDTT bao gồm những phần chính sau:

1) Nhập môn về lý luận TDTT: Những khái niệm cơ bản, mở đầu cùng đối tượng, phương pháp nghiên cứu, cấu trúc, chức năng, mục đích, nhiệm vụ, nguyên tắc cùng những quan điểm phát triển chung về TDTT.

2) Những cơ sở chung về lý luận và phương pháp giáo dục thể chất: phần lớn là những kiến thức truyền thống đã có về giáo dục thể chất. Chủ yếu tập trung vào các vấn đề về dạy học động tác, phát triển các tố chất vận động cùng những phương tiện, phương pháp và hình thức tổ chức tương ứng.

3) Đặc điểm, mục đích, nhiệm vụ, nguyên tắc, phương pháp, hình thức tổ chức TDTT trong các lĩnh vực cơ bản của hoạt động con người. Cụ thể là TDTT trong hệ thống giáo dục chung và chuẩn bị thể lực cho các nghề, trong tổ chức lao động khoa học và đời sống hàng ngày. Ở đây còn có thể thao được coi như một trong những thành phần cơ bản của TDTT, một hình thức giáo dục thể chất chuyên biệt (huấn luyện, thi đấu).

TDTT với các lứa tuổi: Việc sử dụng TDTT chủ yếu dựa vào những đặc điểm của các giai đoạn phát triển cơ bản của con người (trước hết là về thể chất) theo lứa tuổi, có tính cả tới những thay đổi về điều kiện hoạt động cơ bản của con người trong quá trình sống.

Như vậy, ý nghĩa và giá trị của lý luận và phương pháp TDTT không chỉ ở bản thân kiến thức mà còn góp phần bồi dưỡng thế giới quan, tạo nên tư duy đồng bộ về bản chất của hoạt động nghề nghiệp này; vừa mở rộng tầm mắt vừa gắn bó nghề nghiệp của mình với sự nghiệp TDTT chung của đất nước. Đó là những phẩm chất rất cần thiết đối với cán bộ TDTT nước ta ngày nay.

Nhiệm vụ chủ yếu của môn học là:

- Giúp học sinh bước đầu hiểu đúng, tương đối có hệ thống những vấn đề nhập môn, mở đầu về TDTT, góp phần

tạo định hướng nghề nghiệp tổng quát, đúng đắn về lĩnh vực hoạt động này, làm cơ sở để tiếp tục học tập nghiên cứu và vận dụng trong các phần, môn chuyên ngành hẹp, cụ thể hơn sau.

- Dạy học cho học sinh nắm được những cơ sở chung nhất về lý luận và phương pháp, chủ yếu về dạy học động tác, rèn luyện thể lực và huấn luyện thể thao.

- Trên cơ sở đó, từng bước bồi dưỡng năng lực vận dụng những kiến thức đó để cộng tác, phân tích, định ra, thực hiện và đánh giá những nhiệm vụ cụ thể trong thực tiễn TDTT.

- Góp phần bồi dưỡng thế giới quan đúng đắn và lòng yêu nghề cho học sinh.

Các học sinh đi sâu về chuyên ngành huấn luyện thể thao cần phải được học thêm một giáo trình nhiều và sâu hơn về phần này.

Cách dạy học chủ yếu là lý luận kết hợp với thực tiễn, nói riêng là tập vận dụng những hiểu biết trên để phân tích, đánh giá và hoạt động sao cho có hiệu quả trong thực tiễn TDTT. Thường sử dụng những hình thức dạy học đa dạng như thuyết giảng, thảo luận, bài tập thực hành hoặc lý thuyết, tham quan, thực tập sư phạm hoặc xã hội, điều tra nghiên cứu... Qua đó từng bước mở rộng, củng cố và nâng cao kiến thức.

I.5.4. Các phương pháp nghiên cứu của lý luận và phương pháp TDTT

A. Sự kết hợp giữa các nguyên tắc nhận thức chung với những phương pháp nghiên cứu riêng, cụ thể trong TDTT

Cũng như các khoa học tổng hợp khác, yêu cầu then chốt, đầu tiên là biết kết hợp thống nhất giữa các nguyên tắc, cách tiếp cận, phương pháp nghiên cứu từ các góc độ triết học, khoa học luận chung với khoa học của từng lĩnh vực và nghiên cứu cụ thể. Nền tảng quan trọng nhất là những nguyên lý triết học về con đường và phương pháp nhận thức chung để tiếp cận chân lý trong bất cứ lĩnh vực nào của đời sống. Trên cơ sở đó mà chọn lựa và sử dụng các cách tiếp cận, phương pháp nghiên cứu khoa học chung hoặc chuyên môn cho từng lĩnh vực, vấn đề cụ thể.

Phương pháp luận triết học của chúng ta là chủ nghĩa duy vật biện chứng. Lênin đã từng nói: "Chúng ta sẽ hiểu ngày càng nhiều hơn chân lý khách quan (nhưng không bao giờ có thể hiểu hết nó); còn nếu đi theo bất kỳ con đường nào khác thì chúng ta sẽ không tìm ra được cái gì khác, ngoài sự hỗn loạn và giả dối" (Lênin tuyển tập, tập 8, tr.146, tiếng Nga) và "Từ trực quan sinh động đến tư duy trừu tượng và từ tư duy trừu tượng đến thực tiễn - đó là con đường biện chứng của sự nhận thức chân lý, của nhận thức thực tại khách quan" (Lênin toàn tập, tập 29, tr. 179, tiếng Việt). Những ý kiến đó có ý nghĩa quan trọng hàng đầu với bất kỳ ai muốn nhận thức đúng sự thực khách quan; cần được quán triệt, vận dụng sát hợp và sáng tạo vào hoạt động nghiên cứu của mình.

Tuy vậy, ngoài những chỉ dẫn triết học đúng đắn đó, còn cần phải biết vận dụng những phương pháp nghiên cứu cụ thể, chuyên môn, không thể thay thế được. Những nguyên tắc về phương pháp luận trên chỉ có ý nghĩa chỉ dẫn khoa học thực sự hơn nếu ta biết quán triệt cụ thể vào trong các cách

tiếp cận, phương pháp riêng, thích hợp cho từng lĩnh vực, vấn đề khoa học khác nhau. Sự phát triển của khoa học nào cũng gắn với sự hoàn thiện các phương tiện và phương pháp nghiên cứu của nó.

Sự tương tác đan xen và thẩm thấu lẫn nhau trong các khoa học hiện đại (xã hội và tự nhiên, nhân văn và sinh học, kỹ thuật...) càng mạnh, càng phát triển. Từ thực tế về yêu cầu nghiên cứu và giải quyết đồng bộ đó đã từng bước hình thành những hình thức và phương pháp nhận thức (nghiên cứu) khoa học chung. Chúng không đóng khung chỉ trong một lĩnh vực nào mà được vận dụng rộng rãi trong nhiều hoặc tất cả các lĩnh vực khoa học, thậm chí rất xa và khác nhau theo quan niệm truyền thống trước đây. Ví dụ, hiện nay trong nhiều khoa học đã sử dụng các cách tiếp cận, phương pháp nghiên cứu của lý thuyết hệ thống, điều khiển, mô hình. Trong lý luận và phương pháp TDTT, môn khoa học về lý luận tổng hợp, các cách tiếp cận và phương pháp tích hợp có giá trị đặc biệt.

Trên nền những phương pháp luận chung và các phương pháp nhận thức khoa học tổng hợp đó, ở đây còn sử dụng các phương pháp chuyên môn, cục bộ. Căn cứ vào đặc điểm cụ thể của vấn đề cần giải quyết, đối tượng và góc độ nghiên cứu mà tìm chọn ra các phương pháp riêng này. Hiện nay, người ta sử dụng càng nhiều những phương pháp khoa học liên ngành về xã hội học, giáo dục học, tâm lý học, sinh lý học... Chỉ có như thế mới thu thập được các cứ liệu, sự thực khoa học tương đối hoàn chỉnh và đồng bộ để tổng hợp về lý luận. Tuy vậy, xin nhắc lại một lần nữa, những nghiên cứu lý luận

chuyên môn này không dừng lại ở sự thu thập đơn giản, mà trong quá trình đó phải luôn từ những cái ấy mà nâng lên thành những tư duy tổng hợp, những cơ sở lý luận khái quát hơn, thể hiện qua các khái niệm, quan niệm, nguyên tắc... Do đó, tuy cũng rất cần các phương pháp nghiên cứu riêng lẻ, nhưng không thể thay thế được các phương pháp tổng hợp trên. Chúng phải kết hợp với nhau.

B. Các phương pháp thu thập những thông tin ban đầu và kiểm nghiệm, xử lý các cứ liệu đó.

Thực ra, đó là một nhóm gồm khá nhiều các phương pháp và thủ thuật tìm chọn, thu thập phân tích và hệ thống hóa các tư liệu thông tin cần thiết và cả những phương pháp quan sát, theo dõi, thực nghiệm, thống kê, phân tích số liệu... nhằm làm hiện rõ và kiểm nghiệm những yếu tố cần xem xét. Trong giai đoạn nghiên cứu ban đầu chúng dùng để xác lập tiền đề của vấn đề và giả thiết khoa học, còn về sau dùng để kiểm nghiệm giả thiết đó.

- Sự tìm chọn, thu thập và hệ thống hóa các tư liệu thông tin. Không có những tài liệu tham khảo rộng rãi, đặc biệt về những vấn đề chuyên khảo có liên quan thì không thể có những nghiên cứu nghiêm túc. Đó là những sách, báo, tạp chí khoa học (kể cả bản thảo); những khảo lược thống kê giới thiệu tóm tắt, phân tích, đánh giá những tác phẩm theo từng thời kỳ; những phim ảnh, những bản photocopy, những cứ liệu trích dẫn từ các tài liệu khoa học hoặc thống kê chung... Khối lượng các tác phẩm khoa học cứ qua từ 7 - 10 năm lại tăng lên gấp đôi. Thí dụ, trong thập kỷ trước, mỗi năm đã tăng tới khoảng 100.000 tác phẩm về sinh lý học. Từng năm

cũng có hàng vạn tác phẩm khoa học về lý luận và phương pháp TDTT hoặc những vấn đề gần gũi. Ngày nay, số lượng đó còn bị vượt xa nhiều. Dù chuyên cần và tài giỏi đến đâu, một nhà nghiên cứu cũng không thể đọc hết được. Những hiểu biết về thư mục học (miêu tả và hệ thống hóa các tài liệu đã xuất bản) và văn kiện học (nghiên cứu các phương pháp tổ chức thông tin khoa học kỹ thuật công nghệ), tra cứu thư mục (theo chữ cái, đối tượng - hệ thống, hệ thống...) trong các thư viện, cơ quan thông tin chuyên môn, đặc trưng thư mục (tóm tắt, thống kê, tổng quan...) và hệ thống tìm chọn thông tin tự động theo từng lĩnh vực, chuyên đề khoa học giúp giải quyết nhanh, có chất lượng những khó khăn trên.

Những tài liệu chính thức như các chỉ thị, nghị quyết của các cơ quan quản lý, các văn bản về tiêu chuẩn, chế độ, những báo cáo tổng kết định kỳ, những số liệu thống kê, những biên bản, ghi chép về các hoạt động có liên quan... phản ánh nhất định tình hình TDTT, xu thế, nhiệm vụ, biện pháp phát triển của nó qua từng thời kỳ có trong hồ sơ lưu trữ chung hoặc thậm chí cả trong những tài liệu riêng (như nhật ký) với độ tin cậy cần thiết... đều có giá trị. Những thông tin trên không chỉ có ý nghĩa định hướng chung mà còn giúp tìm hiểu xác thực những vấn đề cụ thể.

Người nghiên cứu phải biết định hướng đúng trong vô số những tư liệu đó; biết thành thạo tìm chọn, thu thập, phân tích và sắp xếp các tư liệu thông tin (sưu tầm, trích yếu, tóm tắt, dẫn giải, phân tích theo ngữ cảnh, hệ thống hóa theo từng chuyên đề...). Sau khi nghiên cứu kỹ những tư liệu trên, chúng ta sẽ có những cứ liệu tương đối đầy đủ về tổng quan

của vấn đề cần nghiên cứu, trong đó có những khái niệm, quan niệm, những chỗ đã rõ, thống nhất hoặc chưa để xác định tình huống nghiên cứu.

- Các phương pháp hỏi: Có thể dùng cách hỏi viết (theo phiếu) và hỏi miệng (phỏng vấn, trao đổi) để tìm hiểu ý kiến những người có liên quan (trong đó có chuyên gia) về vấn đề mình quan tâm, điều tra đại trà những hứng thú, nhu cầu, ý kiến của đông đảo người tập về các môn thể thao, các hoạt động TDTT khác nhau... theo những đề cương, phiếu chuyên môn. Từ đó, có thể thu được những thông tin quan trọng ban đầu để làm rõ tình huống của vấn đề và hình thành giả thiết khoa học. Tuy những thông tin này còn mang nhiều tính chủ quan, nhưng cũng phản ánh phần nào thực tại khách quan, đặc biệt là với những ý kiến của các chuyên gia có kinh nghiệm và uy tín. Bởi vậy, có nhà khoa học nói rất có lý rằng: "Những cái chủ quan có thể trở thành khách quan đối với những ai biết giải mã chúng".

Phương pháp thu thập và tính toán các thông tin thu được bằng cách hỏi trong khoa học xã hội trong những thập kỷ gần đây đã được hoàn thiện rất nhiều. Qua những nghiên cứu cụ thể về xã hội và các khoa học xã hội khác, người ta đã xây dựng được một số quy tắc, quy trình làm tăng rõ rệt tính khách quan và xác thực của các tư liệu.

Còn một hình thức biến dạng của phương pháp này là hỏi, xin ý kiến đánh giá của các chuyên gia về các hiện tượng, vấn đề nhất định. Giá trị thông tin sẽ phụ thuộc nhiều vào trình độ thông thái của các chuyên gia tham gia đánh giá. Trong việc này, người ta đánh giá theo một thang điểm nào đấy hoặc xếp

theo thứ tự giá trị ưu tiên... Từ những cái đó, có thể xác định mức trùng hợp của các ý kiến, mối tương quan giữa các lập luận dưới một hình thức lượng hóa nào đó, có được những thông tin về một xu thế nhất định (có thể tính các hệ số tương quan cấp hạng).

- Các phương pháp quan sát và thực nghiệm: Ý nghĩa và đặc điểm chính của chúng chính ở sự tiếp xúc trực tiếp hơn (tuy có mức độ khác nhau) của người nghiên cứu với bản thân thực tế khách quan cần nghiên cứu (không gián tiếp như qua cách hỏi hoặc lấy tư liệu thông tin từ sách báo). Quan sát khác với thực nghiệm ở chỗ nó không ảnh hưởng, can thiệp đến đối tượng quan sát. Còn trong thực nghiệm thì có chủ động tác động đến một yếu tố, quan hệ nào đó trong một điều kiện sao cho có thể kiểm nghiệm được rõ hệ quả của nhân tố tác động mới đó.

Có thể quan sát trực tiếp (người nghiên cứu tri giác hiện tượng nghiên cứu bằng chính ngay những cơ quan cảm thụ của mình), quan sát gián tiếp (qua các phương tiện chụp ảnh, quay phim, video... tương đối phức tạp) và đo đạc qua theo dõi thử nghiệm (trong đó có dùng test chuyên môn). Trong nghiên cứu, loại quan sát nào cũng đều không phải là "sự ngắm nghía" thụ động hoặc sự tri giác lung tung, không có chủ định, kế hoạch về tất cả những cái gì tiếp thu được qua các cơ quan cảm thụ. Ngược lại, cần có định hướng phù hợp với mục đích nghiên cứu, theo những tiêu chí rõ, cụ thể (dấu hiệu, đặc trưng, chỉ số...) để tiện cho việc ghi chép, phân loại. Muốn được thế phải có dự kiến, kế hoạch trước, đảm bảo đủ

các phương tiện cần thiết, thực hiện thành thạo các quy trình tri giác, đo đạc, ghi chép, xử lý các số liệu quan sát.

Trên nguyên tắc, tất cả những động tác và hành vi của con người trong hoạt động TDTT, mức phổ biến của các môn, phương tiện, phương pháp tập luyện, thời gian hoạt động TDTT, mối tương quan giữa tập luyện, (lượng vận động) và hiệu quả được thể hiện qua một số chỉ số cụ thể... đều có thể là đối tượng của nghiên cứu quan sát. Do ngày nay càng có nhiều máy móc, phương tiện mới để ghi chụp, đo đạc, phân tích... rõ, chính xác nên người ta quan sát được càng nhiều những hiện tượng, đặc tính, quan hệ tinh vi mà mắt thường không thể nhìn thấy được. Ví dụ, có thể dùng máy đo điện tâm đồ vô tuyến xách tay ghi và tính toán tự động nhịp tim để theo dõi liên tục một thời gian dài những biến đổi của lượng vận động bên trong VĐV của một quá trình tập luyện có hệ thống. Từ đó đánh giá được yêu cầu và hiệu quả tích lũy qua tập luyện trong cơ thể.

Bên cạnh các phương pháp quan sát sư phạm, xã hội và bằng những máy móc chuyên môn, người ta còn dùng nhiều những thử nghiệm kiểm tra - test. Trong đó, người được thử nghiệm phải hoàn thành những nhiệm vụ vận động theo các quy định, điều kiện chặt chẽ. Từ "test" đã có trong ngôn ngữ của nhiều dân tộc, có nghĩa là một thử nghiệm để xác định một phẩm chất, đặc tính, trình độ hoặc năng khiếu của con người trong một hoạt động nào đó. Bởi vậy trong nghiên cứu về TDTT, test thường được dùng để đánh giá các năng lực vận động, trình độ thể lực chung hoặc từng tố chất vận động

(kể cả sự biến đổi) do tác động của tập luyện nhằm thu được những thông tin có lượng hóa cụ thể về hiệu quả (thậm chí cả mức sa sút, tác hại) của các yếu tố cần nghiên cứu, có liên quan đến TDTT hoặc vì những mục đích khác. Những số liệu điều tra bằng test về trình độ phát triển thể chất và thể lực của số đông các tầng lớp nhân dân, kết hợp với những thông tin về mức độ tác động của TDTT (lượng vận động, chế độ lao động, tập luyện và sinh hoạt...) có giá trị lớn với những nghiên cứu trong lý luận và phương pháp TDTT. Trước đây, những thực nghiệm trong lĩnh vực này chủ yếu vẫn mang tính chất sư phạm, có sử dụng nhiều máy móc, phương tiện để quan sát, ghi chép những yếu tố thực sự cần thiết. Những năm gần đây còn phổ biến những thực nghiệm xã hội học cụ thể để xác lập những hình thức tổ chức TDTT mới, đánh giá hiệu quả những loại bài tập mới trong thể dục sản xuất ở một số ngành, cơ sở sản xuất... Xét một cách chặt chẽ, không thể dùng những thực nghiệm như trong khoa học tự nhiên (sinh học, sinh lý học, sinh hóa học...) để làm sáng tỏ những vấn đề xã hội, giáo dục trong TDTT, mặc dù những số liệu có liên quan đó cũng có giá trị quan trọng, một tiền đề cần thiết cho các nghiên cứu tổng hợp về TDTT.

Một yêu cầu mang tính nguyên tắc trong thực nghiệm với con người là tất cả mọi ý tưởng, tác động và quy trình của nó phải đảm bảo tính nhân đạo và đạo đức, không được vi phạm, châm chước điều này. Do đó cũng hạn chế phần nào và yêu cầu càng phải thận trọng hơn khi sử dụng thực nghiệm trong khoa học nhân văn. Mặt khác, nhiều hiện tượng và mối liên hệ xã hội phức tạp không thể tái hiện được hoàn toàn trong

thực nghiệm. Trong thực nghiệm riêng lẻ chỉ có thể đem lại những thông tin tương đối hạn chế. Những phương pháp thực nghiệm không phải lúc nào cũng thực hiện được trong những nghiên cứu tổng hợp về lý luận và phương pháp TDTT. Trong nghiên cứu loại này, có thể dùng thực nghiệm để xác lập giả thiết (nếu thấy không thể làm rõ sự thực bằng cách khác) hoặc được coi là một bộ phận của thực tiễn để kiểm nghiệm (khẳng định hay phủ định) những giả thiết lý luận trên.

Căn cứ vào đặc điểm của sự tái hiện các hiện tượng, quá trình, tình huống hiện thực, có thể chia thành thực nghiệm phân tích (phân tách) và tự nhiên. Còn có cách chia thành thực nghiệm trong phòng thí nghiệm và thực nghiệm mô hình. Nhưng xét về bản chất, chúng đều là những biến dạng của thực nghiệm phân tích.

Trong thực nghiệm phân tích, người ta nghiên cứu những mặt, quá trình, yếu tố riêng, cục bộ của TDTT; hiện thực ở đây thường được tái hiện thu gọn. Ví dụ, người dùng thực nghiệm để so sánh hiệu quả hai (hoặc hơn) cách sử dụng một loại bài tập trong hai (hoặc hơn) nhóm hầu như giống nhau về số lượng, trình độ và điều kiện tập luyện. Phải có tổ chức thực nghiệm sao cho thể hiện rõ được hiệu quả khác nhau chính là do cách tập khác nhau và cách nào là tốt nhất. Nhưng dù có cố gắng đến đâu thì tình huống đó vẫn là nhân tạo và thường khác khá nhiều so với hiện thực. Do đó cũng có khó khăn nhất định trong vận dụng những kết quả đó vào thực tế.

Về mặt này, thực nghiệm tự nhiên có ưu thế hơn. Ý tưởng thực nghiệm được hiện thực hoá trong điều kiện gần giống

nhất với thực tế. Các tư duy lý luận mới về quá trình giáo dục thể chất thường nẩy sinh và được xác lập từ những diễn biến đó trong thực tế nhà trường, qua những quan sát, theo dõi, đo đạc, so sánh đối chiếu. Tuy vậy, cũng có khó khăn trong việc khống chế các yếu tố gây nhiễu và xác định hiệu quả chính xác.

Các hiện tượng (đối tượng) nghiên cứu trong khoa học nhân văn rất phức tạp, đan xen chằng chịt, khó phân ranh giới nên các thực nghiệm ở đây cũng không thể có quy trình thật chặt chẽ, có kết luận chính xác cao như trong khoa học tự nhiên. Do đó, càng cần cố gắng xây dựng các phương án thực nghiệm sao cho hợp logic, chặt chẽ, tỉ mỉ, không ngừng cải tiến các dụng cụ đo đạc và quy trình (thậm chí đến cả từng thao tác).

Các phương pháp thống kê và xử lý bước đầu các số liệu:

Thực chất đó là các phương pháp toán học (chủ yếu là toán học thống kê) được sử dụng kết hợp với các phương pháp định tính, hệ thống hoá (phân nhóm, phân hạng...) các cứ liệu, sự thực thu thập được. Trong phần này chỉ trình bày một số kiến thức chung, cần thiết từ góc độ lý luận và phương pháp TDTT. Ngoài ra, các học sinh còn phải học một môn khác là toán học thống kê trong TDTT.

Các mối liên hệ, tương quan, sự phụ thuộc trong TDTT phần đông không mang tính bất định rõ rệt (như trong cơ học, vật lý cổ điển) mà chỉ có tính xác suất. Nói cách khác, không phải mọi trường hợp trong thực tiễn TDTT đều diễn ra theo quy luật cả, mà chỉ có xu hướng ổn định chung được thể hiện

trong nhiều trường hợp. Ví dụ, trong một số trường hợp tập luyện theo một cách thức nào đó, ta thấy có tăng tiến trên một số chỉ số về khả năng vận động, nhưng điều đó không có nghĩa tất cả mọi trường hợp tương tự đều sẽ như vậy. Bởi vì sự tăng tiến này phụ thuộc vào một phức hệ các nhân tố và điều kiện (lứa tuổi, giới tính, trình độ ban đầu, khối lượng và cường độ vận động, điều kiện sống và hoạt động nói chung...). Muốn làm rõ được mối liên hệ chung trong cái phức thể đa dạng ấy cần phải quan sát, phân tích con người cụ thể trong các trường hợp khác nhau bằng những phương pháp phân tích lượng hoá chuyên môn. Toán học thống kê giúp ta xác định mức biến đổi của những đại lượng qua các số liệu thu thập được. Chúng bao hàm những thông tin được lượng hoá về một số tập hợp các trường hợp. Trong đó, một số có mối liên hệ như giả thiết ban đầu nhưng cũng có một số lại không như vậy. Do đó phải xác định tần số biểu hiện xác suất. Trong các trường hợp nhất định, cần tính độ tin cậy của những khác biệt về số lượng giữa tập hợp tách biệt (quan sát, đo đạc được) với tập hợp tổng quát các trường hợp, tìm ra hệ số tương quan giữa các biến đổi về số lượng của các hiện tượng cần phân tích, nêu được đặc trưng toán học (thống kê học) cần thiết để lý giải chính xác những sự thực cần nghiên cứu.

Trong thu thập và tính toán số liệu thống kê (tính số trung bình, độ lệch chuẩn, sai số có thể, hệ số biến thiên...) phải chú ý tới tập hợp đó có số lượng nhiều hay ít để xem xét theo quy luật phân phối thống kê. Khi tính toán thống kê phức tạp (hệ số tương quan và hồi quy giữa nhiều tập hợp, phân tích thống

kê nhiều nhân tố...), nhiều số liệu, người ta hay dùng máy tính chuyên môn. Đồng thời khi lựa chọn các phương pháp thống kê và toán học nói chung để xử lý và phân tích những số liệu thu thập được cần nhớ rằng chúng không phải là vạn năng. Có nhiều phương pháp toán học hiện đại được tạo nên chỉ chuyên thích hợp cho một số lĩnh vực giải quyết được những loại nhiệm vụ nhất định. Không thể đơn giản và ngây thơ mà cho rằng: cứ sử dụng bất kỳ phương pháp toán học phức tạp nào (thậm chí càng khó càng tốt) thì nghiên cứu sẽ chính xác hơn hoặc chỉ dùng để "trang điểm" cho công trình. Không nên coi nhẹ nhưng cũng không nên sùng bái.

Ngoài trình tự lôgic và quy trình tính toán ra, phương pháp đồ thị, cũng cần thiết cho xử lý ban đầu những số liệu nghiên cứu. Bằng đồ thị, sơ đồ, mô hình hệ thống... có thể diễn tả trực quan những quan hệ và phụ thuộc giữa những số liệu được tính toán, làm rõ đặc trưng của các mối liên hệ giữa các hiện tượng và quá trình. Những hình tượng của biểu đồ về những số liệu đã được thu thập và tính toán không chỉ có tính chất mô tả mà còn là một trong những cách phân tích. Ví dụ, bằng đồ thị, người ta có thể miêu tả sự tăng tiến các chỉ số của lượng vận động và các chỉ số về thành tích thể thao, tìm ra mối tương quan giữa chúng, mà nếu dùng các phương pháp khác sẽ rất khó tìm ra. Ngày nay, nhờ có những phương tiện kỹ thuật hiện đại (như máy vẽ đồ thị tự động trên màn ảnh theo máy tính điện tử) nên những thao tác thủ công trong xây dựng sơ đồ ngày càng giảm nhẹ đi.

Chương II

MỤC ĐÍCH, NHIỆM VỤ, NHỮNG NGUYÊN TẮC VÀ QUAN ĐIỂM CHUNG TRONG PHÁT TRIỂN TDTT Ở NƯỚC TA

Đó là những vấn đề có ý nghĩa chỉ đạo chiến lược, cần được xác định rõ đầu tiên cho tất cả mọi bộ phận, hoạt động khác nhau trong hệ thống TDTT nước ta chứ không chỉ giới hạn trong hoạt động giáo dục thể chất nhà trường. Căn cứ vào bản chất của chế độ xã hội, trình độ và chiến lược phát triển của nước ta trong từng thời kỳ, chức năng và nhu cầu TDTT của nhân dân cùng những bài học kinh nghiệm trong quá trình phát triển phong trào TDTT những năm qua mà đề ra những nguyên lý trên.

II.1. MỤC ĐÍCH CHUNG CỦA NỀN TDTT NƯỚC TA

Nói một cách khái quát nhất, mục đích đó là tăng cường thể chất cho nhân dân, nâng cao trình độ thể thao, góp phần làm phong phú đời sống văn hoá và giáo dục con người để phục vụ cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

TDTT trước hết liên quan chặt chẽ với sự nghiệp đào tạo cho đất nước những con người phát triển toàn diện hợp lý. Tư

tưởng phát triển con người toàn diện đã có từ lâu đời, được thể hiện qua những nhà tư tưởng

- Triết học thời cổ đại, những nhà nhân văn thời Phục hưng, những nhà giáo dục và dân chủ ở thế kỷ trước. Song do sự hạn chế của điều kiện lịch sử và tính chất của các quan hệ xã hội thời đó nên các tư tưởng ấy tuy là những ước mơ cao thượng nhưng vẫn chỉ là những ảo tưởng. Về vấn đề này, các nhà sáng lập ra chủ nghĩa Mác-Lênin đã tạo ra một bước ngoặt lịch sử, đầu tiên phân tích một cách khoa học và đề ra được con đường triệt để từng bước thực hiện những tư tưởng tốt đẹp đó. Theo các ông, ngay trong bản chất của lao động, cơ sở lịch sử xã hội để con người phát triển và tồn tại, đã bao hàm tính tất yếu của giáo dục, trong đó có giáo dục thể chất. Nhưng trong xã hội có áp bức bóc lột giai cấp thì không thể có tự do phát triển toàn diện cho mọi người. Những người lao động không có điều kiện để phát triển toàn diện những năng lực thể chất và tinh thần cho họ. Khi phê phán tình trạng yếu kém về giáo dục thể chất trong các nhà trường nước ta thời Pháp thuộc, Phan Bội Châu, nhà yêu nước Việt Nam có tên tuổi đầu thế kỷ này đã viết: "Các môn trong trường tiểu học, không có gì quan trọng hơn môn thể dục. Thế mà trong trường không có môn đó. Thể dục tay không, thể dục với vũ khí, thể dục giải trí, cho đến các thứ vận động khác đều không được đưa vào chương trình giảng dạy. Lạ hơn nữa là các trường tiểu học của trẻ em người Pháp thì có sân thể dục, sân vận động mà trường tiểu học của con em người Việt Nam thì ngược lại, vì trẻ em người Việt Nam mà khoẻ mạnh thì người Pháp không ưa nên môn thể dục là môn phải "nghiêm cấm"... (Phan Bội Châu, Thiên Hồ! Đế Hồ. Bản dịch của Chương Thâu, NXB KHXH, tr. 62, 1978). Do đó muốn thực sự phát

triển con người được toàn diện và xã hội nói chung thì phải làm cách mạng xã hội, tạo tiền đề phát triển cơ bản nhất.

Thể dục là một trong những mặt cơ bản của giáo dục. Sự kết hợp trí dục và thể dục với lao động sản xuất "không chỉ là một trong những phương tiện để nâng cao sản xuất xã hội mà còn là phương thức duy nhất để đào tạo ra những con người phát triển toàn diện" (Mác và Ăngghen tuyển tập, tập 23 tr.495, tiếng Nga). Hai ông còn xác định, rõ hai chức năng thực dụng của TDTT trong xã hội: đào tạo con người cho lao động và quốc phòng. Chừng nào còn có nguy cơ xảy ra chiến tranh thì vẫn còn chức năng thứ hai. Ăngghen còn có nhiều ý kiến sâu sắc về giáo dục thể chất với huấn luyện quân sự. Theo ông, sự phát triển của kỹ thuật quân sự hiện đại không hề làm hạ thấp mà còn nâng cao yêu cầu về giáo dục thể chất để đảm bảo tiếp thu và hình thành được nhanh những phẩm chất cần thiết cho một quân nhân, rút ngắn thời gian đào tạo trong quân ngũ. Khi phê phán và yêu cầu Nhà nước phải có thái độ nghiêm túc với vấn đề giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ, ông đã nêu lên một tình trạng thật vô lý: "Một điều phải chăng không đáng suy nghĩ là lúc đầu cứ cho phép con người bị tàn tật - do không quan tâm đến giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ (NV) - để rồi sau này khi phục vụ trong quân đội lại cố gắng làm cho họ trở nên cân đối và linh hoạt? Phải chăng những người có trách nhiệm không đủ sức hiểu một chân lý là người lính sẽ tốt hơn gấp đôi nếu việc làm "tàn tật" nói trên được ngăn chặn đúng lúc trong các trường tiểu học và trung học" (Mác và Ăngghen tuyển tập, tập 22, tr.396 - 397, tiếng Nga).

Lênin đã tiếp tục phát triển sáng tạo những tư tưởng khởi đầu ấy. Ngay từ những ngày đầu thành lập chính quyền cách mạng, Người đã coi việc xây dựng nền văn hoá và hệ thống giáo dục mới là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của đất nước để "đảm bảo sự phồn vinh đầy đủ và phát triển tự do toàn diện mọi thành viên trong xã hội" (Lênin toàn tập, tập 6, tr.232, tiếng Nga). Người đã nhiều lần nói về nội dung giáo dục toàn diện, trong đó nhấn mạnh giáo dục thể chất là một nội dung tất yếu.

Ngay từ những ngày đầu Cách mạng tháng Tám thành công, Bác Hồ đã nêu rõ tầm quan trọng của TDTT đối với việc "giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới", coi đó là một trong những công tác cách mạng. Bản thân Người đã nêu gương "tự tôi ngày nào cũng tập", tập đa dạng, thích hợp với điều kiện sống và công tác trong suốt cuộc đời hoạt động cách mạng phong phú của mình.

Những tư tưởng trên về sau còn được nhiều nhà cách mạng, khoa học tiếp tục bổ sung, hoàn thiện và phát triển qua các thời kỳ lịch sử ở nước ta; được thể hiện tập trung qua các nghị quyết, chỉ thị của Đảng, Nhà nước có liên quan đến công tác này. Hiện nay, mục đích cao cả và bao trùm của các ngành công nghiệp, nông nghiệp, quốc phòng, an ninh, giáo dục, khoa học công nghệ, đối ngoại, văn hoá (trong đó có TDTT)... là góp phần vào sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá và bảo vệ Tổ quốc trong bước đi ban đầu theo mục đích và chức năng cụ thể của mình. Với TDTT, tác dụng và mục đích chính là tăng cường thể chất cho nhân dân. Xét về mục đích, đó là đặc trưng cơ bản nhất của TDTT so với các bộ phận khác

trong nền văn hoá chung. Đồng thời, việc nâng cao trình độ thể thao để phát triển lòng yêu nước, tự hào dân tộc, uy tín quốc tế, góp phần tăng cường sự hiểu biết và hữu nghị giữa các dân tộc cũng rất quan trọng. Là một bộ phận của nền văn hoá dân tộc, TDTT không chỉ có tác dụng đến sức khoẻ, thể chất mà còn góp phần nâng cao "sức khoẻ" về tinh thần, làm phong phú đời sống văn hoá, văn minh chung của toàn xã hội. Phát triển TDTT tốt để đạt mục đích cụ thể trên trong từng thời kỳ sẽ góp phần thúc đẩy các sự nghiệp khác phát triển và ngược lại.

II.2. NHỮNG NHIỆM VỤ CHUNG CỦA NỀN TDTT NƯỚC TA

Để đạt được mục đích tổng quát trên, nền TDTT nước ta có những nhiệm vụ chung sau đây:

II.2.1. Nâng cao thể chất và sức khoẻ của nhân dân

Thể chất là đặc trưng (chất lượng) tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể con người, được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống.

Thể chất bao gồm thể hình, năng lực thể chất và năng lực thích ứng.

Thể hình liên quan đến hình thái, cấu trúc của thân thể, bao gồm trình độ phát triển của cơ thể, những chỉ số tuyệt đối và tương đối của toàn thân hoặc từng bộ phận và tư thế thân thể.

Năng lực thể chất thể hiện khả năng chức năng của các hệ thống, cơ quan trong cơ thể qua hoạt động cơ bắp là chính. Nó bao gồm các tố chất vận động (sức mạnh, sức nhanh, độ

dẻo, tính khéo léo - khả năng phối hợp vận động...) cùng các năng lực vận động cơ bản (đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, mang vác...). Một hoạt động vận động cụ thể bao giờ cũng đòi hỏi một năng lực thể chất cụ thể tương ứng.

Năng lực thích ứng thể hiện khả năng thích ứng của cơ thể với hoàn cảnh bên ngoài. Không chỉ là sự thích ứng đơn giản mà còn là đề kháng với bệnh tật.

Như vậy, nhiệm vụ tăng cường thể chất bao gồm những nội dung sau:

- *Thúc đẩy phát triển thể hình lành mạnh.*

Sự phát triển của cơ thể về thể hình chủ yếu dựa vào sự phát triển (lớn mạnh) của từng tế bào và các chất gian bào. Còn sự phát dục lại chỉ sự biến đổi về chức năng và hình thái của các hệ thống và cơ quan trong cơ thể. Hai khái niệm trên có chỗ giống nhau và khác nhau, tuy chúng đều chịu sự chi phối của các yếu tố di truyền, dinh dưỡng, sự lớn mạnh tự nhiên (khi đang ở giai đoạn phát triển) và điều kiện sống. Tập TDTT có thể đẩy mạnh, nâng cao hơn quá trình này và duy trì được lâu hơn và làm chậm quá trình suy giảm khi tuổi cao.

Sự hoàn thiện về thể hình và tư thế thân thể làm cho ngoại hình thêm đẹp phần nào cũng phản ánh mức hoàn thiện về chức năng. Ngày nay, người ta còn coi đó cũng thể hiện một phần bộ mặt tinh thần, văn minh của một dân tộc. Mặt khác, một cơ thể cường tráng lại là cơ sở vật chất của các năng lực chức năng.

- *Phát triển toàn diện các năng lực thể chất.*

Năng lực thể chất bao giờ cũng gắn chặt chẽ với chức năng của cơ thể. Khi ta tập chạy- bền thì cũng đồng thời nâng

cao được khả năng hoạt động lâu dài của các hệ thống tim - mạch, hô hấp, cơ bắp... Do đó, phát triển toàn diện các năng lực thể chất cũng là một nhân tố quan trọng thúc đẩy sự cải tiến về hình thái chức năng và ngược lại. Đồng thời, năng lực thể chất còn là điều kiện tất yếu, đầu tiên cho sự tiếp thu, nâng cao trình độ thể thao sau này.

- *Nâng cao năng lực thể chất của cơ thể.*

Tập luyện lâu dài, có hệ thống trong các điều kiện đa dạng, thay đổi về thời tiết, khí hậu, địa thế... sẽ có lợi cho nâng cao năng lực thích ứng trước các điều kiện tự nhiên khác nhau. Mặt khác cũng tăng cường khí huyết lưu thông và khả năng tạo máu, đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, do đó nâng cao sức đề kháng với vi khuẩn gây bệnh, bệnh tật và kịp thời góp phần phòng trị được cả những căn bệnh của nền văn minh (huyết áp, tâm thần...).

Thân thể và tinh thần, trí tuệ con người không tách rời nhau. Thể chất cường tráng, tinh lực sung mãn, sức sống dồi dào có ảnh hưởng to lớn đến trạng thái tinh thần của con người và ngược lại. Kinh nghiệm và y học cổ kim, đông tây đã nói nhiều tới ảnh hưởng của những vết thương tinh thần đến các cơ quan trong cơ thể. Đồng thời, nhiều đời nay người ta đã biết dùng nhiều hình thức tập luyện TDTT đa dạng để điều hoà trạng thái tâm lý, phòng trị một số bệnh tật. Do đó, khi nói về tác dụng của TDTT, về sức khoẻ, Bác Hồ luôn gắn "khí huyết lưu thông" và "tinh thần đầy đủ" với nhau.

II.2.2. Nâng cao trình độ thể thao của đất nước, từng bước vươn lên những đỉnh cao quốc tế, trước hết là khu vực

Đó cũng là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của bất kỳ nền TDTT nào; phản ánh nhu cầu của nhân

dân, Nhà nước và bản thân phong trào TDTT. Trình độ thể thao từng nước thể hiện qua các cuộc thi đấu quốc tế (thành tích tuyệt đối, huy chương, thứ bậc...) không chỉ phản ánh trình độ TDTT mà còn trên một số ý nghĩa nào đó, cả sự phát triển về chính trị, kinh tế, văn hoá, giáo dục, khoa học kỹ thuật và bộ mặt tinh thần của một dân tộc. Tuy nhiên, không thể xem xét mối tương quan này một cách máy móc, không xuất phát từ điều kiện lịch sử cụ thể của từng nước. Ngày nay, có nhiều nước dùng thể thao không chỉ để giải trí, biểu diễn, thúc đẩy phong trào tập luyện rộng rãi, chấn hưng tinh thần dân tộc mà còn phục vụ cho công tác đối ngoại, mở rộng quan hệ và tăng cường sự hiểu biết giữa nước mình với các nước khác, nâng cao uy tín của đất nước trên thế giới. Ngày càng có nhiều nước quan tâm và đầu tư mạnh cho lĩnh vực này. Cuộc đua tranh càng trở nên gay gắt. Những kinh nghiệm, bài học của chúng ta trong công tác thể thao mấy chục năm qua cho thấy việc này cũng thật không đơn giản.

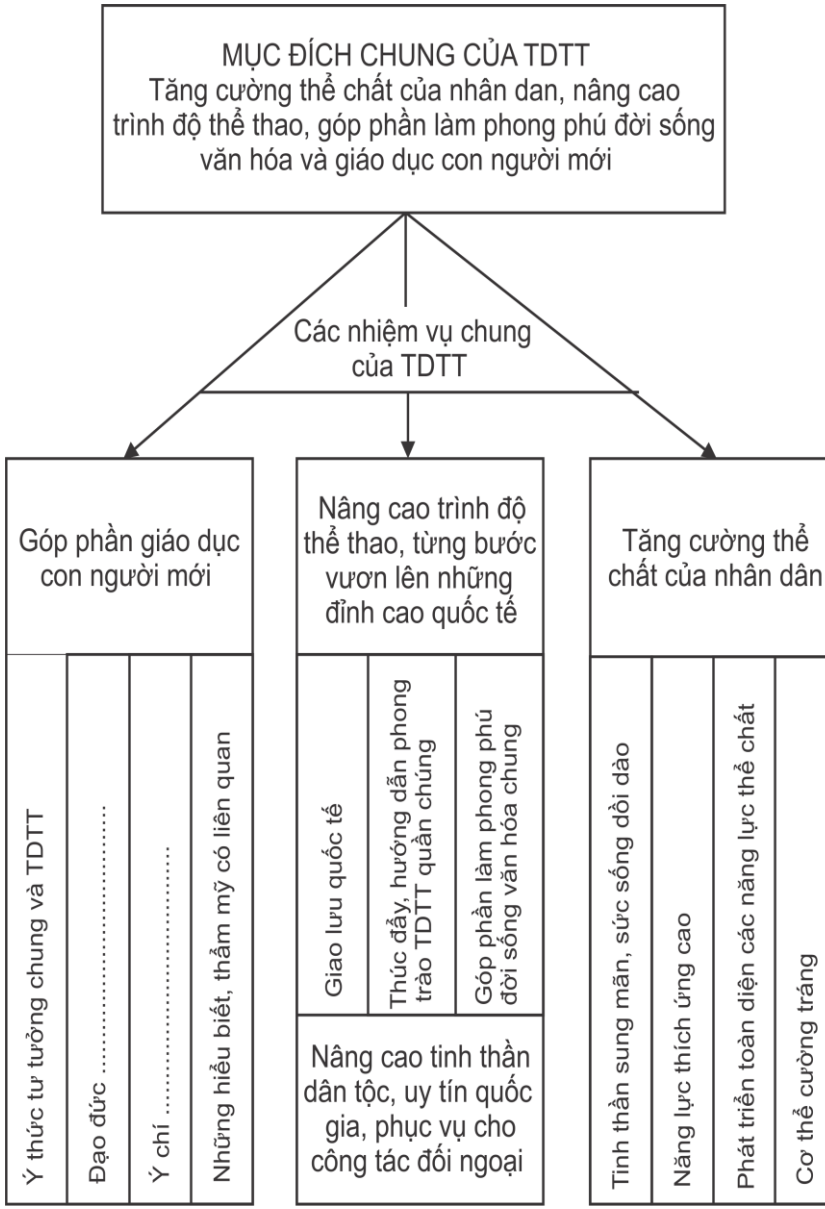
II.2.3. Góp phần làm phong phú, lành mạnh, đời sống văn hoá và giáo dục con người mới

Thực tế nước ta cũng như nhiều nước khác cho thấy: giải trí, tập luyện, biểu diễn, thi đấu... về TDTT là một nhu cầu ngày càng nhiều, mạnh, không thể thiếu hoặc thay thế được. Nếu làm tốt, nó có thể góp phần đáng kể vào việc xây dựng đời sống lành mạnh, vui tươi và văn minh trong xã hội. Còn ngược lại, ảnh hưởng và hậu quả cũng sẽ rất phức tạp, dễ lan rộng. Trong xã hội hiện đại, thể thao và văn nghệ với những đặc tính riêng của nó đã có sức thu hút và ảnh hưởng rộng lớn với thanh thiếu niên, là một nhu cầu không thiếu được. Đó cũng là một công cụ dễ chuyển tải những giá trị tư tưởng, tinh thần của một chế độ đến với họ.

Là những chuẩn mực và phép tắc của một chế độ chính trị - kinh tế nhất định, đặt ra để quy định mối quan hệ giữa người với người, giữa cá nhân và xã hội nhằm phục vụ cho chế độ xã hội chúng ta, đạo đức có vai trò hàng đầu, "cái gốc" trong giáo dục con người. Đó là một quá trình tác động có mục đích, kế hoạch đến ý thức, tình cảm và hành vi con người, nhằm bồi dưỡng nên đạo đức tốt đẹp của họ. Khi con người đã có đạo đức phẩm chất tốt, họ sẽ tự nguyện, tích cực cống hiến toàn bộ sức mình cho đất nước.

TDTT không chỉ ảnh hưởng đến cơ thể mà còn có tác dụng nhiều mặt khác. Trong hoạt động này, mối quan hệ, hành vi giữa các cá nhân và tập thể (người tập, VĐV, HLV, người xem, trọng tài, các đội, các đoàn...) rất đa dạng, phức tạp và biến hoá sinh động, đặc biệt trong thi đấu đối kháng gay go của thể thao cấp cao. Nếu được tổ chức tốt, TDTT không những cần mà còn có thể giáo dục tốt tư tưởng, đạo đức và ý chí, lòng yêu nước, yêu lao động, bảo vệ của công, tinh thần tập thể, tính kỷ luật, công tâm, trung thực, khiêm tốn, lịch sự, dũng cảm, quả quyết, tự tin, nghị lực, biết kiềm chế bản thân....

Ba nhiệm vụ trên có liên quan mật thiết với nhau, cần kết hợp chặt chẽ trong thực hiện. Chúng cần được quán triệt phù hợp với từng bộ phận trong TDTT: dạy học TDTT, huấn luyện thể thao, thi đấu thể thao, rèn luyện thân thể hàng ngày... Giữa chúng có những nét chung và khác biệt. Nhiệm vụ, ưu thế, tính chất, mức độ yêu cầu và cách thức thực hiện cũng có chỗ khác nhau.


MỤC ĐÍCH CHUNG CỦA TDTT
Tăng cường thể chất của nhân dan, nâng cao trình độ thể thao, góp phần làm phong phú đời sống văn hóa và giáo dục con người mới
Các nhiệm vụ chung của TDTT
Góp phần giáo dục con người mới
Ý thức tư tưởng chung và TDTT
Đạo đức .....
Ý chí .....
Những hiểu biết, thẩm mỹ có liên quan
Nâng cao trình độ thể thao, từng bước vươn lên những đỉnh cao quốc tế
Giao lưu quốc tế
Thúc đẩy, hướng dẫn phong trào TDTT quần chúng
Góp phần làm phong phú đời sống văn hóa chung
Nâng cao tinh thần dân tộc, uy tín quốc gia, phục vụ cho công tác đối ngoại
Tăng cường thể chất của nhân dân
Tinh thần sung mãn, sức sống dồi dào
Năng lực thích ứng cao
Phát triển toàn diện các năng lực thể chất
Cơ thể cường tráng

Rèn luyện thân thể hàng ngày là một quá trình, hình thức hoạt động TDTT nói chung trong quần chúng rộng rãi. Nhiệm vụ chính là tăng cường sức khoẻ, thể chất.

Huấn luyện thể thao là một quá trình giáo dục thể chất đặc biệt nhằm không ngừng nâng cao trình độ các tố chất vận động, kỹ - chiến thuật chuyên môn, đạo đức ý chí, hiểu biết để đạt được những thành tích cao trong môn thể thao chuyên chọn nào đó. Còn thi đấu thể thao lại là một biện pháp quan trọng để kiểm tra, đánh giá, thúc đẩy, nâng cao hiệu quả của giáo dục thể chất, rèn luyện thân thể, huấn luyện thể thao...

Do đó, trong khi thực hiện các nhiệm vụ TDTT trên, từng bộ phận, từng người cần nắm rõ chức năng chuyên môn, cụ thể của mình, không thể lẫn lộn, thay thế hoặc bỏ qua. Nếu từng bộ phận nhỏ thực hiện tốt, đúng theo chức năng của mình sẽ góp phần thực hiện được các nhiệm vụ lớn chung trên về TDTT trong cả nước.

II.3. NHỮNG NGUYÊN TẮC HOẠT ĐỘNG CHUNG CỦA TDTT

Những nguyên tắc hoạt động chung của TDTT phản ánh những quy luật chung của toàn bộ lĩnh vực này, không phụ thuộc vào ý muốn của con người, đóng vai trò định hướng chính trên con đường thực hiện các mục đích và nhiệm vụ TDTT. Từng người không thể định ra và hiểu, quán triệt các nguyên tắc một cách tuỳ tiện. Bởi vậy, những nguyên tắc này bao giờ cũng là một trong những vấn đề nghiêm túc, chặt chẽ nhất trong quản lý điều khiển phong trào TDTT.

Trong lý luận và phương pháp TDTT thường ít nhất có ba loại cấp độ nguyên tắc chính.

- Những nguyên tắc có tính chất xã hội, chiến lược, vĩ mô, chung cho toàn bộ nền (hệ thống) TDTT của một nước, làm cơ sở định hướng lớn, tổng quát cho tất cả các hoạt động trong lĩnh vực này. Đây là nội dung mà chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ hơn ở phần sau của chương.

- Những nguyên tắc hoạt động trong các lĩnh vực lớn tiêu biểu của TDTT như dạy học, huấn luyện hoặc rèn luyện thể thao... .

- Những nguyên tắc trong lý luận và phương pháp của từng môn thể thao cụ thể...

Thực chất, hai loại dưới cũng là sự vận dụng những nguyên tắc chung nhất vào từng lĩnh vực riêng có cố gắng kết hợp sát với đặc điểm riêng của từng phần này.

II.3.1. Nguyên tắc phát triển hợp lý con người toàn diện và cân đối

Chủ tịch Hồ Chí Minh nói: "Muốn xây dựng CNXH trước hết phải có con người XHCN" cũng có ý nghĩa sâu sắc với công tác TDTT chúng ta. Ngay trong bước đi ban đầu của thời kỳ quá độ hiện nay, TDTT trước hết và chủ yếu gắn với và phục vụ cho sự nghiệp đào tạo con người, từng bước góp phần giải quyết một mâu thuẫn khá cơ bản của xã hội cũ để lại - nhu cầu của những tiến bộ trong sản xuất xã hội với con người và điều kiện phát triển hạn chế của họ. Đó không chỉ là một mong muốn (ước vọng), tiềm năng mà đang là một điều kiện cần thiết, thật sự cho tiến bộ xã hội. Có hai yêu cầu chính khi quán triệt nguyên tắc này trong TDTT.

Thứ nhất, khi thực hiện các nhiệm vụ khác nhau trong TDTT (hình thành các kỹ năng vận động, phát triển các tố chất vận động...) phải chú ý đảm bảo sự thống nhất giữa các mặt giáo dục, nhằm bồi dưỡng thành con người phát triển toàn diện hợp lý. Tiền đề tự nhiên của mối tương quan giữa các mặt giáo dục trên là sự thống nhất khách quan, không thể tách rời giữa phát triển về thể chất và tinh thần của con người. Điều này đã được nhiều nhà khoa học về con người làm sáng tỏ. Bởi vậy, sự phân chia thành các mặt thể chất, trí tuệ, thẩm mỹ, đạo đức... chỉ có ý nghĩa ưu thế tương đối, tuy chúng không đồng nhất. Bản thân tiền đề tự nhiên của mối liên hệ này không thể tự biến thành hiện thực (tự động) mà phải thông qua quá trình thực hiện giáo dục thống nhất, kết hợp có mục đích và hợp lý các mặt giáo dục trên. Trong TDTT, cũng như các mặt văn hoá, giáo dục khác, phải có cách tiếp cận đồng bộ. Trong đó đức dục có đóng vai trò chủ đạo thì mới đạt hiệu quả tốt trong các mặt giáo dục khác.

Thứ hai, phải cố gắng sử dụng đồng bộ các nhân tố, phương tiện, hình thức hoạt động TDTT sao cho phát triển được toàn diện các tố chất thể lực, năng lực vận động và có một "vốn" kỹ năng, kỹ xảo vận động rộng rãi, phong phú, cần thiết cho cuộc sống nói chung và hoạt động chuyên chọn nói riêng.

Yêu cầu trên bắt nguồn từ sự cần thiết chuẩn bị thể lực toàn diện cho cuộc sống, phản ánh tính quy luật tự nhiên của sự phát triển thể chất con người. Qua quá trình tiến hoá tự nhiên hàng vạn, triệu năm, cơ thể chúng ta ngày nay thực sự là thực thể hữu cơ, thống nhất và hoàn chỉnh. Những đặc tính,

chức năng của nó liên quan, tương tác và làm tiền đề cho nhau. Trong đó, sự phát triển một đặc tính tự nhiên của cơ thể theo một hướng nào đó bao giờ cũng ảnh hưởng, chịu sự phụ thuộc vào sự phát triển của nó trong các hướng khác. Đương nhiên, sự phát triển thể chất toàn diện phải phù hợp với những quy luật tự nhiên của sự tồn tại và hoàn thiện của cơ thể, đảm bảo được mối tương quan giữa các đặc tính đã được hình thành qua quá trình tiến hoá, đồng thời cũng mở rộng và nâng cao những khả năng thích nghi của cơ thể trước những điều kiện luôn thay đổi bên ngoài. Đúng như Létgáp, một nhà lý luận giáo dục thể chất nổi tiếng ở Nga, đã nói: "Chỉ có phát triển cân đối tất cả các cơ quan, cơ thể con người mới thực sự được tự hoàn thiện và hoàn thành được công việc lớn nhất với sự tiêu hao ít nhất về vật chất và sức lực". Cần hiểu những quy luật của sự phát triển toàn diện này không chỉ có ý nghĩa tự nhiên mà còn cả xã hội.

Đương nhiên, những yêu cầu, tiêu chuẩn về phát triển thể chất toàn diện cần được cụ thể hoá, căn cứ vào đặc điểm cá nhân, lứa tuổi, giới tính, nghề nghiệp, môn thể thao... Nói cách khác, mức phát triển này phụ thuộc vào những nhân tố di truyền - cá biệt và một phức hợp các điều kiện thay đổi trong đời sống và hoạt động. Không nên hiểu đó là sự phát triển dàn đều đồng loạt như nhau, theo một phương hướng cứng nhắc.

Trên nguyên tắc, sự phát triển cân đối các tố chất vận động (phần nào đã được trình bày trong khái niệm hoàn thiện thể chất) không có nghĩa là không cho phép trên cơ sở đó ưu thế phát triển những tố chất, phẩm chất trội theo yêu cầu của hoạt động chuyên môn, đồng thời vẫn đảm bảo mối quan hệ

hợp lý với các tố chất, phẩm chất khác. Có thể thấy rõ hơn điều này trong chuẩn bị thể lực cho VĐV các môn thể thao khác nhau, cho những người làm các nghề đặc biệt. Ở đây, cần có sự kết hợp giữa chuẩn bị thể lực chung và chuyên môn. Nhưng cái gốc, cơ bản, phổ thông, ban đầu nhất đối với mọi người dân phải là tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Đó là quy định về yêu cầu phát triển thể chất toàn diện với mọi người.

II.3.2. Nguyên tắc TDTT kết hợp và phục vụ cho lao động và quốc phòng

Trong một xã hội nhân đạo, sự phát triển con người toàn diện và cân đối không mâu thuẫn với những mục đích thực dụng của TDTT, mà ngược lại, chúng gắn liền và hoà nhập với nhau. Bởi vậy, sau nguyên tắc đầu tiên trên, còn có một nguyên tắc về tính thực dụng của hoạt động TDTT. Nguyên tắc về mối liên hệ giữa TDTT và cuộc sống thực tế của xã hội, trước hết với lao động và quốc phòng.

Trong Chương I, khi bàn về nguồn gốc của TDTT, đã có trình bày phần nào về chức năng thực dụng, phục vụ cho lao động và quốc phòng trong lịch sử loài người. Đặc điểm của sự thực hiện chức năng này và qua đó ảnh hưởng đến phát triển nhân cách con người chủ yếu phụ thuộc vào phương thức kinh tế - xã hội. Cũng có người cho đó là quan điểm thiển cận, vụ lợi, đối nghịch với sự phát triển tự nhiên của con người, làm sai lệch bản chất vốn có của TDTT. Nhưng họ đã vô tình hoặc hữu ý quên một điều quan trọng: Sự tự do phát triển của con người không bao giờ chung chung, ngược lại lúc

nào cũng trước hết phải gắn với chức năng hoạt động cơ bản của họ theo một nghề nghiệp cụ thể trong đời sống. Chúng ta không đào tạo ra con người chỉ để làm vật phụ thuộc vào cái máy, nhưng cũng không phát triển họ không theo một định hướng cụ thể nào. Hiểu rõ điều này sẽ càng thấy rõ sự thống nhất biện chứng giữa chúng.

Khi quán triệt, cần tuân theo những yêu cầu sau:

- Hoạt động TDTT trước hết phải nhằm hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết cho đời sống. Trong lựa chọn các phương tiện tập luyện TDTT, nếu các điều kiện, yêu cầu khác như nhau, thì ưu tiên chọn các bài tập có kỹ năng, kỹ xảo vận động thực dụng. Có nhiều bài tập để luyện sức bền chung như chạy đường dài, ngồi xuống - đứng lên nhiều lần..., nhưng có hiệu quả thực dụng nhất, trong trường hợp này là chạy dai sức vì nó còn gắn với một trong những kỹ năng vận động cơ bản, quan trọng nhất của con người (chạy). Ở một số nước, yêu cầu tối thiểu về kỹ năng vận động thể hiện trong các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể nói chung hoặc trong chương trình giáo dục thể chất cho các đối tượng cụ thể.

- Hiệu quả thực dụng của hoạt động TDTT không chỉ thể hiện qua vốn kỹ năng, kỹ xảo vận động phong phú tiếp thu được mà còn cả ở mức phát triển đa dạng các năng lực thể chất.

Đương nhiên, không ai có thể chuẩn bị được trước hết mọi kỹ năng, kỹ xảo và tố chất vận động cần thiết cho các hình thức hoạt động khác nhau trong đời sống, bởi vì cuộc sống và điều kiện của nó rất đa dạng và luôn thay đổi. Nhưng nếu có

vốn (tiền đề) rộng rãi thì bao giờ cũng dễ đáp ứng nhanh, tốt với yêu cầu mới, ngày càng cao hơn. Ở đây, một lần nữa lại thấy rõ mối liên hệ chặt chẽ giữa hai nguyên tắc.

- Tác dụng giáo dục nhân cách qua hoạt động TDTT trước hết cần thể hiện trong giáo dục lao động, lòng yêu nước và trách nhiệm công dân. Có thể có người tuy rất khoẻ nhưng ít có ích hoặc thậm chí làm hại cho xã hội nếu họ không có định hướng, đạo đức tốt. Bởi vậy, đó cũng là một trong những yêu cầu quan trọng hàng đầu.

II.3.3. Nguyên tắc giữ gìn và nâng cao sức khoẻ

Trong bất cứ hoạt động TDTT nào cũng phải đảm bảo có tác dụng này. Không nên hiểu cứ có tập luyện TDTT thì khắc sẽ nâng cao được sức khoẻ, thể lực. Việc sử dụng lượng vận động trong tập luyện TDTT (từ người tập thường đến VĐV cấp cao), đánh giá mức, hiệu quả của nó cũng không đơn giản. Dù sao cũng phải góp phần không chỉ giữ gìn mà còn nâng cao được sức khoẻ.

Như vậy, tập luyện TDTT không chỉ nhằm "bù đắp" sự thiếu vận động (nói riêng đối với người lao động trí óc, lao động thường trong tư thế ngồi tại chỗ) mà còn tối ưu hoá toàn bộ trạng thái và quá trình phát triển thể chất, của con người để không ngừng nâng cao, mở rộng những tiềm năng về chức năng của cơ thể cùng khả năng đề kháng với những tác động bất lợi bên ngoài.

Trong quán triệt nguyên tắc này, cần đảm bảo những yêu cầu sau:

- Khi chọn môn, hình thức, phương tiện, phương pháp... tập TDTT, phải cân nhắc kỹ về giá trị sức khoẻ của nó. Trước hết phải chọn những môn, phương tiện tập vốn đã có lợi cho sức khoẻ. Sau đó còn phải chú ý tới cách thức tập thích hợp. Do vậy, cần có sự phân tích, xem xét từ góc độ khoa học - phương pháp nữa; cố gắng căn cứ vào các chương trình quy định cho các đối tượng.

- Sử dụng lượng vận động phải phù hợp với quy luật (có lợi) nâng cao sức khoẻ. Nâng cao lượng vận động hợp lý, phù hợp với khả năng thích nghi của cơ thể sẽ làm tăng khả năng vận động và sức khoẻ. Quá nhẹ sẽ rất ít tác dụng, còn quá mức (quá nặng) sẽ thành quá sức, có hại. Trong dạy học, huấn luyện, rèn luyện thân thể... thuộc TDTT đều có những nguyên tắc, trình tự sử dụng lượng vận động kết hợp với nghỉ ngơi thích hợp (các nguyên tắc tập luyện có hệ thống, kết hợp hợp lý giữa các pha mệt mỏi và hồi phục, kế thừa trong phát triển trình độ tập luyện, tính tuần tự và làn sóng trong nâng cao lượng vận động...).

- Đảm bảo kiểm tra y học và sư phạm thống nhất và thường xuyên. Để thực hiện yêu cầu trên, cần kiểm tra cẩn thận và khách quan ảnh hưởng của tập luyện TDTT với người tập. Trách nhiệm đó trước tiên thuộc về các nhà giáo dục (giáo viên, hướng dẫn viên TDTT, huấn luyện viên thể thao...) và các thầy thuốc có liên quan. Họ cũng phải chịu trách nhiệm trước Nhà nước và xã hội về hiệu quả quan trọng và chủ yếu nhất của TDTT là đảm bảo giữ gìn và nâng cao sức khoẻ cho nhân dân.

Họ phải thường xuyên kiểm tra, đánh giá ảnh hưởng của tập luyện đến sức khoẻ con người; kiểm tra sức khoẻ từ lúc bắt đầu tập luyện đối với mọi đối tượng ở mọi khâu, hình thức trong hệ thống giáo dục thể chất để cho phép tập luyện và tham gia thi đấu và rồi sau còn theo dõi suốt quá trình hoạt động TDTT nhiều năm. Các nhà giáo dục có trách nhiệm chính trong xây dựng kế hoạch toàn bộ, lựa chọn phương pháp thích hợp, hướng dẫn tập luyện và đánh giá hiệu quả chung. Còn thầy thuốc lại chịu trách nhiệm trước tiên về chẩn đoán trạng thái sức khoẻ, đánh giá ảnh hưởng của tập luyện đến sức khoẻ, đề ra và thực hiện các biện pháp phòng trị chuyên môn.

Muốn biến điều này thành hiện thực, còn cần kết hợp với một đồng bộ các biện pháp xã hội cần thiết khác - nâng cao mức sống, cải thiện điều kiện vệ sinh trong sinh hoạt, đảm bảo vệ sinh xã hội theo nghĩa rộng nhất của từ này, hoàn thiện hệ thống bảo vệ sức khoẻ và giáo dục, tổ chức tối ưu toàn bộ lối sống của con người. Trong đó, nói riêng, cũng cần có những trạm y tế, nhà điều dưỡng, bộ phận y tế chuyên khoa... để phục vụ cho đông đảo người tập, theo khả năng cho phép, chúng ta đang từng bước cải tiến những điều kiện trên.

Các nguyên tắc trên phản ánh bản chất của nền TDTT nước ta. Chúng liên quan chặt chẽ với nhau. Cái này bổ sung cho cái kia, làm tiền đề cho nhau, không thể thiếu hoặc coi nhẹ nguyên tắc nào. Chúng ta sẽ càng hiểu sâu hơn các nguyên tắc đó khi vận dụng chúng vào từng lĩnh vực cụ thể hơn trong TDTT, sẽ được trình bày trong các chương sau.

II.4. CÁC QUAN ĐIỂM PHÁT TRIỂN TDTT Ở NƯỚC TA

Các quan điểm phát triển TDTT là những định hướng cơ bản để xác định vị trí và các mối quan hệ của toàn bộ sự nghiệp TDTT đối với đời sống kinh tế xã hội, các quan hệ nội tại của hoạt động TDTT, cũng như để xác định những nhiệm vụ và giải pháp lớn của công tác TDTT trong một thời kỳ tương đối dài. Vì vậy, đó chính là căn cứ để lựa chọn những mục tiêu, nhiệm vụ ưu tiên và những biện pháp lớn của các quy hoạch, kế hoạch phát triển dài hạn, là cơ sở để chỉ đạo phong trào và xây dựng ngành TDTT.

Dưới ánh sáng các Nghị quyết của các Đại hội toàn quốc lần thứ VI và các kỳ Đại hội tiếp theo của Đảng, xuất phát từ thực tiễn và những kinh nghiệm của công tác TDTT những năm qua, có thể xác định các quan điểm phát triển TDTT ở nước ta trong giai đoạn tới trên những điểm chủ yếu sau đây:

II.4.1. Trong mối quan hệ với đời sống kinh tế - xã hội, phát triển TDTT là một yêu cầu khách quan, một mặt quan trọng của chính sách xã hội nhằm chăm lo cho con người, phục vụ đắc lực cho những nhiệm vụ phát triển đất nước về mọi mặt: kinh tế, xã hội, văn hoá, an ninh, quốc phòng

Trước hết, cần phải coi TDTT là phương tiện có hiệu quả và có khả năng thực thi để tăng cường sức khoẻ của nhân dân ta, đặc biệt là của thế hệ trẻ, từng bước nâng cao thể lực của con người Việt Nam, đáp ứng yêu cầu lao động và sẵn sàng bảo vệ Tổ quốc trong những điều kiện đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế. Với ý nghĩa đó, phát

triển TDTT được coi là một nội dung quan trọng của chính sách xã hội.

Dưới chế độ ta, tất cả các lĩnh vực hoạt động kinh tế - xã hội đều đặt con người ở vị trí trung tâm. Mục tiêu cuối cùng của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội theo định hướng xã hội chủ nghĩa ở nước ta là đem lại đời sống ấm no, tự do, hạnh phúc cho con người. Chiến lược ổn định và phát triển kinh tế - xã hội của Đảng Cộng sản Việt Nam đã khẳng định: "Mục tiêu và động lực chính của sự phát triển là vì con người, do con người. Chiến lược phát triển kinh tế - xã hội đặt con người vào vị trí trung tâm…". "Tăng trưởng kinh tế phải gắn liền với tiến bộ và công bằng xã hội, phát triển văn hoá, bảo vệ môi trường"(1).

Có thể nói: theo quan điểm của Đảng, chiến lược phát triển đất nước phải là chiến lược dựa vào con người, phát huy tối đa tiềm năng trí tuệ, thể lực, ý chí đạo đức và bản lĩnh chính trị... của mỗi con người trong xã hội.

Cương lĩnh của Đảng cũng khẳng định: "Chính sách xã hội đúng đắn vì hạnh phúc con người là động lực to lớn phát huy mọi tiềm năng sáng tạo của nhân dân trong sự nghiệp xây dựng chủ nghĩa xã hội", đồng thời nêu rõ một trong những nội dung quan trọng của chính sách xã hội là "bảo đảm và không ngừng nâng cao đời sống vật chất của mọi thành viên trong xã hội về ăn ở đi lại học tập, nghỉ ngơi, chữa bệnh và nâng cao thể chất" (2)

---

(1) Chiến lược ổn định và phát triển kinh tế - xã hội đến năm 2000 của Đảng Cộng sản Việt Nam. Tr. 9.

(2) Cương lĩnh Đảng Cộng sản Việt Nam. Tr.14.

Khi phân tích về các lợi thế và nguồn lực của đất nước, Đại hội lần thứ VII của Đảng đã xác định "nguồn lao động dồi dào và con người Việt Nam có truyền thống yêu nước, cần cù, sáng tạo, có nền tảng văn hoá, giáo dục, có khả năng nắm bắt nhanh khoa học và công nghệ..., đó là nguồn lực quan trọng nhất", đồng thời cũng chỉ rõ: "Người Việt Nam đang có những hạn chế về thể lực, kiến thức, tay nghề". Khắc phục được những nhược điểm đó thì nguồn nhân lực và nhân tố con người mới thực sự trở thành thế mạnh của đất nước. Như vậy có thể nói phát triển TDTT để tăng cường sức khoẻ, nâng cao thể chất của nhân dân là một yêu cầu khách quan không những để thực hiện chính sách xã hội, mà còn chuẩn bị tích cực cho con người để lao động sáng tạo có hiệu quả và sẵn sàng bảo vệ Tổ quốc.

TDTT còn là một bộ phận không thể thiếu được trong nền văn hoá của mỗi dân tộc, cũng như của nền văn minh nhân loại. Trình độ phát triển TDTT là một trong những dấu hiệu thể hiện trình độ văn hoá và năng lực sáng tạo của dân tộc, là phương tiện để giao lưu văn hoá, mở rộng quan hệ của nước ta với các nước. Các hoạt động TDTT quần chúng cũng như các hoạt động thi đấu, biểu diễn thể thao trình độ cao đang ngày càng trở thành nhu cầu của đông đảo quần chúng. Các hoạt động đó chẳng những là hình thức nghỉ ngơi, giải trí nâng cao sức khoẻ, mà còn có thể đem lại niềm tự hào và sự cổ vũ to lớn cho nhân dân. Về mặt này, phát triển TDTT cũng là một yêu cầu khách quan.

Xuất phát từ quan điểm trên, có thể rút ra kết luận quan trọng là: trong bất kỳ điều kiện nào cũng cần chủ động phát triển các hoạt động TDTT trong nhân dân và hướng mọi hoạt động TDTT vào những mục tiêu chủ yếu là nâng cao sức khoẻ, xây dựng con người mới, làm phong phú đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân, góp phần mở rộng giao lưu quốc tế, phục vụ tích cực những nhiệm vụ kinh tế - xã hội, quốc phòng của đất nước.

Cần khắc phục những quan niệm cho rằng TDTT chỉ là việc vui chơi giải trí đơn thuần, có hay không cũng được, hoặc cho rằng phải chờ khi nào kinh tế khá lên thì mới cần đến TDTT, còn trong điều kiện khó khăn hiện nay, đang phải tập trung lo cho đời sống vật chất thì chưa cần đến các hoạt động TDTT.

Tất nhiên sự phát triển TDTT không thể thoát ly các điều kiện, kinh tế, nhưng nếu quan niệm TDTT chỉ là kết quả của kinh tế, thì như vậy là đã phủ định vai trò chủ động, tích cực của nó và tự tước bỏ đi những giá trị văn hoá và hiệu quả vô giá về sức khoẻ mà TDTT có thể đem lại cho xã hội.

Vấn đề đặt ra là cần phải phát triển TDTT như thế nào trong điều kiện đất nước còn nghèo; lựa chọn những nội dung và hình thức hoạt động nào cho phù hợp; làm thế nào để khai thác được những tiềm năng của nhân dân và tạo được tiền đề cơ bản của sự nghiệp này. Những quan điểm phát triển được

trình bày dưới đây sẽ đề cập đến các phương hướng để giải quyết vấn đề nói trên.

II.4.2. Bảo đảm tính chất dân tộc, khoa học và nhân dân, kết hợp chặt chẽ phát triển TDTT quần chúng với xây dựng lực lượng vận động viên, nâng cao thành tích các môn thể thao

Quan điểm này chỉ ra phương hướng có ý nghĩa chiến lược để từng bước xây dựng nền TDTT Việt Nam tiến bộ, theo định hướng xã hội chủ nghĩa, thực sự của dân do dân và vì lợi ích của dân thể hiện ở những điểm sau đây:

- Chỉ khi nào đảm bảo đầy đủ tính chất dân tộc, khoa học và nhân dân, thì TDTT mới có thể thực hiện được những chức năng xã hội và các mục tiêu chân chính của nó.

Tính chất dân tộc trước hết đòi hỏi nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT phải có bản sắc dân tộc; phải phục vụ cho lợi ích của dân tộc phù hợp với tập quán, truyền thống, điều kiện kinh tế - xã hội và con người Việt Nam ở từng vùng; giữ gìn, khai thác và phát huy những truyền thống tốt đẹp đồng thời hạn chế và xoá bỏ những cái lạc hậu, có hại trong tập quán cũ.

Tính chất khoa học đòi hỏi phải chọn lọc, kế thừa tất cả những tinh túy trong kho tàng tri thức về TDTT của nhân loại, kết hợp những thành tựu hiện đại với truyền thống dân tộc; bảo đảm cho mọi hoạt động TDTT, kể cả những hình thức và biện pháp tổ chức, quản lý cũng như những nội dung và phương pháp tập luyện, đều phù hợp với điều kiện kinh tế -

xã hội và yêu cầu của sự nghiệp phát triển đất nước trong từng thời kỳ, phù hợp với những quy luật phát triển của bản thân phong trào này, quy luật của sức khoẻ, thể lực và sự hình thành những phẩm chất tinh thần, đạo đức con người mới, cũng như quy luật nâng cao thành tích các môn thể thao.

Tính chất nhân dân đòi hỏi TDTT phải được phát triển rộng rãi trong tất cả các tầng lớp nhân dân, làm cho việc rèn luyện thân thể trở thành nhu cầu, thói quen trong nếp sinh hoạt hàng ngày của đông đảo quần chúng. Mặt khác, tính nhân dân còn đòi hỏi phải phát huy được vai trò chủ động và sức sáng tạo của quần chúng trong phong trào TDTT, từng bước làm cho công tác TDTT trở thành sự nghiệp của quần chúng và được toàn xã hội chăm lo.

- Kết hợp phát triển phong trào TDTT quần chúng với xây dựng lực lượng vận động viên, nâng cao thành tích các môn thể thao là phương châm quan trọng đảm bảo cho TDTT phát triển nhanh và đúng hướng.

Phát triển TDTT quần chúng thực chất là quá trình tổ chức, vận động, hướng dẫn bằng nhiều hình thức và biện pháp đa dạng nhằm làm cho hoạt động này trở thành thói quen và nếp sống của đông đảo nhân dân. Phát triển TDTT quần chúng luôn luôn phải được coi là nhiệm vụ trọng tâm của công tác TDTT. Để tạo ra những động lực mới và sức sống tự thân của phong trào quần chúng tập luyện, cần đặc biệt quan tâm phát triển TDTT trong các trường học, coi đây là cốt lõi của chiến lược phát triển TDTT ở nước ta, vì đó vừa là đối tượng chiến lược, vừa là nơi có điều kiện thuận lợi

nhất; áp dụng những hình thức, nội dung và phương pháp hoạt động TDTT phong phú, đa dạng, phù hợp với tâm lý, nguyện vọng và nhu cầu của các đối tượng, có sức hấp dẫn và đem lại lợi ích rõ rệt, gây được sự ham thích dần dần trở thành thói quen và hoạt động tự giác của người tập; tăng cường đầu tư chỉ đạo và tạo các điều kiện thuận lợi hơn cho hoạt động TDTT quần chúng, đồng thời có chính sách khuyến khích và các hình thức tổ chức thích hợp để quần chúng tự đứng ra lo toan, điều hành các hoạt động TDTT. Cần loại bỏ cách làm gò ép, áp đặt hoặc hời hợt, hình thức, chạy theo những "phong trào" giả tạo, sôi nổi nhất thời.

Thể thao thành tích cao là bộ phận quan trọng không thể thiếu được của phong trào TDTT. Mỗi thành tích, kỷ lục thể thao phải được coi là một giá trị văn hoá thể hiện năng lực sáng tạo mà con người có thể vươn tới. Hoạt động thể thao đỉnh cao với sức thu hút mạnh mẽ dư luận xã hội là một hình thức sinh hoạt văn hoá lành mạnh, là nguồn kích thích có hiệu quả đối với TDTT quần chúng, thúc đẩy việc cải tiến tổ chức, chỉ đạo các hoạt động TDTT. Ý chí và phẩm chất tốt của những VĐV xuất sắc có thể trở thành tấm gương đối với nhiều thanh niên, thiếu niên. Đội ngũ VĐV - những người có những kiến thức và kỹ năng nhất định về TDTT, hoạt động tích cực và gắn bó với công tác này, là nguồn rất dồi dào và thuận lợi để đào tạo thành hướng dẫn viên, huấn luyện viên, trọng tài, cán bộ quản lý TDTT.

Nói chung, phong trào TDTT quần chúng là cơ sở để phát triển thể thao nâng cao. Phong trào càng rộng thì càng có

nhiều người quan tâm và ủng hộ thể thao nâng cao, càng tạo thêm được nguồn tuyển chọn và bồi dưỡng những tài năng thể thao. Song không phải cứ có phong trào TDTT rộng rãi thì sẽ có lực lượng VĐV đông đảo, có thành tích thể thao cao và ngược lại.

Cần nhận thức rằng, bên cạnh những mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau, TDTT quần chúng và thể thao nâng cao còn là những lĩnh vực có tính độc lập tương đối, mỗi lĩnh vực bị chi phối bởi những quy luật đặc thù.

Thể thao nâng cao về thực chất là lĩnh vực hoạt động của những người có năng khiếu và tài năng đặc biệt, đòi hỏi những điều kiện đặc biệt về tổ chức, quản lý, cũng như về giáo dục, đào tạo, huấn luyện và cơ sở vật chất kỹ thuật.

TDTT quần chúng là lĩnh vực mang tính phổ cập, đòi hỏi những phương pháp tiếp cận hoàn toàn khác, nhằm làm chuyển biến nhận thức và hành động của đông đảo quần chúng, làm cho TDTT đến với mọi người và mọi người đến với TDTT. Vì vậy, không thể đồng nhất TDTT quần chúng với thể thao nâng cao.

Trong chỉ đạo phát triển TDTT ở quy mô cả nước cũng như ở từng địa phương cần luôn luôn tìm ra các biện pháp thực tế, nhằm tạo ra được mối quan hệ và sự kết hợp, thúc đẩy lẫn nhau giữa hai lĩnh vực nói trên. Trong đó cần chú ý một số hướng sau đây:

- Luôn luôn coi trọng và có biện pháp tích cực để phát triển phong trào thể thao thiếu niên, nhi đồng, coi đó là cầu nối quan trọng giữa phong trào TDTT quần chúng với thể thao nâng cao.

- Trong phong trào TDTT quần chúng, cần kết hợp phổ biến các hình thức tập luyện thể dục với việc phát triển các môn thể thao, kết hợp tập luyện với thi đấu, nhất là thi đấu quần chúng.

- Sử dụng hợp lý các điều kiện về cơ sở vật chất, đội ngũ cán bộ, hướng dẫn viên, huấn luyện viên và những thành tựu khoa học kỹ thuật của thể thao nâng cao để phục vụ cho việc phát triển TDTT quần chúng.

- Bảo đảm sự thống nhất và cân đối trong tổ chức, quản lý, không tách rời và không đối lập thể thao nâng cao với TDTT quần chúng. Hoạt động của các cơ quan và tổ chức TDTT nói chung, cũng như của từng cơ sở TDTT (câu lạc bộ, trường năng khiếu, trung tâm huấn luyện thể thao, v.v...) phải thực hiện mối liên hệ và hỗ trợ giúp thể dục quần chúng và thể thao nâng cao.

II.4.3. Thực hiện xã hội hoá tổ chức, quản lý TDTT

Xã hội hóa là một chủ trương lớn của Đảng và Nhà nước nhằm đổi mới cơ chế tổ chức, hoạt động trong các lĩnh vực văn hóa, xã hội, trong đó có TDTT. Đó là quá trình nâng cao tính tích cực và ý thức tự giác của nhân dân, vận động và tổ chức sự tham gia rộng rãi của nhân dân, của toàn xã hội; là đổi mới sự lãnh đạo, quản lý của Đảng và Nhà nước, đổi mới

cơ chế quản lý, xây dựng cộng đồng trách nhiệm của các ngành, đoàn thể và nhân dân; đa dạng hóa các hình thức tổ chức, hoạt động, mở rộng cơ hội cho các tầng lớp nhân dân được tham gia chủ động và bình đẳng vào các hoạt động TDTT; là đa dạng hóa và nâng cao hiệu quả các nguồn đầu tư cho phát triển TDTT. Xã hội hóa không phải là ý đồ chiến thuật, được vận dụng một cách nhất thời như một giải pháp tình thế, mà là một tư tưởng chiến lược.

Để thực hiện xã hội hóa trong lĩnh vực TDTT cần hướng về cơ sở, về người dân, tổ chức, hướng dẫn và phát triển các nhu cầu về TDTT của nhân dân, tạo điều kiện và môi trường thuận lợi để nhân dân tự đáp ứng các yêu cầu của mình; thực hiện đa dạng hóa các hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao: các hội, nhóm, câu lạc bộ,... ở cơ sở; các hội đồng thể dục thể thao ở các cấp; các câu lạc bộ thể thao chuyên nghiệp, các liên đoàn, hiệp hội thể thao...; thực hiện sự liên kết, lồng ghép hoạt động của các ngành đoàn thể, tổ chức xã hội để phát triển thể dục thể thao; đổi mới tổ chức quản lý và đầu tư của Nhà nước theo hướng xóa bỏ tập trung quan liêu, bao cấp.

Thực hiện xã hội hóa không có nghĩa là giảm bớt vai trò và trách nhiệm của Nhà nước.

Ở nước ta phát triển TDTT được coi là một chính sách xã hội mà Nhà nước ngày càng có vai trò chủ đạo và quyết định.

Khi nói về vai trò quan trọng của Nhà nước trong lĩnh vực này không có nghĩa là Nhà nước sẽ phải bao cấp và điều hành mọi hoạt động TDTT như đã từng tồn tại trong một thời gian dài trước đây ở nước ta.

Thực tiễn đã chứng tỏ cách quản lý bao cấp và bao biện đó đã hạ thấp vai trò của Nhà nước và làm cho phong trào TDTT hầu như chỉ bó hẹp trong phạm vi những khả năng bao cấp của Nhà nước, vừa tạo ra tâm lý thụ động ỷ lại, vừa không khai thác được tiềm lực phong phú to lớn của nhân dân.

Chức năng chính của Nhà nước trong lĩnh vực này trước hết là định hướng bằng những chính sách và luật pháp; bảo đảm những điều kiện cơ bản cho sự phát triển TDTT (cán bộ, cơ sở vật chất chủ yếu, khoa học kỹ thuật...); thực hiện sự kiểm soát và thống nhất quản lý công tác TDTT trong phạm vi cả nước và ở các địa phương các ngành và các tổ chức xã hội.

Để thực hiện chức năng đó, Nhà nước có nhiệm vụ tiến hành công tác dự báo, lập quy hoạch, kế hoạch phát triển dài hạn, ngắn hạn; ban hành các luật pháp các chính sách và quy chế của Nhà nước có liên quan đến hoạt động TDTT; hướng dẫn, kiểm tra việc thực hiện các chính sách, luật pháp trong hoạt động trên; trực tiếp phát triển và điều hành các cơ quan, tổ chức sự nghiệp TDTT của Nhà nước: các cơ sở đào tạo, bồi dưỡng cán bộ; cơ sở nghiên cứu khoa học; các cơ sở tập luyện TDTT quần chúng và cơ sở đào tạo VĐV; các công trình thể thao chủ yếu ở các cấp; phối hợp với các tổ chức xã hội, tổ chức điều hành một số hoạt động thể thao quan trọng.

Xây dựng phát triển các tổ chức xã hội là một nội dung quan trọng để thực hiện xã hội hoá công tác TDTT - một giải pháp có ý nghĩa chiến lược để phát triển TDTT ở nước ta. Chỉ có các tổ chức xã hội đa dạng mới có khả năng thu hút được đông đảo quần chúng, mới tổ chức và điều hành được các

hoạt động TDTT muôn hình muôn vẻ ở cơ sở, mới phát huy được năng lực sáng tạo vô tận của quần chúng và các tổ chức kinh tế - xã hội, tạo điều kiện cho họ chủ động tham gia điều hành các hoạt động này, thực hiện dân chủ hoá trong quản lý TDTT. Hơn nữa, chỉ bằng cách đưa quần chúng vào tổ chức thì mới thực hiện được sự lãnh đạo của Đảng, sự kiểm soát và quản lý của Nhà nước, ngăn chặn tính tự phát và những khuynh hướng lệch lạc trong phong trào TDTT.

Các tổ chức xã hội về TDTT được hiểu không chỉ là các tổ chức của quần chúng, mà còn là các tổ chức liên hiệp, các hội đồng. Đặc trưng chủ yếu của các tổ chức xã hội là tính tự nguyện, tự quản; hoạt động trong khuôn khổ luật pháp của Nhà nước và theo những nguyên tắc, quy chế, thể lệ hoàn toàn mang tính chất xã hội - nghề nghiệp.

Việc xây dựng và phát triển các tổ chức xã hội về TDTT cần phải tiến hành từng bước tuỳ thuộc vào trình độ phát triển của phong trào, xây dựng từ nhỏ đến lớn và có thực chất, với những hình thức và quy mô đa dạng; xây dựng tổ chức đi đôi với tổ chức các hoạt động, hoàn thiện các quy chế, thể lệ của mỗi tổ chức, tạo ra các nguồn tài chính. Các tổ chức xã hội về TDTT có những hình thức và quy mô đa dạng, nhưng ngay từ đầu phải có tính thống nhất toàn quốc, phải chịu sự quản lý của Nhà nước; phải kết hợp chặt chẽ với các tổ chức TDTT của Nhà nước. Đề phòng và chống lại khuynh hướng buông lỏng, phân tán, tình trạng chồng chéo, đối lập giữa các tổ chức.

Đi đôi với việc xây dựng và hoàn thiện các tổ chức Nhà nước và tổ chức xã hội, cần đổi mới và hoàn thiện các hình thức, phương pháp quản lý TDTT và nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ.

Bổ sung, hoàn thiện các hình thức và biện pháp quản lý hành chính Nhà nước, trước hết là hình thành hệ thống các văn bản chính sách, quy chế, luật pháp của Nhà nước; các hình thức và biện pháp hướng dẫn, kiểm tra của Nhà nước đối với công tác TDTT ở các cấp các ngành, các tổ chức xã hội. Chuyển giao việc ban hành các luật lệ chuyên môn cho các tổ chức xã hội.

Áp dụng nhiều hình thức hướng dẫn, giáo dục, cổ vũ quần chúng tham gia và ủng hộ cho phong trào chủ động nghiên cứu áp dụng các đòn bẩy kinh tế và cơ chế thị trường thích hợp trong một số hoạt động TDTT, bảo đảm sự quản lý và kiểm soát của Nhà nước, không để tạo ra sự hỗn loạn tự phát, mở rộng được tính quần chúng và tính xã hội và bảo đảm thực hiện được những mục tiêu cơ bản của TDTT.

Hoàn thiện công tác kế hoạch hoá, áp dụng việc chỉ đạo bằng các chương trình mục tiêu, nhằm sử dụng nguồn nhân lực tài chính và vật chất hợp lý và có hiệu quả nhất tập trung giải quyết những nhiệm vụ trọng điểm trong từng thời kỳ.

Nâng cao chất lượng công tác đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, bổ trí, sử dụng và đánh giá cán bộ theo cơ chế động, lấy hiệu quả hoạt động của tổ chức làm mục tiêu; tạo các điều kiện thuận lợi để nâng cao trình độ mọi mặt của đội ngũ cán bộ; tự rèn luyện nâng cao trình độ của mình.

II.4.4. Kết hợp phát triển TDTT trong nước với mở rộng các quan hệ quốc tế về TDTT

Ngày nay, trong điều kiện "cuộc cách mạng khoa học và công nghệ đang diễn ra mạnh mẽ, nền sản xuất vật chất và đời sống xã hội đang trong quá trình quốc tế hoá sâu sắc, ảnh hưởng tới nhịp độ phát triển lịch sử và cuộc sống các dân tộc"

[1], việc mở rộng quan hệ quốc tế trong lĩnh vực TDTT trở thành yêu cầu và nhiệm vụ quan trọng.

Việc mở rộng quan hệ quốc tế trong lĩnh vực TDTT trước hết phải góp phần tích cực thực hiện mục tiêu chính sách đối ngoại của Đảng và Nhà nước ta là "tạo điều kiện quốc tế thuận lợi cho công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc đi lên chủ nghĩa xã hội, góp phần vào sự nghiệp đấu tranh chung của nhân dân thế giới vì hoà bình, độc lập dân tộc, dân chủ và tiến bộ xã hội"[2].

Các hoạt động TDTT quốc tế có thể và cần phải góp phần tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau giữa nhân dân ta và nhân dân các nước, mở rộng sự hợp tác bình đẳng và cùng có lợi với tất cả các nước không phân biệt chế độ chính trị - xã hội khác nhau trên cơ sở những nguyên tắc cùng tồn tại hoà bình.

Trong điều kiện kinh tế - xã hội nước ta còn kém phát triển, bên cạnh việc tiếp tục nâng cao ý chí tự lực tự cường, phát huy mọi tiềm năng vật chất và trí tuệ của dân tộc, chúng ta cần mở rộng quan hệ hợp tác quốc tế coi cuộc cách mạng khoa học và công nghệ hiện tại cùng với xu thế quốc tế hoá đời sống kinh tế thế giới là một thời cơ để phát triển đất nước ta. Bên cạnh việc phát huy những truyền thống văn hoá tốt đẹp của tất cả các dân tộc trong nước, cần tích cực tiếp thu những tinh hoa văn hoá nhân loại.

---

(1)Cương lĩnh xây dựng- đất nước trong thời kỳ quá độ lên chủ nghĩa xã hội của Đảng Cộng sản Việt Nam. tr.6.

(2) Cương lĩnh Đảng Cộng sản Việt Nam - tr 18.

Sự nghiệp phát triển nền TDTT nước ta cũng đòi hỏi chọn lọc và tiếp nhận những thành tựu và kinh nghiệm của các nước, cả về phát triển cơ sở vật chất, trang bị, dụng cụ, cả về khoa học, kỹ thuật cũng như về tổ chức quản lý.

Muốn mở rộng quan hệ quốc tế, thu hút được sự hợp tác và các nguồn lực từ bên ngoài theo nguyên tắc bình đẳng và cùng có lợi, thì một mặt ta phải có thực lực, phải khai thác tối đa những khả năng trong nước, đưa phong trào TDTT đạt tới trình độ nhất định, không được ỷ lại trông chờ vào sự viện trợ, giúp đỡ một chiều. Mặt khác, việc mở rộng quan hệ quốc tế phải có định hướng phục vụ thiết thực những nhiệm vụ phát triển TDTT trong nước. Đồng thời trong quan hệ TDTT với các nước, ta cần tranh thủ mọi cơ hội để giới thiệu và phổ biến những thành quả TDTT của dân tộc ta với các nước.

Những thành tích cao của VĐV ta trong các cuộc thi đấu quốc tế có tác dụng rất rộng rãi, góp phần nâng cao lòng tự hào dân tộc của nhân dân và nâng cao uy tín của nước ta trên thế giới. Vì vậy, giáo dục, đào tạo đội ngũ VĐV tiêu biểu cho dân tộc và cho phong trào TDTT, nâng cao thành tích các môn tương xứng với tầm vóc của đất nước ta, là một điều kiện quan trọng để mở rộng các quan hệ TDTT quốc tế.

Nội dung hoạt động TDTT quốc tế không chỉ giới hạn trong việc tham gia thi đấu thể thao quốc tế, mà còn ở nhiều mặt hoạt động quan trọng khác: khoa học, kỹ thuật, sản xuất, lưu thông hàng hoá TDTT, đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, trao đổi kinh nghiệm về tổ chức quản lý ...

Các quan hệ TDTT quốc tế không chỉ là quan hệ với các quốc gia mà còn là quan hệ với rất nhiều tổ chức thể thao

quốc tế với những nội dung và hình thức rất phong phú, đa dạng. Vì vậy, để đáp ứng các nhiệm vụ quan hệ TDTT quốc tế, ngoài việc củng cố và nâng cao trình độ các tổ chức và cán bộ chuyên trách công tác quốc tế cần tăng cường bồi dưỡng về chính trị, chuyên môn, ngoại ngữ và khả năng giao tiếp quốc tế cho cán bộ quản lý, cán bộ khoa học TDTT ở các cấp, cán bộ phụ trách các bộ môn, các hội, liên đoàn, các huấn luyện viên, v.v... cần chuẩn bị các điều kiện để tiến tới cử cán bộ, trọng tài tham gia hoạt động trong các tổ chức TDTT quốc tế và khu vực.

Các hoạt động TDTT quốc tế cần được thống nhất quản lý trong phạm vi toàn quốc bằng những quy chế của Nhà nước. Phải đề cao cảnh giác, bảo vệ an ninh và chống lại những ảnh hưởng xấu của những tư tưởng, lối sống, "văn hoá" phản tiến bộ, trái với những truyền thống tốt đẹp của dân tộc và những giá trị cao quý của nhân loại.

Chương III
CÁC PHƯƠNG TIỆN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Các phương tiện giáo dục thể chất được sử dụng để tác động đến các đối tượng tập luyện nhằm đạt được những mục đích của giáo dục thể chất. Chúng bao gồm các bài tập thân thể (còn gọi là các bài tập TDTT), các tác động của tự nhiên, môi trường như nước, ánh nắng mặt trời, khí hậu, thời tiết, các yếu tố vệ sinh... Trong đó, các bài tập TDTT được coi là phương tiện chủ yếu và chuyên biệt của giáo dục thể chất. Vì vậy, trong chương này chúng ta sẽ tập trung chủ yếu phân tích về các bài tập TDTT.

III.1. BÀI TẬP TDTT - PHƯƠNG TIỆN CHỦ YẾU VÀ CHUYÊN BIỆT CỦA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Bài tập TDTT là những hoạt động vận động chuyên biệt do con người sáng tạo ra một cách có ý thức, có chủ đích, phù hợp với các quy luật giáo dục thể chất. Người ta dùng chúng để giải quyết những nhiệm vụ giáo dục thể chất, đáp ứng những yêu cầu phát triển thể chất và tinh thần của con người.

Theo định nghĩa trên, không phải bất cứ hoạt động vận động nào cũng được coi là bài tập TDTT. Trong đời sống hàng ngày, sự vận động của cơ thể con người rất đa dạng: đi, chạy, mang vác vật nặng và rất nhiều loại hình lao động chân tay khác nhau...

Nhiều động tác tự nhiên trong đời sống của con người đã trở thành nội dung của các bài tập TDTT. Tất nhiên, hình thức và nội dung của chúng đã thay đổi nhiều để phù hợp với các quy luật và đáp ứng được các yêu cầu mục tiêu của giáo dục thể chất. Thí dụ, những hình thức vận động cơ bản của con người như đi, chạy, nhảy... có thể trở thành bài tập TDTT. Khi chúng có hình thức hợp lý theo quan điểm giáo dục thể chất và tạo ra được các quá trình biến đổi chức năng của cơ thể ở mức độ cần thiết, phù hợp với yêu cầu giữ gìn sức khỏe, nâng cao các tố chất thể lực, hoàn thiện các kỹ năng vận động...

Cần phân biệt lao động chân tay với bài tập TDTT. Lao động chân tay và bài tập TDTT đều là sự vận động cơ thể với những cơ chế biến đổi về sinh cơ, sinh lý, sinh hoá... tương tự như nhau. Song, không thể đồng nhất lao động với bài tập TDTT. Giữa chúng có sự khác biệt cơ bản.

Lao động là quá trình con người tác động vào tự nhiên, làm biến đổi tự nhiên phù hợp với nhu cầu của mình. Khi tác động vào tự nhiên và làm biến đổi nó thì lao động cũng làm biến đổi cả chính bản thân con người. Tuy nhiên, tác dụng của lao động đến con người chỉ là thứ cấp, quá trình lao động phụ thuộc chủ yếu vào mục đích và các quy luật của quá trình sản xuất của cải vật chất. Còn các bài tập TDTT lại là những hoạt động vận động nhằm tác động đến chính bản thân con người và hoàn toàn bị chi phối bởi những quy luật phát triển thể chất và tinh thần cũng như những mục tiêu và nguyên tắc giáo dục thể chất. Tuy nhiên, xét đến cùng thì các bài tập TDTT được hình thành và phát triển do nhu cầu của đời sống

con người, trước hết là phục vụ cho hoạt động cơ bản là lao động sản xuất. Chính từ đây, giúp ta thấy rõ thêm nguyên nhân sinh ra các bệnh nghề nghiệp và sự cần thiết của rèn luyện thân thể với những người lao động (kể cả lao động chân tay) để giải trí, hồi phục, chữa trị, tăng cường sức khỏe.

Trong một số trường hợp riêng biệt, lao động chân tay cũng có thể được coi là phương tiện giáo dục thể chất bổ trợ khi nó kết hợp thích đáng với các bài tập TDTT nhằm đạt mục đích giáo dục thể chất.

Trong những trường hợp đó, lao động đã thay đổi về bản chất và không có mục đích chính là sản xuất ra của cải vật chất. Tuy nhiên, chúng không thể hoàn toàn thay thế cho các phương tiện giáo dục thể chất.

Tóm lại, sự vận động của cơ thể trong đời sống hàng ngày và trong lao động chân tay về bản chất không phải là các bài tập TDTT. Có thể có những bài tập TDTT dựa trên những kỹ năng vận động cơ bản của con người và những động tác trong lao động mà người ta thường gọi là những bài tập vận động tự nhiên (đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo...). Nhưng còn có những hình thức và nội dung hoàn toàn khác so với lao động chân tay và được sử dụng một cách có ý thức, chủ yếu nhằm hoàn thiện thể chất, con người, để chuẩn bị cho lao động và đời sống.

Ngày nay, loài người đã tích luỹ được nhiều loại hình bài tập TDTT vô cùng phong phú và đa dạng, dựa trên nhu cầu, kinh nghiệm và truyền thống lâu đời của các dân tộc cũng như những điều kiện sống mới và thành tựu của khoa học

hiện đại. Bên cạnh các loại hình bài tập TDTT (các môn trong TDTT) hiện đại được phổ biến rộng rãi ở nhiều nước, hầu như mỗi dân tộc đều có những loại hình bài tập rèn luyện thân thể đặc sắc của mình. Đặc biệt phải kể đến các loại hình bài tập dựa trên những cơ sở các quan niệm triết học phương Đông rất độc đáo, mà đang được nhiều nước trên thế giới nghiên cứu, khai thác và áp dụng.

Để phân tích và nắm được những đặc điểm chung nhất của các bài tập TDTT, chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu những vấn đề dưới đây:

III.2. NỘI DUNG VÀ HÌNH THỨC CỦA BÀI TẬP TDTT

Cũng như mọi hiện tượng và sự vật, các bài tập TDTT có nội dung và hình thức của chúng.

Nội dung: Bài tập TDTT bao gồm các thành phần tạo nên bài tập đó và các quá trình cơ bản xảy ra trong cơ thể do việc thực hiện bài tập đó tạo nên. Các quá trình này quyết định tác dụng của bài tập đối với người tập. Các quá trình xảy ra trong cơ thể rất phức tạp, đa dạng và có thể được xem xét từ các góc độ khác nhau: tâm lý, sinh lý, sinh hoá... về mặt sinh lý học, nội dung bài tập TDTT là những biến đổi trong hoạt động chức năng của cơ thể khi thực hiện bài tập, làm cho cơ thể chuyển sang một mức hoạt động cao hơn so với lúc yên tĩnh, nhờ vậy mà có thể hoàn thiện được những khả năng chức phận của cơ thể. Người ta còn tính tới cả những biến đổi trước và sau khi thực hiện bài tập. Tuỳ theo đặc điểm bài tập, những biến đổi sinh lý có thể đạt mức khá lớn. Thí dụ, thông khí phổi có thể tăng lên 30 lần, lượng hấp thụ oxy tăng đến 20

lần, lưu lượng phút của máu tăng đến 10 lần, kèm theo các quá trình mệt mỏi, tích lũy các sản phẩm ôxy hoá. Những biến đổi sinh lý đó kích thích quá trình hồi phục và thích nghi của cơ thể trong và sau lúc thực hiện bài tập, vì vậy được coi là nhân tố có tác dụng mạnh mẽ, làm tăng các khả năng chức phận và hoàn thiện những đặc điểm cấu trúc cơ thể.

Khi xem xét nội dung bài tập TDTT từ góc độ sư phạm, điều quan trọng là xem xét tác dụng tổng hợp của các bài tập đó đối với việc phát triển các năng lực vận động của cơ thể và sự hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động, cũng như sự tác động đến hành vi, nhân cách người tập.

Để nắm được nội dung (bản chất) của bài tập TDTT nào đó, nhà sư phạm không những cần hiểu những biến đổi sinh lý, sinh hoá và những biến đổi khác xảy ra trong cơ thể do ảnh hưởng của bài tập, mà điều chủ yếu là hiểu được phương hướng tác dụng của bài tập đối với việc thực hiện những nhiệm vụ giáo dục và giáo dưỡng đã đặt ra.

Không nên chỉ xem xét bản chất của bài tập TDTT đơn thuần từ góc độ sinh vật học, những tác dụng đối với năng lực vận động của cơ thể, mà bỏ qua hay xem nhẹ những tác dụng rất quan trọng về tâm lý và sự hình thành nhân cách.

Một đặc trưng quan trọng của bài tập TDTT là nó được xây dựng trên cơ sở những hoạt động vận động có ý thức, tức là được điều khiển từ các trung tâm thần kinh ở vỏ não. Đó là những hành vi vận động có chủ đích, liên quan đến nhiều quá trình tâm lý: sự biểu tượng về động tác, hoạt động tư duy, cảm xúc v.v... có ảnh hưởng mạnh đối với sự biểu hiện ý chí, tình cảm, tính cách. Bài tập TDTT có thể được coi là những

hành vi vận động có ý thức, trong đó thể hiện sự thống nhất giữa hoạt động thân thể và tâm lý. Nó không chỉ tác động đến cơ thể, mà cả đối với nhân cách và tâm lý người tập. Tất nhiên, điều này còn phụ thuộc rất nhiều vào phương pháp và hình thức tổ chức thực hiện bài tập và những tác động từ phía nhà sư phạm, sao cho có thể tạo nên bầu không khí tâm lý thuận lợi (gây hứng thú, tính tích cực, chủ động của người tập), tạo được những điều kiện và tình huống thích hợp cho sự biểu hiện ý chí, ý thức tập thể, tinh thần đồng đội, tính trung thực,...

Hình thức của bài tập TDTT: là cấu trúc (hay tổ chức) bên trong và bên ngoài của nó. Hình thức bài tập phụ thuộc vào các đặc điểm nội dung của nó.

Cấu trúc bên trong của bài tập thể hiện ở mối quan hệ và sự phối hợp, tác động lẫn nhau giữa các quá trình khác nhau của hoạt động chức năng của cơ thể trong lúc thực hiện bài tập: các quá trình phối hợp thần kinh - cơ, sự phối hợp và tác động lẫn nhau giữa hoạt động của hệ vận động và hệ thực vật, cấu trúc của quá trình chuyển hoá năng lượng (tương quan giữa các quá trình có ôxy và không có ôxy), v.v...

Cấu trúc bên ngoài của bài tập TDTT là hình dáng có thể nhìn thấy của nó, thể hiện đặc trưng ở quan hệ giữa các thông số không gian, thời gian và lực của các động tác tạo thành bài tập.

Hình thức và nội dung của bài tập TDTT liên quan hữu cơ với nhau, trong đó nội dung là mặt quyết định và động hơn. Điều đó có nghĩa là, để thực hiện được một hoạt động vận động quy định nào đó cao hơn khả năng hiện có, trước hết phải thay đổi một cách tương ứng mặt nội dung của nó. Tức

là phải nâng cao khả năng chức phận của cơ thể, các năng lực vận động (tố chất thể lực) chủ yếu tương ứng với mức mà hoạt động vận động đó đòi hỏi.

Nội dung thay đổi thì hình thức bài tập cũng thay đổi. Thí dụ, sức mạnh hoặc sức bền thay đổi thì biên độ và tần số động tác cũng có thể có thay đổi.

Hình thức cũng có ảnh hưởng đến nội dung. Hình thức chưa hoàn thiện của bài tập sẽ cản trở sự biểu hiện tối đa các khả năng của cơ thể. Ngược lại, hình thức hoàn thiện sẽ tạo điều kiện sử dụng có hiệu quả (tối ưu) các năng lực thể chất. Thí dụ, cùng một tốc độ chuyển động như nhau, người có kỹ thuật bơi hợp lý sẽ tiêu hao năng lượng ít hơn nhiều so với những người mới biết bơi, hoặc cùng dùng sức như nhau nhưng người có kỹ thuật hơn sẽ bơi nhanh hơn.

Tính độc lập tương đối của hình thức bài tập thể hiện ở chỗ các bài tập có nội dung khác nhau có thể có hình thức bên ngoài tương tự như nhau (như chạy và đi bộ), đồng thời các bài tập có nội dung về cơ bản giống nhau lại có thể có những hình thức khác nhau (thí dụ: chạy, bơi, đua xe đạp với cùng một cường độ sinh lý).

III.3. KỸ THUẬT CỦA BÀI TẬP TDTT

III.3.1. Định nghĩa

Bất cứ một hoạt động vận động nào cũng có một nhiệm vụ vận động, tức là một mục đích cụ thể nào đó cần đạt được. Thí dụ, mục đích trực tiếp của nhảy xa là vượt khoảng cách xa nhất định, của nhảy cao là vượt được độ cao nào đó. Một hành vi vận động thường bao gồm một hệ thống các cử động

(hay động tác). Cách thức thực hiện hành vi vận động - tức là tổ chức các động tác theo một trình tự và kiểu cách nhất định, trước hết tuỳ thuộc vào nhiệm vụ vận động và các điều kiện khách quan và chủ quan khi thực hiện. Thí dụ, để đẩy tạ đi xa hơn thì phải sắp xếp các động tác khác với khi ném đĩa. Trong nhiều trường hợp, cùng một nhiệm vụ vận động lại có những cách thức thực hiện khác nhau, tuỳ thuộc vào điều kiện đặc điểm riêng của từng vận động viên.

Kỹ thuật của bài tập là cách thức sắp xếp, tổ chức và thực hiện hệ thống các động tác để giải quyết nhiệm vụ vận động, hoặc nói gọn hơn, đó là những cách thức để giải quyết nhiệm vụ vận động.

Những cách thức giải quyết nhiệm vụ vận động hợp lý và có hiệu quả cao nhất được gọi là kỹ thuật thể thao.

Kỹ thuật thể thao luôn luôn được đổi mới và hoàn thiện. Sự tìm tòi, khám phá khoa học về các quy luật vận động của cơ thể, sự tiến bộ về trình độ thể lực của VĐV, sự hoàn thiện các phương pháp giảng dạy, huấn luyện, sự đổi mới các thiết bị, dụng cụ, sân bãi thể thao đang là những nhân tố chủ yếu thúc đẩy sự ra đời các kỹ thuật thể thao mới trong hầu hết các môn thể thao.

Mỗi loại hình bài tập (ở đây chủ yếu nói về các môn thể thao) có những yêu cầu chuyên biệt về mặt kỹ thuật thể thao. Xét theo các yêu cầu chuyên biệt đó, có thể phân tích chia các môn thể thao thành ba nhóm: *Nhóm thứ nhất* gồm các môn thể thao có quy định chặt chẽ cách thức thực hiện động tác, như các môn Thể dục dụng cụ, Thể dục nghệ thuật, Nhào lộn, Nhảy cầu và một số môn võ thuật Wushu), biểu diễn.

Nhóm thứ hai phần lớn gồm các môn vận động có chu kỳ, trong đó kỹ thuật phụ thuộc vào yêu cầu đạt thành tích ở mức tối đa, như các môn Cử tạ, Điền kinh, Bơi, đua Xe đạp, Chèo thuyền,... Trong các môn thể thao này, có thể sáng tạo ra các kiểu kỹ thuật phù hợp trong phạm vi luật thi đấu cho phép.

Nhóm thứ ba gồm tất cả các môn thi đấu đối kháng và các môn bóng. Đó là những môn đòi hỏi sự biến hoá nhiều trong chiến thuật, kỹ thuật thực hiện các động tác cho phù hợp với các tình huống luôn luôn thay đổi do sự tác động qua lại với đối thủ và các điều kiện khác.

III.3.2. Phân tích kỹ thuật bài tập theo các phần, các giai đoạn

Các bài tập TDTT, đặc biệt là các bài tập thể thao, thường bao gồm một hệ thống khá phức tạp các động tác có quan hệ chặt chẽ với nhau. Trong hệ thống đó, không phải tất cả các động tác đều quan trọng như nhau. Vì vậy, trong lý luận và thực hành giáo dục thể chất người ta thường phân biệt phần cơ bản của kỹ thuật, khâu chủ yếu của kỹ thuật và các chi tiết kỹ thuật bài tập.

Phần cơ bản của kỹ thuật là phần và mối quan hệ của các động tác tương đối ít biến đổi, cần thiết phải có đủ để giải quyết nhiệm vụ vận động. Trong đó, nếu thiếu hoặc làm sai một động tác nào đó, hoặc mối quan hệ nào đó (thí dụ, trình tự dùng lực, sự phối hợp động tác trong không gian và thời gian...), thì sẽ không hoàn thành được nhiệm vụ vận động.

Khâu chính của kỹ thuật là phần quan trọng và có ý nghĩa quyết định nhất trong kỹ thuật (thí dụ, giậm nhảy trong nhảy cao, ra sức cuối cùng trong ném, đẩy...).

Chi tiết kỹ thuật là những phần (yếu tố) thứ yếu của động tác, có thể thay đổi trong những phạm vi nhất định mà không phá vỡ cơ chế chủ yếu của động tác. Thí dụ, trong nhảy cao, chân lăng có thể co nhiều hay ít. Sự khác nhau trong chi tiết kỹ thuật chủ yếu phụ thuộc vào những đặc điểm cá nhân của VĐV và những điều kiện thực hiện bài tập.

Kỹ thuật càng phù hợp với đặc điểm cá nhân thì càng có khả năng đạt thành tích cao. Người ta gọi đó là sự cá biệt hoá kỹ thuật, tức là khả năng vận dụng những đặc điểm về thể lực và chừng nào đó cả đặc điểm tâm lý để hình thành kỹ thuật phù hợp với từng người cụ thể. Thông thường, VĐV càng có trình độ cao thì kỹ thuật càng được cá biệt hoá. Vì vậy, bắt chước kỹ thuật cá nhân của các VĐV ưu tú một cách mù quáng có thể ảnh hưởng xấu đến thành tích thể thao.

Các giai đoạn (hay các pha) của động tác là các phần động tác được chia ra theo những dấu hiệu nào đó, phần này nối tiếp phần kia theo thời gian. Thí dụ, trong nhảy xa có đà có thể thấy trình tự các giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, bay trên không, tiếp đất. Việc phân chia các bài tập (động tác) thành các giai đoạn có ý nghĩa quan trọng đối với việc phân tích kỹ thuật và tiến hành giảng dạy động tác.

Một số bài tập TDTT có thể phân chia thành 2 - 3 giai đoạn (thí dụ, vung tay và ném bóng), một số bài tập khác lại chia thành nhiều giai đoạn hơn (thí dụ, trong môn nhảy chống của thể dục dụng cụ có các giai đoạn chạy đà, giậm nhẩy, bay người, chống đẩy tay vào dụng cụ, bay người, tiếp đất).

Tuyệt đại đa số các bài tập TDTT không có chu kỳ có thể phân chia thành 3 giai đoạn: giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn chủ

yếu (còn gọi là giai đoạn cơ bản) và giai đoạn kết thúc. Các giai đoạn này liên quan chặt chẽ với nhau, giai đoạn trước ảnh hưởng trực tiếp đến giai đoạn tiếp theo .

Giai đoạn chuẩn bị có tác dụng tạo điều kiện thuận lợi để thực hiện động tác ở giai đoạn chủ yếu. Đó thường là các động tác tạo đà có nhiều chuyển động ngược lại, chuyển động ở giai đoạn chủ yếu (thí dụ, các động tác lăng, vung trước khi ném, đập, đá..., để sử dụng hiệu quả co cơ khi được kéo giãn trước đó, hoặc để lợi dụng trọng lực của cơ thể), hoặc cùng chiều với chuyển động ở giai đoạn chủ yếu để tạo gia tốc lớn hơn trong động tác ở giai đoạn chủ yếu (thí dụ, chạy đà trong các môn nhảy, quay tạ xích trước khi ném...).

Giai đoạn chủ yếu gồm các động tác nhằm trực tiếp giải quyết nhiệm vụ vận động, chúng có vị trí quan trọng nhất trong cấu trúc động tác của cả bài tập.

Trong một số bài tập không chu kỳ không phải chỉ có một mà là một số giai đoạn chủ yếu. Thí dụ, nhảy sào có 2 giai đoạn chủ yếu là giậm nhảy - treo người và chống vào sào quay người; nhảy 3 bước có 3 lần giậm nhẩy.

Giai đoạn kết thúc, các động tác hoặc buông thả một cách thụ động (động tác tay sau khi ném lao, đẩy tạ...), hoặc chủ động hãm người để giữ thăng bằng (tiếp đất trong các môn nhảy của thể dục dụng cụ). Trong một số loại bài tập, giai đoạn kết thúc cũng có yêu cầu kỹ thuật rất cao như phải đứng vững sau khi nhảy, bật, lộn trong thể dục dụng cụ hoặc sau các động tác ném, đẩy...

III.3.3. Phân tích kỹ thuật bài tập theo cấu trúc và các đặc tính

Ngoài việc phân chia bài tập thành các giai đoạn theo thời gian, người ta còn phân tích các thành phần động tác (động tác của các bộ phận riêng biệt của cơ thể) trong không gian. Thí dụ, vị trí của các động tác tay, chân, đầu trong khi bơi.

Trong các bài tập khác nhau, động tác của mỗi bộ phận của cơ thể có những đặc tính khác nhau về hình dáng bề ngoài, tốc độ chuyển động, lực, thời gian kéo dài. Nếu vi phạm những yêu cầu cụ thể đối với một trong những đặc tính sẽ dẫn đến khuyết tật của động tác. Những trường hợp đó, động tác có thể là sai lệch hoàn toàn hay sai lệch bộ phận. Điều đó cho thấy các động tác của con người là một thể hoàn chỉnh, có cấu trúc phức tạp.

Cấu trúc của kỹ thuật động tác (hay bài tập) là mối liên quan lẫn nhau có tính quy luật và tương đối ổn định của tất cả những yếu tố, khâu tạo nên động tác như một thể hoàn chỉnh thống nhất.

Theo quan điểm sinh cơ học, đặc điểm của các động tác được phân tích theo cấu trúc chuyển động (kinematic) và cấu trúc về lực (dinamic). Cấu trúc chuyển động là hình dáng của động tác trong không gian và sự thay đổi hình dáng đó theo thời gian. Cấu trúc về lực là tổng thể các lực bên trong và bên ngoài có tác dụng làm thay đổi chuyển động của thân thể và các bộ phận thân thể để tạo nên động tác. Ngoài ra, người ta còn quan tâm đến cấu trúc nhịp điệu, một mặt quan trọng của cấu trúc động tác, thể hiện tổng hợp các quan hệ không gian, thời gian và lực của động tác.

Tóm lại, cấu trúc chuyển động của động tác thể hiện những đặc tính không gian, đặc tính thời gian và đặc tính không gian - thời gian của động tác; cấu trúc về lực thể hiện những đặc tính về lực của động tác; cấu trúc nhịp điệu thể hiện tổng hợp các đặc tính không gian, thời gian và lực của động tác.

Bây giờ chúng ta sẽ phân tích sâu hơn về các đặc tính của động tác.

Các đặc tính không gian:

Các đặc tính không gian của kỹ thuật bài tập gồm tư thế của thân và quỹ đạo chuyển động của các bộ phận thân thể.

Khi phân tích đặc tính không gian của bài tập cần phải tách riêng khái niệm tư thế của thân như một yếu tố độc lập vì nó có ý nghĩa rất lớn trong kỹ thuật của nhiều loại bài tập. Tư thế của thân có thể chia thành các tư thế ban đầu trước khi thực hiện động tác và các tư thế trong khi thực hiện các động tác, thậm chí cả sau khi thực hiện động tác.

Tư thế ban đầu của thân có ý nghĩa rất lớn đối với hiệu quả của các động tác tiếp theo. Các tư thế ban đầu như tư thế sẵn sàng xuất phát trong các môn chạy cự ly ngắn, bơi, tư thế đứng của vận động viên đấm bốc hay đấu kiếm, vật..., tư thế đứng đón bóng của thủ môn, mặc dù có nhiệm vụ riêng biệt khác nhau, nhưng đều là biểu hiện bên ngoài của sự chuẩn bị hoạt động.

Theo cách gọi của viện sĩ A.A. Ukhơtômxki, tất cả các tư thế đó là biểu hiện của "trạng thái yên tĩnh linh hoạt". Mặc dù ở trạng thái đó hoàn toàn không có chuyển động bề ngoài,

nhưng về mặt tâm lý và cả sinh lý nữa lại thể hiện sự hướng đích tập trung của cơ thể thật rõ rệt. Các tư thế ban đầu của thân trong nhiều hoạt động thể thao phải đáp ứng được các yêu cầu như tạo được thế đứng vững chắc, có khả năng xuất phát nhanh theo hướng cần thiết, giảm được mệt mỏi.

Giữ tư thế của thân ổn định có vai trò đặc biệt quan trọng trong một số môn thể thao, như tư thế đứng bắn trong môn Bắn súng. Vị trí hợp lý của thân trong nhiều trường hợp có ý nghĩa quyết định đối với thành tích vận động, như vị trí nằm ngang của thân trong môn Bơi, tư thế gập người trong Đua xe đạp... Độ nghiêng (độ lao) của thân trong khi chạy, nhảy có tác dụng quyết định, đối với hướng của phản lực điểm tựa, do đó được coi là một yếu tố quan trọng của kỹ thuật trong những môn này. Trong một số môn như thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, Trượt băng..., tư thế của thân và các bộ phận không những phải hợp lý về mặt sinh - cơ học, mà còn phải đáp ứng những yêu cầu thẩm mỹ: đẹp, tự nhiên, duyên dáng, tự tin...

Như chúng ta biết, do tác dụng của các phản xạ trương lực cổ, tư thế của đầu có ảnh hưởng trực tiếp đối với tư thế của thân. Điều này cần đặc biệt được lưu ý khi phân tích nguyên nhân những sai lệch về tư thế và chuyển động của thân.

Quỹ đạo chuyển động là đường đi của một bộ phận (một điểm) nào đó của thân trong không gian. Quỹ đạo được thể hiện bằng hình dạng, phương hướng và biên độ chuyển động.

Hình dáng của quỹ đạo có thể thẳng hoặc cong. Do cấu trúc của các khớp, nên hầu hết quỹ đạo chuyển động của các bộ phận thân thể có dạng đường cong. Vì vậy những chỗ đổi

hướng của động tác trong kỹ thuật hợp lý thường là những chuyển động cong, như vậy giảm được sự gắng sức của cơ bắp để khắc phục quán tính của chuyển động. Thí dụ, động tác chuyển hướng từ lăng vợt ra sau để lấy đà xong lại đưa vợt về trước để phát bóng trong quần vợt, cầu lông và nhiều động tác khác. Khi nhiệm vụ vận động là đưa một bộ phận cơ thểtới một khoảng cách nào đó với tốc độ cao nhất thì quỹ đạo thẳng có ưu thế hơn. Thí dụ, những cú đấm thẳng trong đấm bốc, những mũi đâm thẳng trong đấu kiếm.

Sự đa dạng của hình dáng quỹ đạo động tác phụ thuộc vào khả năng đa dạng của sự phối hợp thần kinh vận động, độ linh hoạt của các khớp. Ngoài ra, nó còn phụ thuộc vào khối lượng các bộ phận của thân đang chuyển động: khối lượng càng lớn thì hình dáng quỹ đạo chuyển động càng đơn giản. Thí dụ, ở vùng khớp chậu - đùi có nhiều cơ bắp hơn và các cơ bắp đó được phân bổ phức tạp hơn ở tay nên các động tác của chân vẫn đơn giản hơn các động tác của tay.

Hướng của quỹ đạo chuyển động của thân hoặc các bộ phận của thân có ảnh hưởng quan trọng đối với thực hiện bài tập. Có rất nhiều thí dụ chứng tỏ điều đó. Hướng của các động tác chuyền bóng, ném bóng, đập bóng, hướng của các động tác xan-tô trên cầu thăng bằng... nhiều khi có ý nghĩa quyết định đối với kết quả thi đấu.

Trong thực tiễn, hướng của qũy đạo chuyển động được xác định theo các mặt cắt của cơ thể, hoặc theo các vật làm chuẩn bên ngoài. Thí dụ, khi chúng ta nói đưa tay ra trước, sang bên, bên trên... thì đó là hướng so với thân người; còn khi nói về hướng chạy đà trong nhảy cao, thì đó là hướng so với vật chuẩn bên ngoài là xà ngang.

Trong các hướng so với mặt cắt thân, thì hướng "trên - dưới", "trước - sau", "phải - trái" được coi là những hướng cơ bản. Hướng của động tác quay vòng cũng được xác định theo các mặt cắt thân người. Thí dụ, theo mặt cắt "trước - sau" có thể có động tác lộn hoặc quay vòng "ra trước" và "ra sau" (còn gọi là "xuôi" hay "ngược"); theo mặt cắt "phải - trái" có thể có các động tác lộn chống nghiêng sang phải hoặc sang trái; theo mặt cắt "trên - dưới" có thể có các động tác quay xoắn ốc thân theo chiều phải hoặc chiều trái (thường thấy trong các động tác nhảy cầu, nhào lộn...).

Ngoài các hướng cơ bản, còn có các hướng trung gian khác.

Trong phần lớn các trường hợp, thị giác có vai trò chủ yếu trong việc điều khiển và kiểm tra hướng chuyển động và sự định hướng trong không gian. Sự điều chỉnh hoặc thay đổi hướng chuyển động của thân bao giờ cũng cần có sự phối hợp nhịp nhàng với động tác của tay, chân, đặc biệt là động tác của đầu thường diễn ra sớm hơn một chút.

Biên độ chuyển động là phạm vi của các giới hạn chuyển động. Biên độ thường được xác định bằng số đo độ góc hoặc độ dài, hoặc bằng những ký hiệu quy ước (ngồi cao, thấp, đứng chân rộng, hẹp...). Biên độ chuyển động của những bộ phận riêng biệt của cơ thể phụ thuộc vào độ linh hoạt của các khớp, khả năng đàn hồi của các dây chằng và cơ.

Độ linh hoạt chủ động của khớp là khả năng đạt được biên độ chuyển động lớn nhất ở khớp nào đó do sự co cơ chủ động tạo ra. Còn độ linh hoạt thụ động là do tác động của các lực

bên ngoài (thí dụ, nhờ sự giúp đỡ của người cùng tập, lợi dụng trọng lực của thân...). Thông thường độ linh hoạt thụ động lớn hơn độ linh hoạt chủ động.

Trong các bài tập TDTT cũng như trong lao động và sinh hoạt hàng ngày, biên độ tối đa mà cơ cấu giải phẫu cho phép thường không được sử dụng hết mức. Bởi vì, như vậy cần phải có thêm gắng sức cơ bắp để kéo giãn đến mức cao nhất các cơ đối kháng và dây chằng, và khi ở biên độ lớn, các cơ đã được kéo giãn, sẽ khó thay đổi hướng chuyển động một cách nhịp nhàng, nhanh chóng, các động tác sẽ thiếu linh hoạt.

Trong những trường hợp cần sử dụng "hiệu ứng dây cung" (kéo giãn cơ trước để thực hiện co cơ nhanh và mạnh tiếp theo đó), như trong các động tác ném lao, đẩy tạ, đập bóng... thì việc sử dụng tối đa độ linh hoạt ở các khớp tương ứng là rất quan trọng.

Các bài tập có biên độ lớn nhằm kéo giãn cơ ở những bộ phận cần thiết thường được áp dụng để nâng cao độ linh hoạt mềm dẻo - một yếu tố rất quan trọng trong nhiều môn thể thao, đồng thời để uốn nắn những sai lệch về tư thế cơ bản.

Đặc tính không gian - thời gian:

Đặc tính này biểu hiện bằng tốc độ chuyển động. Đó là độ nhanh của sự chuyển dịch vị trí trong không gian của vật thể (hay của một điểm) trong một đơn vị thời gian.

Tốc độ được xác định bằng tương quan giữa chiều dài quãng đường mà vật thể (hoặc bộ phận của nó) đã vượt được

so với khoảng thời gian dùng để vượt qua quãng đường đó. Thông thường người ta tính tốc độ bằng mét/giây. Nếu tốc độ chuyển động không thay đổi ở tất cả các điểm trên đường đi, thì đó là chuyển động đều; còn nếu có thay đổi, thì gọi là chuyển động không đều. Sự thay đổi tốc độ trong một đơn vị thời gian gọi là gia tốc. Có thể có gia tốc dương (nhanh lên) hoặc gia tốc âm (chậm đi).

Động tác mềm mại, uyển chuyển là động tác không có thay đổi tốc độ đột ngột; động tác đột ngột (giật cục) là động tác bắt đầu với tốc độ lớn, hoặc nhanh dần không đều, hoặc chậm dần không đều. Các động tác ở con người rất hiếm khi là những động tác có tốc độ không đổi hoặc với gia tốc không đổi. Tuỳ theo nhiệm vụ vận động cụ thể, có thể cần phải thực hiện những động tác đột ngột hoặc mềm mại, uyển chuyển. Thực hiện đúng yêu cầu tốc độ động tác là một yếu tố quan trọng trong kỹ thuật và chiến thuật nhiều môn thể thao.

Cần phân biệt tốc độ di chuyển của các bộ phận cơ thể (các động tác riêng lẻ) và tốc độ di chuyển của toàn bộ cơ thể. Thành tích trong nhiều môn thể thao, đặc biệt là các môn đòi hỏi sức mạnh - tốc độ, phụ thuộc rất nhiều vào khả năng tạo được tốc độ cao trong động tác của một số bộ phận cơ thể (thí dụ, động tác giậm nhảy trong các môn nhảy, động tác ra sức cuối cùng trong các môn ném, đẩy...). Tốc độ di chuyển toàn thân (như trong các môn chạy, bơi...) không những phụ thuộc vào khả năng tạo ra lực đẩy thân về trước bằng sự phối hợp các động tác riêng lẻ, mà còn phụ thuộc vào các yếu tố khác, như độ lướt của thân, lực cản của môi trường.

Để đạt được tốc độ di chuyển cao (thành tích cao) trên những cự ly nhất định ở các môn chạy, bơi chẳng hạn, VĐV cần phải biết phân phối sức hợp lý, tức là phải biết di chuyển với tốc độ tối ưu, chứ không phải với tốc độ tối đa trên các đoạn của cự ly. Khả năng duy trì tốc độ theo kế hoạch đã dự tính trước để phân phối sức hợp lý trên cự ly gọi là "cảm giác tốc độ".

Đặc tính về lực:

Mỗi động tác được thực hiện đều là kết quả của sự tác động qua lại giữa các lực tạo thành động tác đó. Các lực đó gồm lực bên trong và lực bên ngoài.

Lực bên trong của động tác bao gồm lực kéo của cơ khi co (lực chủ động), lực đàn hồi và độ trơn nhờn của cơ (lực thụ động), lực phản hồi do sự tác động qua lại giữa các bộ phận cơ thể (phản lực).

Lực bên ngoài là những lực tác động lên cơ thể từ phía ngoài, bao gồm trọng lực của bản thân cơ thể, phản lực điểm tựa, lực ma sát của môi trường (nước, không khí...) và các lực tác động của người ngoài (đối thủ, người cùng tập...), của dụng cụ.

Bất kỳ động tác nào của con người cũng được coi như sự dùng lực kéo của cơ bắp trong quan hệ tác động qua lại với các lực bên trong khác và lực bên ngoài. Sự phối hợp lực đó càng có hiệu quả và tiết kiệm thì kỹ thuật động tác càng hoàn thiện và ngược lại. Một biểu hiện quan trọng của kỹ thuật hoàn thiện là biết sử dụng tốt nhất không chỉ lực kéo của cơ bắp, mà cả các lực khác như trọng lực của cơ thể, các lực

quán tính, phản lực v.v. và giảm đến mức thấp nhất các lực cản. Kỹ thuật hoàn thiện còn biểu hiện ở tính liên tục của động tác và trình tự sử dụng lực hợp lý. Thí dụ, trong đẩy tạ, nếu dừng hoặc làm chậm động tác ở một điểm nào đó trên đường đi, thì sẽ làm giảm hoặc triệt tiêu hiệu quả có ích của động tác ở thời điểm trước đó. Muốn thực hiện được động tác liên tục và có tốc độ tăng dần thì phải làm sao cho mỗi lực được sản sinh ra bắt đầu có tác động vào lúc động tác đạt được tốc độ cao nhất do các lực trước đó gây nên.

Trong thực tiễn, người ta thường dùng khái niệm sức mạnh (hay lực) của động tác để mô tả đặc tính về lực của động tác. Sức mạnh, động tác là mức độ tác động vật lý của bộ phận cơ thể đang chuyên động đối với một vật thể bên ngoài nào đó (thí dụ: lực kéo đối thủ trong vật, lực tác động đánh vào bóng, lực đấm trong đấu bốc, lực giậm nhẩy, lực đẩy nước...). Tuy sức mạnh động tác phụ thuộc vào lực cơ được phát huy, nhưng không được đồng nhất nó với lực cơ.

Sử dụng có hiệu quả lực cơ bắp là yêu cầu quan trọng của kỹ thuật thể thao hợp lý, mà các điều kiện cơ bản là:

Phương hướng tác động của lực cơ phải trùng với phương hướng chuyển động đã định. Thí dụ, phương hướng ra sức cuối cùng trong các động tác đẩy tạ, ném lao... phải trùng với hướng bay đi của tạ, lao. Để tận dụng được phản lực điểm tựa thì quả tạ (lao) phải ở vị trí trên cùng đường thẳng đi qua trọng tâm của thân và chân trụ.

- Tăng tốc độ động tác để làm tăng lực tác động của động tác. Một vật thể chỉ có thể chuyển động có gia tốc khi có một

lực tác động vào nó. Lực đó càng lớn thì gia tốc càng lớn. Nhưng tốc độ không thể tăng lên một cách tức thời, mà cần phải có sự tác động của lực trong một thời gian. Trong đa số các bài tập, đoạn đường để tăng tốc độ thường hạn chế do đặc điểm hình thái cơ thể hoặc do luật thi đấu, hoặc do ý đồ chiến thuật (gây bất ngờ cho đối thủ). Trong những trường hợp đó, cần phải biết thả lỏng cơ và tạo được lực co cơ lớn đột xuất vào thời điểm thích hợp.

- Bảo đảm tính liên tục trong sử dụng các lực được tạo ra. Thí dụ, trong bài tập cử tạ, động tác đầu tiên phải sử dụng lực của các cơ lưng và chân để thắng quán tính tĩnh của tạ. Sau đó tiếp tục sử dụng lực cơ cánh tay và hạ thấp người để nâng tạ đặt trước ngực.

Nếu lực cánh tay không được sử dụng kịp thời, chuyển động của tạ sẽ dừng tại, lúc đó lại phải dùng một lực lớn hơn để thắng quán tính tĩnh của tạ sau lúc ngừng.

- Sử dụng lực cơ hợp lý bằng cách chuyền động lượng từ bộ phận này sang bộ phận khác của cơ thể. Thí dụ, khi chân đá vào bóng thì chuyển động của đùi xảy ra trước, rồi động lượng được truyền sang cẳng chân, bàn chân; động tác đập chân trong bơi trườn cũng tương tự như vậy. Khi thực hiện động tác bật vòng cung đứng dậy từ tư thế nằm ngửa thì lúc đầu chân giơ lên cao, sau đó duỗi nhanh ở khớp chậu - đùi, rồi ghìm lại trong khoảnh khắc, do đó mà thân được nâng lên. Chúng ta biết, động lượng của vật thể bằng tích của khối lượng và tốc độ của vật thể (m.v). Khi một phần của bộ phận cơ thể đang chuyển động mà dừng lại thì động lượng của nó

được truyền đến bộ phận khác cùng chiều với hướng chuyển động.

Đặc tính thời gian:

Đặc tính thời gian của động tác (bài tập) thể hiện ở thời gian kéo dài và nhịp độ của động tác.

Thời gian kéo dài của động tác (hay của một hành vi vận động) là thời gian tính từ khi bắt đầu đến khi kết thúc động tác (hay hành vi vận động) nào đó.

Như chúng ta đã biết, trong các bài tập thể thao, sự vận động được thực hiện theo trình tự thời gian và theo các giai đoạn. Tương quan thời gian kéo dài của các giai đoạn ở động tác có vai trò quan trọng đối với kỹ thuật bài tập. Vì vậy, để hoàn thiện kỹ thuật bài tập, người ta thường dùng các phương tiện đo và ghi chính xác thời gian và các đặc điểm khác của động tác để phân tích và định kỳ thông báo cho VĐV.

Thời gian kéo dài của bài tập là yếu tố quan trọng làm biến đổi hoạt động của cơ thể. Vì vậy, đó là một thông số quan trọng của lượng vận động. Thay đổi thời gian thực hiện bài tập (chạy, bơi, căng cơ tĩnh lực...) là một biện pháp để điều chỉnh lượng vận động,

Nhịp độ động tác là độ nhanh của sự lặp lại đồng đều của động tác hoặc chu kỳ các động tác. Trong thực tiễn, người ta hiểu nhịp độ động tác là tần số động tác, tức là số lần động tác (hay chu kỳ động tác) được lặp lại trong một đơn vị thời gian. Thí dụ, tần số bước chạy, tần số quạt nước... Trong các môn thể thao có chu kỳ, tốc độ di chuyển phụ thuộc vào tương

quan giữa tần số động tác và quãng đường vượt được sau mỗi chu kỳ động tác. Để đạt thành tích cao, tương quan này phải phù hợp với đặc điểm cá nhân của VĐV. Trong môn chạy, để tập luyện nâng cao tần số động tác, người ta thường áp dụng các bài tập chạy bước nhỏ, ở đó biên độ động tác và độ dài bước đều giảm đi. Ngược lại, khi giảm tần số bước chạy mà vẫn phải giữ tốc độ di chuyển ở một mức nào đó, thì sẽ đòi hỏi sự gắng sức cơ bắp lớn hơn để tạo ra độ dài bước lớn hơn. Vì thế, người ta thường áp dụng các bài tập chạy đạp sau để tăng cường lực đạp sau và để tăng độ dài bước.

Nhịp độ động tác phụ thuộc vào khối lượng hay mô men quán tính của bộ phận cơ thể đang chuyển động. Thí dụ, các động tác của ngón tay có thể có nhịp độ lớn hơn nhịp độ của động tác thân người. Đối với một số loại hình vận động, sự thay đổi nhịp độ đến mức nào đó có thể làm thay đổi về chất cấu trúc của bài tập. Thí dụ, nhịp độ bước đi bộ tăng lên quá giới hạn nào đó thì sẽ chuyển thành chạy.

Nếu biên độ động tác không đổi mà nhịp độ động tác tăng lên thì cường độ vận động sẽ tăng lên. Thí dụ, khi thực hiện bài tập dùng tay đẩy tạ lên - xuống với một trọng lượng và biên độ không đổi, thì lúc đó cường độ vận động sẽ phụ thuộc vào sự thay đổi nhịp độ động tác.

Đặc tính nhịp điệu:

Nhịp điệu là một trong những đặc tính tổng hợp của kỹ thuật bài tập. Cũng như nhịp độ, dấu hiệu cơ bản của nhịp điệu là sự lặp lại của động tác hoặc chu kỳ động tác theo một nhịp nào đó tương đối xác định. Nhưng bản thân sự lặp lại đó

chưa tạo thành nhịp điệu. Khi nói đến nhịp điệu động tác, người ta muốn nói đến những chỗ nhấn mạnh và sự luân phiên nối tiếp của những khoảng giãn cách khác nhau giữa các giai đoạn (các pha) của động tác. Như vậy, nhịp điệu là sự phân phối hợp lý những gắng sức cơ bắp trong không gian và thời gian. Đó là một đặc tính tổng hợp về không gian, thời gian và về lực của động tác. Đặc trưng của nhịp điệu vận động thể hiện ở tương quan các đoạn thời gian khác nhau của các giai đoạn động tác được nhấn mạnh do gắng sức cơ bắp với các giai đoạn yếu, thụ động của động tác. Trong mọi động tác đều có những yếu tố đó, tức là đều có một nhịp điệu nhất định. Ngay trong một động tác không đúng cũng có một nhịp điệu nhất định. Tóm lại, nhịp độ nói lên mặt số lượng và tốc độ của động tác nhiều hơn, còn nhịp điệu nói lên tương quan giữa các giai đoạn của động tác, sự thay đổi luân phiên giữa những quãng thời gian dài hơn và ngắn hơn của những chỗ nhấn mạnh và những chỗ không nhấn mạnh của động tác. Nhịp điệu liên quan đến sự luân phiên đúng lúc, đúng cách giữa căng cơ và thả lỏng cơ trong các giai đoạn của động tác và là một chỉ số quan trọng của kỹ thuật hợp lý. Trong nhiều môn thể thao, đặc biệt là các môn nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy, nhảy cầu, nhịp điệu động tác có thể trở thành yếu tố quyết định để đạt thành tích cao. Bởi vì trong các bài tập đó, nhịp điệu hợp lý là yếu tố gắn các thành phần riêng lẻ của động tác thành một thể thống nhất, liên tục, không những đảm bảo nâng cao hiệu quả của giai đoạn gắng sức cơ bắp, mà còn lợi dụng tốt nhất quán tính chuyển động của các bộ phận thân thể - các giai đoạn thụ động của động tác.

Nhịp điệu động tác còn là yếu tố biểu hiện mặt thẩm mỹ của bài tập. Sự sáng tạo ra những nhịp điệu duyên dáng, gây ấn tượng trong những bài tập có đệm nhạc với những tiết tấu phù hợp, cũng có ý nghĩa quan trọng đối với thành tích thi đấu trong một số môn thể thao.

Nhịp điệu vận động có thể được hoàn thiện và trở nên ổn định rõ nét nhờ quá trình tập luyện hợp lý và hệ thống.

III.4. NHỮNG YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HIỆU QUẢ BÀI TẬP TDTT

Các bài tập TDTT có tác dụng sâu sắc và đa dạng đối với con người. Khi thực hiện các bài tập, trong cơ thể con người diễn ra những biến đổi, sinh lý, tâm lý, sinh hoá... phức tạp, dẫn đến sự biến đổi của các cơ quan vận động và các cơ quan nội tạng. Tập luyện thường xuyên và đúng phương pháp có tác dụng hoàn thiện tất cả các cơ quan và hệ thống, nâng cao năng lực hoạt động của cơ thể, phòng và chống một số bệnh tật. Ngoài ra, hoạt động được tổ chức tốt còn có tác dụng giáo dục những phẩm chất ý chí, đạo đức, nhân cách. Song, nếu các bài tập thể lực được sử dụng không đúng, không phù hợp những nguyên tắc và phương pháp giáo dục thể chất thì chẳng những không có lợi, mà còn có thể có hại. Vì vậy, nhà sư phạm cần nắm vững những nhân tố ảnh hưởng đến hiệu quả bài tập.

Nhân tố chung nhất là đảm bảo thực hiện đúng những nguyên tắc và phương pháp sư phạm trong tập luyện (sẽ được trình bày ở các chương sau). Ngoài ra, cần chú ý những nhân tố sau đây:

- Đặc điểm cá nhân người tập: tuổi, giới tính, tình trạng sức khoẻ và thể lực, điều kiện lao động, học tập, sinh hoạt, nghỉ ngơi. Cùng một bài tập có thể gây nên những hiệu quả khác nhau, tuỳ thuộc vào những đặc điểm cá nhân người tập. Một lượng vận động nhẹ đối với VĐV cấp cao có thể là nặng, quá sức đối với người mới tập.

- Đặc điểm của bài tập (độ phức tạp, những yếu tố mới, tính hấp dẫn...) và thái độ của người tập đối với việc thực hiện bài tập. Các bài tập được thực hiện một cách gò ép, không thích thú, không có sự cố gắng của người tập thì không thể có tác dụng như những bài tập được thực hiện một cách hào hứng, tự giác, chủ động. Ở đây những yếu tố mới và tính hấp dẫn của bài tập có ý nghĩa quan trọng.

- Đặc điểm của môi trường thực hiện bài tập: thời tiết, địa hình, dụng cụ, thiết bị, điều kiện vệ sinh của địa điểm tập luyện. Sự thay đổi các đặc điểm môi trường sẽ làm thay đổi tác dụng của bài tập.

- Sử dụng tác dụng tự nhiên của thiên nhiên và các yếu tố vệ sinh có thể coi là những biện pháp để nâng cao hiệu quả của các bài tập TDTT. Trong Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, người ta coi tác dụng tự nhiên của thiên nhiên và các yếu tố vệ sinh là những phương tiện giáo dục thể chất riêng. Tuy vậy cũng cần lưu ý không chỉ trong giáo dục thể chất mới cần như vậy.

Sử dụng tác dụng tự nhiên của thiên nhiên (ánh sáng mặt trời, không khí, nước) là biện pháp quan trọng để nâng cao sức khoẻ và năng lực hoạt động của con người. Vì vậy, một trong những nhiệm vụ quan trọng của giáo dục thể chất là

cung cấp những kiến thức cơ bản về tác dụng của các yếu tố tự nhiên đối với cơ thể và bồi dưỡng những kỹ năng thực hành để áp dụng chúng.

Trong quá trình giáo dục thể chất, các yếu tố thiên nhiên được sử dụng theo 2 hướng: để tạo điều kiện thuận lợi cho việc nâng cao hiệu quả các bài tập TDTT và để rèn luyện cơ thể.

- Môi trường tự nhiên thuận lợi sẽ làm tăng tác dụng của bài tập, cho phép áp dụng lượng vận động lớn hơn, tổ chức nghỉ ngơi hợp lý, gây cảm xúc hứng thú cho người tập. Tập luyện ở các vùng cao, nơi có áp suất khí quyển và hàm lượng ôxy trong không khí giảm, có tác dụng rất tốt trong nâng cao năng lực hoạt động chức năng của cơ thể. Sau khi tập ở vùng cao chuyển xuống đồng bằng, trong một thời gian nhất định, VĐV có thể thực hiện được lượng vận động lớn hơn, do đó mà đạt được thành tích cao hơn (chủ yếu là trong những môn đòi hỏi sức bền). Do đó, người ta coi các điều kiện tự nhiên ở vùng cao cũng có những tác dụng "tập luyện" đặc biệt.

Việc sử dụng các yếu tố tự nhiên phải dựa trên những kiến thức về sự thống nhất của cơ thể với môi trường, ảnh hưởng của các tác động khác nhau của môi trường đối với cơ thể con người.

- Rèn luyện cơ thể là một nhiệm vụ quan trọng của giáo dục thể chất. Mục đích của rèn luyện cơ thể là tạo cho cơ thể có khả năng giữ được sự ổn định (thích ứng và giữ được trạng thái cân bằng) trước những tác động không thuận lợi của các yếu tố tự nhiên: nóng, lạnh., bức xạ của mặt trời, đặc biệt là khi chúng dao động đột ngột. Để rèn luyện cơ thể toàn diện,

cần làm cho cơ thể thích nghi dần dần với những tác động khác nhau của các yếu tố thiên nhiên (nước, không khí ở các nhiệt độ khác nhau - cả nóng, cả lạnh, làm quen với ánh nắng...). Việc áp dụng thường xuyên những biện pháp rèn luyện cơ thể cũng có tác dụng rèn luyện ý chí, nghị lực. Kết hợp bài tập TDTT với các biện pháp rèn luyện cơ thể sẽ nâng cao sức đề kháng của cơ thể đối với những tác động không thuận lợi của môi trường (trạng thái chao đảo, rung, nóng, lạnh, không trọng lượng...).

Thực hiện các biện pháp vệ sinh, bao gồm vệ sinh cá nhân và vệ sinh công cộng trong lao động, sinh hoạt, nghỉ ngơi, ăn uống, tập luyện và vệ sinh môi trường là những yêu cầu bắt buộc đối với quá trình giảng dạy và tập luyện TDTT. Ở đây, cơ sở vật chất, kỹ thuật, thiết bị, dụng cụ, trang phục có vai trò đáng kể. Trong quan niệm hiện nay, vệ sinh còn bao gồm cả việc thực hiện những quan hệ giao tiếp cởi mở, vui vẻ, hiểu biết lẫn nhau, tránh trạng thái căng thẳng (stress). Với ý nghĩa đó, bản thân hoạt động TDTT được tổ chức tốt cũng là một biện pháp vệ sinh có giá trị.

Tóm lại, kết hợp tập luyện TDTT với việc thực hiện các biện pháp vệ sinh và rèn luyện cơ thể trong các điều kiện tự nhiên là một trong những nhân tố quan trọng nâng cao tác dụng và hiệu quả của quá trình giáo dục thể chất.

III.5. PHÂN LOẠI CÁC BÀI TẬP TDTT

Phân loại các bài tập TDTT có nghĩa là sắp xếp chúng thành những nhóm sao cho những loại hình bài tập trong mỗi nhóm có sự giống nhau về những tính chất cơ bản nhất.

Hiện nay có nhiều cách phân loại bài tập TDTT khác nhau. Mỗi cách phân loại dựa vào những tiêu chí (những dấu hiệu) khác nhau và nhằm những mục đích khác nhau.

Để đáp ứng những yêu cầu về mặt sư phạm, tức là dựa vào những dấu hiệu khách quan của bài tập, để dự kiến kết quả giáo dục, rèn luyện có thể đạt được sau khi áp dụng vào những bài tập đó mà người ta sử dụng cách phân loại dựa trên đặc điểm của chế độ hoạt động cơ bắp và cách đánh giá kết quả cuối cùng của bài tập. Cụ thể các bài tập được phân thành các nhóm sau đây:

- Các môn sức mạnh - tốc độ mà đặc điểm tiêu biểu là có cường độ hay công suất gắng sức cơ bắp tối đa, như các môn chạy cự ly ngắn, các môn nhảy, ném, đẩy...

- Các môn sức bền, các bài tập có chu kỳ, như chạy cự ly trung bình và dài, đi bộ, bơi, chèo thuyền, đua xe đạp.

- Các môn đòi hỏi năng lực phối hợp vận động như thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, nhảy cầu, trượt băng nghệ thuật...

- Các môn đòi hỏi biểu hiện tổng hợp các tố chất vận động trong điều kiện, các tình huống và hình thức vận động luôn luôn thay đổi, như tất cả các môn đối kháng cá nhân, các môn bóng.

Các chuyên ngành khoa học còn có cách phân loại khác hoặc cụ thể hơn để đáp ứng yêu cầu nghiên cứu của mỗi chuyên ngành khác nhau. Thí dụ, từ góc độ sinh cơ học, người ta phân loại các bài tập thành các bài tập có chu kỳ, không có chu kỳ và hỗn hợp, các bài tập tịnh tiến, quay vòng

và phức tạp trong không gian; trong sinh lý học là các bài tập có chu kỳ được phân loại theo các vùng công suất vận động khác nhau.

Để đáp ứng những yêu cầu về quản lý, người ta phân loại các bài tập thành các nhóm: các môn thể thao dân tộc, các môn thể thao quốc phòng (quân sự hoá), các môn thể thao kỹ thuật.

Cách phân loại chung nhất và thông dụng nhất là phân loại dựa trên các hệ thống phương tiện và phương pháp giáo dục thể chất đã được hình thành trong lịch sử, đó là thể dục, thể thao, trò chơi và du lịch. Mặc dù ý nghĩa thực tiễn của các phân loại này không nhiều nhưng nó giúp chúng ta có được cái nhìn tổng quát về các hình thức hoạt động vận động chủ yếu của các bài tập TDTT.

Dưới đây sẽ trình bày sơ lược về sự phân loại này.

Thể dục

Thể dục có rất nhiều loại hình phong phú. Trong lịch sử đã từng tồn tại nhiều hệ thống thể dục khác nhau (các bài tập tự nhiên trong hệ thống của Guts - Muts, các bài tập cơ bản sơ đẳng của Pestalotxi và Spis ở thế kỷ XVIII và XIX, các bài tập có dụng cụ, không có dụng cụ, các bài tập theo nhóm, bài tập chiến đấu trong hệ thống Chim ưng v.v...). Ngày nay người ta thường chia thể dục thành 3 nhóm: thể dục cơ bản, thể dục có khuynh hướng thể thao và thể dục bổ trợ.

Đặc điểm chung của các loại hình thể dục là có thể sử dụng để hình thành từng bước, có phân biệt và có chọn lọc từng mặt và từng phần hợp thành của động tác (phương

hướng, biên độ, tốc độ, lực, nhịp độ, nhịp điệu và cách thức phối hợp động tác...). Vì vậy thể dục là phương tiện quan trọng để huấn luyện động tác, làm tăng thêm "vốn" động tác và khả năng sử dụng chúng trong những điều kiện thay đổi. Đặc điểm quan trọng nữa của thể dục là khả năng tác động có chọn lọc và riêng biệt đến cấu trúc và chức năng cơ thể. Cụ thể là có thể tác động không những đến từng nhóm cơ, mà cả đối với từng mặt riêng biệt trong trạng thái hoạt động của cơ (thí dụ, phát lực, thả lỏng, kéo giãn của cơ). Nhờ đó thể dục có thể sử dụng để phát triển thể lực chung, để chuẩn bị chuyên biệt cho một số hoạt động mang tính chất ngành nghề riêng biệt, cũng như để khắc phục một cách có hiệu quả những khuyết tật trong sự phát triển của các cơ quan vận động.

Thể dục cơ bản:

Thể dục cơ bản là một loại hình của thể dục phát triển chung, rất phong phú và đa dạng về nội dung và hình thức. Ý nghĩa quan trọng và chủ yếu của thể dục cơ bản là trang bị cho người tập những cơ sở (nền tảng) của kỹ thuật động tác, bảo đảm phát triển thể lực chung và tăng cường sức khoẻ. Nội dung chính của thể dục cơ bản gồm: các động tác tự nhiên đơn giản (đi, chạy, nhảy, ném, mang vác, leo trèo), các bài tập nhằm phát triển có chọn lọc các nhóm cơ riêng biệt, hình thành tư thế đúng, các bài tập đội hình, đội ngũ, các bài tập phát triển toàn thân, các bài tập tự do, nhào lộn đơn giản, các hình thức phân tích của bài tập tự nhiên (thí dụ, đi trên mũi chân, đi bước khép, đi bước chéo...), các bài tập đơn giản với dụng cụ và trên dụng cụ, bài tập múa đơn giản, trò chơi vận động có sử dụng các động tác thể dục.

Thể dục vệ sinh cũng thuộc loại thể dục cơ bản, có mục đích phát triển thể lực và củng cố, nâng cao sức khoẻ. Thể dục vệ sinh thực hiện dưới hình thức tập luyện cá nhân hay tập thể hằng ngày là biện pháp quan trọng đối với việc giáo dục thể chất cho các tầng lớp nhân dân. Nó có rất nhiều hình thức và nội dung khác nhau, có thể đáp ứng được yêu cầu, sở thích và đặc điểm cá nhân người tập. Các môn thể dục ở nước ta quen gọi là thể dục dưỡng sinh và thể dục nhịp điệu có thể coi là một hình thức của thể dục vệ sinh.

Thể dục có khuynh hướng thể thao:

Bao gồm các môn thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, nhào lộn và gần đây có thêm thể dục hình thể thẩm mỹ. Đó là những môn thể thao riêng biệt có yêu cầu và luật thi đấu riêng. Mục đích trực tiếp của các môn thể dục này là nâng cao trình độ tài nghệ thực hiện các động tác quy định và giành thứ hạng cao trong thi đấu.

Thể dục dụng cụ gồm có những môn chính là các bài tập tự do, nhảy ngựa và các bài tập trên dụng cụ: xà đơn, xà kép, vòng treo, ngựa tay quay (đối với nam), xà lệch, cầu thăng bằng (đối với nữ).

Thể dục nghệ thuật là môn thể thao chỉ dành cho nữ, gồm các bài tập có dụng cụ (vòng, bóng, dải lụa, dây nhảy, chùy), các bài tập không có dụng cụ dựa trên những động tác tự nhiên (đi, chạy, nhảy và tung, ném), kết hợp đa dạng với các động tác thay đổi phương hướng, các yếu tố thăng bằng, các động tác uốn sóng của thân, các điệu nhảy dân gian và hiện đại.

Nhào lộn là môn thể thao bao gồm các động tác lộn, xan-tộ, chuối tay, xoạc... được thực hiện một người hoặc từng đôi và theo nhóm. Nhào lộn trên lưới bật (batút) được coi là một môn nhào lộn riêng.

Thể dục hình thể lấy việc tập luyện để tạo nên vẻ đẹp cân đối của cơ thể và sự phát triển nổi bật của các nhóm cơ làm mục đích trực tiếp.

Các môn thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, nhào lộn dưới dạng đơn giản hoá có thể được sử dụng như một phương tiện quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất đối với học sinh. Tất nhiên việc này đòi hỏi những điều kiện tương ứng về nhà tập và dụng cụ.

Thể dục bổ trợ:

Các môn thể dục bổ trợ gồm: thể dục bổ trợ trong trường học (thể dục trước giờ, thể dục giữa giờ học), thể dục trong sản xuất, thể dục bổ trợ nghề nghiệp, thể dục bổ trợ thể thao. Đó là những bài tập rất đa dạng, được xây dựng và lựa chọn phù hợp với những mục đích chuyên biệt của mỗi loại đối tượng tập luyện, bảo đảm chuẩn bị và hỗ trợ cho hoạt động chính đạt kết quả tốt hơn.

Thể thao

Thể thao là những hoạt động vận động chuyên biệt phong phú, đa dạng, có đặc điểm chung là xu hướng vươn tới thành tích cao nhất trong một hoạt động vận động chuyên sâu nhất định. Đặc trưng chủ yếu của các hoạt động thể thao là luôn gắn với các hình thức thi đấu, đọ sức, đấu trí, tranh tài, sự

chuyên môn hoá sâu ở các mức độ khác nhau, sự nỗ lực cao về thể lực, ý chí và hoạt động trí óc.

Thi đấu thể thao bao giờ cũng là những hoạt động sôi nổi, hứng thú, thu hút sự quan tâm của dư luận xã hội rộng rãi, là nguồn kích thích để cải tiến quá trình tổ chức, đào tạo, huấn luyện, nghiên cứu khoa học, kỹ thuật, cải tiến các thiết bị, dụng cụ thể thao, là động lực quan trọng thúc đẩy việc tập luyện của VĐV, động viên cổ vũ các hoạt động thể thao quần chúng.

Chuyên môn hoá hẹp trong môn thể thao hiện nay đã trở thành điều kiện không thể thiếu được để đạt thành tích cao. Việc chuyên môn hoá thường gắn liền với quá trình tập luyện dài hạn (nhiều năm), có hệ thống, với lượng vận động lớn và các mặt chuẩn bị chuyên môn rất chuyên biệt, đồng thời phải dựa trên nền tảng vững chắc của sự chuẩn bị thể lực chung.

Sự nỗ lực cao nhất về thể lực, ý chí và hoạt động trí óc là yêu cầu không chỉ liên quan đến quá trình tập luyện và thi đấu của VĐV, mà còn đặt ra nhiều vấn đề đối với huấn luyện, bảo đảm cho những hoạt động gần như ở giới hạn cao nhất của khả năng con người mà không gây nên những hậu quả xấu.

Về mặt xã hội, các hoạt động thể thao ngày càng có ý nghĩa to lớn không những đối với việc thúc đẩy sự phát triển các hoạt động TDTT quần chúng, nâng cao sức khoẻ, thể lực cho đông đảo nhân dân, mà còn có những mối liên hệ đa dạng với các lĩnh vực chính trị, văn hoá, khoa học kỹ thuật và cả với các hoạt động sản xuất, kinh doanh. Thể thao ngày nay là phương tiện giao lưu quốc tế, tăng cường sự hiểu biết lẫn

nhau giữa các dân tộc, có tới hàng trăm tổ chức thể thao quốc tế có cơ cấu và sự phối hợp hoạt động rộng rãi và thường xuyên ở từng khu vực và trên phạm vi toàn thế giới.

Số lượng các môn thể thao hiện nay có rất nhiều, hầu như mỗi năm lại có thêm những môn thể thao mới xuất hiện. Cho đến nay vẫn chưa có sự phân loại thống nhất được thừa nhận rộng rãi. Song trong thực tế có một số cách phân loại như sau:

Các môn thể thao hiện đại đó là hầu hết các môn thể thao có trong chương trình của các Đại hội Olympic. Trong đó lại chia ra các môn thể thao mùa đông và các môn mùa hè.

Các môn thể thao dân tộc là những môn truyền thống lâu đời và chỉ riêng có ở một hoặc một số dân tộc. Có những môn tuy gốc là thể thao dân tộc nhưng sau được phổ biến rộng rãi nên đã trở thành môn thế thao hiện đại, như một số môn võ vật.

Các môn thể thao kỹ thuật cũng thuộc loại các môn thể thao hiện đại, nhưng luôn luôn gắn với sự sử dụng và điều khiển các phương tiện kỹ thuật, như đua mô tô, nhảy dù, tàu lượn, mô hình hàng không, mô hình hàng hải, lặn có khí tài, vô tuyến điện...

Căn cứ vào hình thức tổ chức hoạt động và trình độ, người ta còn phân biệt thể thao quần chúng (còn gọi là thể thao cho mọi người), đó là những môn có khả năng phổ cập rộng rãi, có luật thi đấu đôi khi được đơn giản hoá và không có yêu cầu cao về chuyên môn hoá và thể thao thành tích cao (còn gọi là thể thao nâng cao), là lĩnh vực hoạt động của những người có

năng khiếu và tài năng đặc biệt, có yêu cầu cao về chuyên môn hoá và trong nhiều trường hợp VĐV phải hoạt động chuyên nghiệp thể thao.

Tuỳ theo mức độ chuyên nghiệp hoá, người ta còn phân biệt thể thao nghiệp dư và thể thao chuyên nghiệp. Thể thao nhà nghề lại là một lĩnh vực riêng của thể thao, đôi khi có luật lệ riêng và VĐV coi hoạt động thể thao của mình là một nghề để tăng nguồn thu nhập và những người lãnh đạo lại coi đó là một phương tiện chủ yếu để kiếm lợi nhuận cao.

Trò chơi

Là một trong những loại bài tập thể lực xuất hiện sớm nhất. Các trò chơi phản ánh đời sống thực tiễn, là sự mô phỏng, cách điệu hoá các hoạt động của con người trong đời sống hàng ngày. Mặt khác, các trò chơi có tính độc lập tương đối đối với các nhu cầu mang tính thực tiễn đơn thuần của cuộc sống. Động lực trực tiếp trong quá trình tham gia trò chơi là nội dung ý nghĩa của nó: sự đọ sức, tranh tài, sự thoả mãn ước vọng chiến thắng và niềm vui trong giao tiếp và đua tranh với những tình huống luôn luôn thay đổi.

Phần lớn các trò chơi bao gồm các hành vi vận động như đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, vượt vật cản, tự vệ... được gọi chung là trò chơi vận động.

Những đặc điểm chung của các trò chơi vận động là: luôn luôn có sự đua tranh và phối hợp trong sự tác động và quan hệ qua lại giữa những người cùng chơi; trong quá trình diễn ra trò chơi luôn luôn có những tình huống mới xuất hiện và biến

hoá đôi khi khá bất ngờ, đòi hỏi người chơi phải nhanh trí, sáng tạo trong hành vi vận động của mình; trong mỗi trò chơi, mỗi người tham gia thường giữ một vai trò nhất định, sự giới hạn các hành vi của người chơi bằng những luật chơi có tính chất quy ước; được mọi người tham gia thừa nhận và thực hiện.

Trò chơi, một mặt có tác dụng hoàn thiện các kỹ năng vận động đã học và khả năng điều khiển động tác trong các tình huống thay đổi; mặt khác, có tác dụng tổng hợp đối với người tập, nâng cao các tố chất khéo léo, nhanh nhẹn, tạo điều kiện thuận lợi để rèn luyện các phẩm chất ý chí, góp phần thúc đẩy sự phát triển chung của cơ quan vận động cũng như hệ tuần hoàn, hô hấp. Thông thường trò chơi không có tác động một cách chọn lọc và không có định mức chính xác về lượng vận động đối với các nhóm cơ bắp và các cơ quan nội tạng riêng biệt.

Các trò chơi vận động được chia thành 3 nhóm: trò chơi mô phỏng, trò chơi thể thao đơn giản và trò chơi thể thao.

Trò chơi mô phỏng: Cơ sở của loại trò chơi này bao giờ cũng là một chủ đề phản ánh tượng trưng một hiện tượng nào đó trong đời sống gia đình, trong lao động hoặc hoạt động xã hội của con người, cũng như trong thiên nhiên. Trò chơi mô phỏng tự do không có nội dung và cấu trúc cố định, không có luật và quy định chặt chẽ. Trò chơi mô phỏng có luật thì có chủ đề, có kết cấu, trình tự quy định và thường xuyên có tình huống đua tranh.

Trò chơi thể thao đơn giản: là những trò chơi trong đó những hiện tượng của đời sống thực tiễn được phản ánh một cách gián tiếp, các quan hệ đua tranh và phối hợp hoạt động của người chơi được đặt ở vị trí hàng đầu. Kết cấu và tổ chức của trò chơi loại này được quy định bằng luật chơi quy ước, được người chơi thừa nhận. Thông thường trong các trò chơi này phải có trọng tài để giám sát việc thi hành luật chơi.

Các trò chơi thể thao đơn giản gồm có trò chơi không chia thành đội và trò chơi chia thành đội với thành phần tương đương nhau. Trò chơi không chia thành đội có một nhóm tham gia, mỗi người hoạt động đơn độc theo vai trò của mình trong cuộc chơi và vì lợi ích chơi của bản thân (như trò chơi cướp cò). Trò chơi chia thành đội có các nhóm có lực lượng tương đương nhau, hoạt động đối lập với nhau theo luật chơi đơn giản và có sự giám sát của trọng tài (như trò chơi kéo co). Trong loại này phải kể đến các trò chơi tiếp sức đồng đội trong đó mỗi đội phải thực hiện các bài tập đơn giản như chạy, nhảy lò cò, ném trúng đích, lăn bóng, dẫn bóng... dưới hình thức tiếp sức, sao cho toàn đội hoàn thành được bài tập quy định đúng luật và nhanh nhất. Do tính chất đơn giản, hấp dẫn, dễ tổ chức và có nhiều tác dụng tốt nên hiện nay các trò chơi tiếp sức có vị trí đáng kể và được áp dụng rộng rãi trong giáo dục thể chất ở trường học.

Các trò chơi thể thao: chính là các môn bóng, tức là những môn thể thao được chia thành đội với những thành viên tương đối ổn định, có luật chơi chặt chẽ và ổn định, mỗi thành viên thường có vị trí (vai trò) nhất định và thường

xuyên trong đội. Các môn có đấu đơn (cá nhân) như Bóng bàn, CầU lông, Quần vợt... cũng thuộc trò chơi thể thao.

Du lịch

Các cuộc đi dạo, đi tham quan, du lịch, du lịch dã ngoại có thời gian dài ngắn khác nhau nhằm nghỉ ngơi tích cực, nâng cao sức khoẻ và bồi dưỡng kỹ năng vận động được coi là các môn du lịch - một phương tiện giáo dục thể chất quan trọng.

Du lịch có nhiều nội dung hoạt động, kết hợp các hình thức di chuyển chủ động với các hoạt động - trò chơi tập luyện, lao động và các hoạt động học tập, tìm hiểu về văn hoá, chính trị, xã hội.

Đi dạo và tham quan là hình thức du lịch đơn giản nhất (với thời gian ngắn và quãng đường không xa), được tổ chức riêng hoặc là một bộ phận của du lịch dã ngoại. Nó có thể do từng cá nhân thực hiện, hoặc theo từng nhóm do các đơn vị cơ sở (trường học, cơ quan, xí nghiệp...) đứng ra tổ chức.

Du lịch dã ngoại thường kết hợp sử dụng các phương tiện di chuyển chủ động như đi bộ, đi xe đạp... với các phương tiện giao thông công cộng (thường chỉ ở đoạn đầu của chuyến đi).

Chương IV

CÁC PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT

IV.l. CƠ SỞ CẤU TRÚC CỦA CÁC PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT

IV.1.1. Lượng vận động và quãng nghỉ là các thành tố của phương pháp giáo dục thể chất

Một trong những cơ sở quan trọng nhất của tất cả các phương pháp giáo dục thể chất là phương pháp điều chỉnh lượng vận động và trật tự kết hợp lượng vận động với nghỉ ngơi.

Lượng vận động trong các bài tập thể lực là mức độ tác động của chúng tới cơ thể người tập. Nói cách khác, thuật ngữ lượng vận động được dùng để chỉ sự định lượng tác động của bài tập thể lực. Lượng vận động dẫn tới những diễn biến chức năng trong cơ thể như các trạng thái trước vận động, bắt đầu vận động, ổn định, mệt mỏi. Sự tiêu hao năng lượng trong vận động cũng như mệt mỏi nói chung chính là nguyên nhân tạo nên sự hoàn thiện cơ thể bằng vận động. Mệt mỏi sau vận động không mất đi hoàn toàn mà để lại những "dấu vết". Quá trình tích luỹ những "dấu vết", những biến đổi thích nghi đó sẽ làm phát triển trình độ tập luyện. Như vậy, lượng vận động dẫn tới mệt mỏi và tiếp đó là hồi phục thích nghi.

Hiệu quả của lượng vận động tỷ lệ thuận với khối lượng và cường độ của nó. Nếu coi bài tập là một nhân tố tác động thì khái niệm khối lượng vận động là độ dài thời gian tác động, là tổng số lần vận động thể lực đã được thực hiện và nhiều thông số khác. Cường độ vận động là sự tác động vào cơ thể của bài tập vào mỗi thời điểm cụ thể, mức căng thẳng chức năng, trị số một lần gắng sức. Lượng vận động chung của một số bài tập hay của cả buổi tập nói chung được xác định thông qua cường độ và khối lượng trong mỗi bài tập.

Cần chú ý rằng, định nghĩa tổng hợp về lượng vận động là một vấn đề phức tạp mà đến nay vẫn chưa được giải quyết triệt để. Trong thực tế, người ta thường đánh giá tổng khối lượng vận động theo các thông số riêng lẻ bên ngoài tuỳ theo đặc điểm bài tập.

Thí dụ, tổng khối lượng trong các bài tập có chu kỳ thường được xác định bằng tổng số kilômét, trong các bài tập với vật nặng bằng tổng trọng lượng hoặc bằng số lần khắc phục một trọng lượng nào đó, trong các bài tập thể dục bằng tổng số các động tác hoặc bài liên hợp. Để xác định cường độ chung người ta thường tính mật độ vận động của buổi tập (tỷ số giữa thời gian thực hiện bài tập trên tổng số thời gian buổi tập) hoặc tính cường độ tương đối (Thí dụ, tỷ lệ giữa số kilômét chạy với tốc độ cần thiết trên tổng số kilômét đã vượt qua trong buổi tập).

Các chỉ số tối đa của khối lượng và cường độ tương quan tỷ lệ nghịch với nhau. Lượng vận động có cường độ tối đa chỉ có thể kéo dài một số giây hoặc ít hơn. Ngược lại, lượng vận

động có khối lượng tối đa chỉ có thể được thực hiện với cường độ rất thấp. Rõ ràng, cường độ vận động của bài tập càng cao thì khối lượng có thể đạt được càng nhỏ và ngược lại. Trong những bài tập với cường độ trung bình thì khối lượng vận động có thể đạt tới những trị số lớn. Thí dụ, người ta có thể đạt tới kỷ lục chạy trong một ngày đêm là 209km. Mối tương quan tỷ lệ nghịch giữa khối lượng và cường độ vận động sẽ được phản ánh trong các phương pháp giáo dục thể chất khác nhau.

Người ta phân biệt lượng vận động bên trong và bên ngoài. Lượng vận động bên trong là mức độ biến đổi về sinh lý, sinh hoá trong cơ thể khi thực hiện bài tập. Trong điều kiện nhất định, lượng vận động bên ngoài và lượng vận động bên trong tương xứng với nhau. Cường độ và khối lượng vận động càng lớn thì mức độ biến đổi sinh lý, sinh hoá trong cơ thể càng mạnh và ngược lại. Song, khi cơ thể ở trong những trạng thái khác nhau thì quan hệ lượng vận động bên trong và bên ngoài cũng đổi khác. Thí dụ, khi sử dụng một lượng vận động bên ngoài có hệ thống, trong cơ thể sẽ diễn ra những biến đổi thích nghi. Khi đó, lượng vận động ban đầu không còn gây nên những biến đổi mạnh mẽ như trước. Hoặc cơ thể ở trạng thái sức khoẻ khác nhau thì cùng một lượng vận động bên ngoài sẽ dẫn tới phản ứng không giống nhau.

Lượng vận động trong các phương pháp giáo dục thể chất có thể ổn định - duy trì thông số bên ngoài trong mọi thời điểm thực hiện bài tập hoặc biến đổi - thay đổi thông số bên ngoài trong quá trình thực hiện bài tập.

Lập kế hoạch và điều chỉnh lượng vận động là nội dung cơ bản trong xây dựng phương pháp giáo dục thể chất. Song, nếu chỉ dừng ở đó thì chưa đủ. Hiệu quả tập luyện còn phụ thuộc vào trật tự kết hợp một cách khoa học giữa lượng vận động và quãng nghỉ. Luận cứ khoa học của sự luân phiên hợp lý giữa vận động và quãng nghỉ là tính giai đoạn của quá trình hồi phục. Vấn đề lượng vận động và quãng nghỉ sẽ được trình bày tỉ mỉ trong nguyên tắc hệ thống. Lượng vận động trong buổi tập có thể liên tục hoặc ngắt quãng. Là một thành tố của phương pháp giáo dục thể chất, quãng nghỉ có thể thụ động hoặc tích cực. Trong những điều kiện nhất định, nghỉ ngơi tích cực có tác dụng thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục sau vận động. Thông thường, người ta kết hợp hai hình thức nghỉ ngơi đó với nhau. Thí dụ, giữa các lần tập - nghỉ thụ động, giữa các loạt lần tập - nghỉ tích cực.

Thời gian quãng nghỉ trong các phương pháp khác nhau được xác định tuỳ theo mục đích buổi tập và các quy luật của quá trình hồi phục. Căn cứ vào mức độ hồi phục sau vận động mà người ta phân biệt ba loại: quãng nghỉ đầy đủ, ngắn và vượt mức. Quãng nghỉ đầy đủ là quãng nghỉ đảm bảo cho lượng vận động tiếp theo được thực hiện vào thời điểm khả năng vận động thể lực đã hồi phục tới mức ban đầu. Quãng nghỉ ngắn là quãng nghỉ mà trong đó lượng vận động được lặp lại vào thời điểm các chức năng riêng lẻ hoặc toàn bộ cơ thể chưa kịp hồi phục đầy đủ. Với quãng nghỉ này, lượng vận động bên trong ngày càng tăng lên. Quãng nghỉ vượt mức là quãng nghỉ đảm bảo cho lượng vận động lặp lại được thực hiện vào thời điểm diễn ra pha hồi phục vượt mức.

Hiệu quả sử dụng một loại quãng nghỉ nào đó không phải là cố định. Những quãng nghỉ có cùng độ dài thời gian nhưng trong các điều kiện khác nhau có thể có tác dụng như quãng nghỉ ngắn hoặc đầy đủ hoặc vượt mức. Thí dụ, sau lần chạy 60 - 80m với tốc độ tối đa mà sử dụng quãng nghỉ 5 phút thì được coi là quãng nghỉ vượt mức, nhưng nếu cứ tập tiếp thì dần dần quãng nghỉ này chỉ đảm bảo cho hồi phục đầy đủ hoặc chưa kịp hồi phục. Như vậy, theo số lần lặp lại mà quãng nghỉ vượt mức dường như trở thành quãng nghỉ đầy đủ và cuối cùng chuyển thành quãng nghỉ ngắn. Mặt khác, tuỳ theo quãng nghỉ mà hiệu quả tác động của lượng vận động riêng lẻ và của cả buổi tập nói chung cũng thay đổi. Như vậy, quãng nghỉ cũng là thành tố quan trọng của phương pháp giáo dục thể chất. Mỗi loại quãng nghỉ đều là cần thiết và hợp lý trong những hoàn cảnh cụ thể.

Tóm lại đặc điểm cụ thể của một phương pháp giáo dục thể chất nào đó được xác định chủ yếu bởi phương thức điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ.

IV.1.2. Những cách thức tiếp thu và định mức hoạt động vận động

Ngoài vấn đề điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ kể trên, cơ sở của các phương pháp giáo dục thể chất còn là những cách thức hợp lý trong tiếp thu hành động vận động và hình thức định mức chung (tổ chức và điều chỉnh).

Nhìn chung, có hai cách thức tiếp thu động tác: tiếp thu từng phần và tiếp thu toàn thể. Tuỳ theo đặc điểm động tác (đơn giản hay phức tạp), trình độ chuẩn bị hiện tại của người

tập và những điều kiện khác mà mỗi cách tiếp cận động tác đều là hợp lý. Trong giáo dục tố chất vận động cũng tồn tại hai cách tác động - tác động chọn lọc và tác động tổng hợp tới các chức năng khác nhau của cơ thể.

Trong quá trình lịch sử đã hình thành các hình thức định mức hoạt động chung khi thực hiện bài tập thể lực đó là thể dục, thể thao và trò chơi. Vào cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, thể dục, trò chơi và thể thao đã được tách biệt thành những xu hướng phương pháp độc đáo của giáo dục thể chất. Những xu hướng phương pháp này đã được hình thành ở các nước châu Âu như Anh, Pháp, Đức, Thụy Điển, Tiệp Khắc (cũ). Ngày nay, bất kỳ hệ thống giáo dục thể chất nào cũng bao gồm các hệ thống phương tiện - phương pháp giáo dục, thể thao và trò chơi.

Căn cứ vào đặc điểm định mức hoạt động của người tập thực tế các phương pháp giáo dục thể chất chỉ gồm hai loại: phương pháp bài tập định mức (trên cơ sở thể dục) và các phương pháp trò chơi, thi đấu.

Mỗi phương pháp đều có giá trị riêng, nhưng không có ý nghĩa duy nhất. Chỉ đạt được hiệu quả tập luyện khi biết khéo léo sử dụng tất cả các phương pháp kể trên phù hợp với đặc điểm phương tiện, đặc điểm người tập và điều kiện buổi tập.

IV.2. CÁC PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN CÓ ĐỊNH MỨC CHẶT CHẼ

Đặc điểm của nhóm phương pháp này là hoạt động của người tập được tổ chức và điều chỉnh một cách chi tiết. Sự định mức được thể hiện ở những điểm sau:

- Định trước chương trình các động tác (quy định trước thành phần các động tác, trật tự lặp lại...).

- Định lượng chính xác và điều khiển diễn biến lượng vận động. Xác định chính xác quãng nghỉ và trật tự luân phiên lượng vận động.

- Tạo ra hoặc sử dụng điều kiện bên ngoài hỗ trợ cho việc điều khiển hành động của người tập (tổ chức và phân công vị trí tập luyện cho các nhóm người tập, sử dụng các dụng cụ thiết bị kỹ thuật tập luyện v.v...).

Ý nghĩa của định mức là ở chỗ đảm bảo điều kiện tối ưu cho tiếp thu kỹ năng kỹ xảo vận động mới hoặc tác động chính xác tới sự phát triển năng lực và tố chất.

Phương pháp bài tập định mức chặt chẽ có rất nhiều phương án cụ thể. Việc lựa chọn sử dụng các phương pháp cụ thể phụ thuộc vào nội dung buổi tập và từng thời kỳ trong quá trình giáo dục thể chất.

IV.2.1. Xu hướng chọn lọc và tổng hợp trong các phương pháp bài tập

Phương pháp bài tập định mức được sử dụng trong tất cả các giai đoạn giảng dạy động tác và giáo dục tố chất vận động. Mỗi xu hướng phương pháp đều có thể đóng vai trò chủ đạo tuỳ thuộc vào đặc điểm động tác cần học, giai đoạn giảng dạy và nhiều hoàn cảnh cụ thể khác.

Việc tiếp thu ban đầu các động tác có thể diễn ra theo hướng tiếp thu từng phần hoặc tiếp thu hoàn chỉnh (nguyên

vẹn). Trong trường hợp tiếp thu hoàn chỉnh, ngay từ đầu động tác đã được thực hiện theo cấu trúc nguyên vẹn của nó. Ngược lại, nếu việc tiếp thu động tác theo xu hướng chọn lọc thì động tác hoặc tổ hợp các động tác được phân chia thành các chi tiết, thành phần và tiến hành tập luyện chúng một cách tuần tự (thí dụ, học bài liên hợp thể dục thi đấu). Thật ra, nếu xem xét toàn bộ quá trình học và hoàn thiện một động tác, ta có thể dễ dàng nhận thấy sự phân chia động tác ra các thành phần chỉ mang tính chất tạm thời. Cuối cùng các chi tiết, thành phần vẫn phải ghép lại thành một động tác hoàn chỉnh. Đồng thời, trong các giai đoạn khác nhau của quá trình tiếp thu động tác theo hướng hoàn chỉnh, người ta vẫn phải tách biệt một số chi tiết. Như vậy, trong cả hai hướng phương pháp, người ta đều phải phân chia và hợp nhất động tác. Chỉ có điều cách thức phân chia và trật tự kết hợp các thành phần động tác trong mỗi phương pháp có những đặc điểm riêng.

Từ những vấn đề nêu trên, ta có thể phân chia các phương pháp dạy động tác thành hai loại: phương pháp phân chia và phương pháp nguyên vẹn.

Phương pháp phân chia được sử dụng trong trường hợp nếu động tác hoặc tổ hợp các động tác có thể tách nhỏ thành các phần tương đối độc lập mà không làm sai lệch đáng kể cơ cấu chung. Thông thường, các bài tập liên hợp trong thể dục thi đấu (trừ nhảy chống và bài tự do) thường được giảng dạy theo phương pháp phân chia. Nhưng việc chia nhỏ một động tác thể dục là vấn đề phức tạp và không hợp lý. Trật tự phân chia động tác phụ thuộc vào đặc điểm cấu trúc của nó.

Trong trường hợp việc chia nhỏ động tác gây nên biến động lớn cấu trúc của nó, người ta phải áp dụng phương pháp tập nguyên vẹn. Ban đầu, cấu trúc động tác đơn giản hoá bằng cách loại bỏ một số thành phần tương đối độc lập. Sau đó người ta ghép dần chúng với cơ chế cơ bản và hoàn thiện chúng trên cơ sở thực hiện toàn vẹn động tác. Thí dụ, kỹ thuật nhảy xa kiểu "cắt kéo" có thể được giảng dạy theo trật tự sau:

1) Chạy đà ngắn, giậm nhảy, bước bộ trên không, chạy hoãn xung.

2) Thực hiện các phương pháp kể trên, nhưng ở điểm bay cao nhất thì thực hiện bước cắt kéo.

3) Chạy đà giậm nhảy vào ván hoặc cầu bật và tập trung chú ý vào phối hợp động tác tay, chân trong giai đoạn bay.

4) Thực hiện toàn bộ kỹ thuật nhảy từ bước đà trung bình.

5) Nhảy với sự tập trung chú ý vào các động tác chuẩn bị tiếp đất (lăng tay tích cực ra sau, kết hợp phóng chân về trước).

6) Nhảy với bước đà đầy đủ, tập trung chú ý vào những chi tiết chọn lọc.

Trong dạy học động tác, cùng với việc sử dụng các phương pháp tập nêu trên, người ta còn sử dụng rộng rãi các thủ pháp bổ trợ (vật định hướng, giảm nhẹ điều kiện bên ngoài...). Thông thường, khi giảng dạy động tác phức tạp bằng phương pháp tập nguyên vẹn cần sử dụng rộng rãi bài tập "dẫn dắt".

Trong quá trình học động tác, thường không nên lặp lại đơn thuần toàn bộ động tác, mà thay đổi thường xuyên chi tiết động tác đó sao cho ngày càng gần giống động tác hoàn chỉnh. Quãng nghỉ trong dạy động tác không bị giới hạn cứng nhắc. Chúng được xác định sao cho duy trì được khả năng vận động thể lực và tạo tiền đề tâm lý cần thiết để thực hiện kỹ thuật ở lần sau tốt hơn.

Trong giáo dục tố chất vận động, các phương pháp tác động chọn lọc có cơ sở khác hẳn. Nét đặc trưng của các phương pháp này là tác động trội tới một thuộc tính chức năng và hình thái chức năng cơ thể bằng bài tập chuyên môn có tính chất tương đối cục bộ (thí dụ, các bài tập với vật nặng nhằm phát triển những nhóm cơ riêng biệt: nâng tạ ở tư thế nằm ngửa, gánh tạ tại chỗ...). Bài tập nguyên vẹn, nếu được định mức phù hợp, cũng có thể tạo nên tác động chọn lọc tương đối. Thí dụ, bằng cách định mức cụ thể tốc độ, cự ly chạy và quãng nghỉ, người ta có thể tạo ra điều kiện đạt được thể tích tâm thu tối đa. Nhìn chung, các phương pháp như vậy không hẳn nhằm tới hoàn thiện hình thức động tác mà chủ yếu là tăng cường những khả năng nhất định của cơ thể.

IV.2.2. Đặc điểm định mức lượng vận động và quãng nghỉ trong các phương pháp bài tập

Căn cứ vào mục đích sử dụng, các phương pháp tập định mức được chia thành hai nhóm: các phương pháp tập định mức dùng trong hoàn thiện kỹ xảo và các phương pháp tập định mức dùng trong giáo dục tố chất vận động.

Mặt khác, tuỳ thuộc vào đặc điểm định lượng hoặc sự biến thiên các thông số bên ngoài của lượng vận động, các phương pháp tập lại có thể chia thành hai nhóm lớn:

1) Phương pháp tập ổn định.

2) Phương pháp tập biến đổi.

Mỗi nhóm lại phân nhỏ thành các phương pháp tập liên tục không có quãng nghỉ và phương pháp tập ngắt quãng (có quãng nghỉ).

IV. 2.2.1. Phương pháp tập ổn định theo chế độ lượng vận động liên tục và ngắt quãng

Trong quá trình tập luyện ổn định, động tác được lặp lại trong điều kiện không có sự thay đổi đáng kể về cấu trúc và các thông số bên ngoài của lượng vận động (chạy lặp lại cự ly nào đó với tốc độ không đổi; nâng tạ cùng trọng lượng nhiều lần v.v...). Sự ổn định như vậy là một trong những điều kiện quyết định để cơ thể thích nghi với hoạt động duy trì khả năng vận động thể lực đã đạt được.

Cần lưu ý rằng, chỉ có các thông số bên ngoài của lượng vận động mới không thay đổi trong các lần lặp lại, còn lượng vận động bên trong chỉ ổn định tương đối trong những điều kiện nhất định như vào thời điểm lặp lại lượng vận động mà trạng thái chức năng cơ thể đã kịp hồi phục tới mức ban đầu (tập luyện với quãng nghỉ đủ lớn) hoặc hoạt động kéo dài liên tục trong trạng thái ổn định thật. Nhưng nếu như vào đầu lần tập tiếp theo, trạng thái chức năng cơ thể chưa hồi phục hoàn toàn thì cùng một tác động bên ngoài như nhau sẽ dẫn tới những hiệu quả khác nhau.

Phương pháp tập ổn định được sử dụng trong giáo dục tất cả các tố chất vận động. Đương nhiên, mức độ sử dụng chúng có khác nhau trong giáo dục các tố chất khác nhau. Các phương pháp này được sử dụng cả trong từng buổi tập và cả trong một loạt buổi tập. Nếu sử dụng phương pháp ổn định trong một số buổi tập thì lượng vận động định mức sẽ được duy trì tới khi có thể thích nghi với nó và khi đó lượng vận động không chỉ ổn định ở thông số bên ngoài mà ổn định ở cả những phản ứng của cơ thể. Khi đó cần định một lượng vận động mới tương ứng với khả năng chức phận đã tăng lên của cơ thể.

Như vậy, phương pháp tập ổn định có thể thực hiện với quãng nghỉ và không có quãng nghỉ. Từ đó có hai loại phương pháp tập ổn định: phương pháp tập ổn định liên tục và phương pháp tập ổn định ngắt quãng.

Phương pháp tập ổn định liên tục được sử dụng trước nhất trong giáo dục sức bền. Một trong những phương pháp điển hình của nhóm này là phương pháp tập đồng đều.

Đặc điểm của phương pháp tập ổn định ngắt quãng là lặp lại động tác với quãng nghỉ tương đổi ổn định. Thí dụ, chạy 200m với tốc độ gần tối đa và quãng nghỉ giữa các lần lặp lại là 9 - 12 phút, hoặc nâng tạ nhiều lần với quãng nghỉ 3 - 5 phút. Thời gian quãng nghỉ được xác định tuỳ theo xu hướng tập luyện với sự tính toán sao cho lượng vận động được lặp lại vào lúc khả năng hoạt động thể lực đã hồi phục đến một mức nhất định hoặc tăng cường được hiệu quả lượng vận động trước đó. Ở đây người ta có thể chọn các quãng nghỉ

đầy đủ hoặc vượt mức, hoặc căng thẳng làm quãng nghỉ cơ bản. Thí dụ, khi giáo dục sức mạnh, tốc độ và phối hợp vận động bằng các bài tập lặp lại ngắt quãng, người ta thường sử dụng quãng nghỉ đầy đủ hoặc vượt mức, còn trong giáo dục sức bền người ta chú trọng nhiều tới quãng nghỉ căng thẳng.

IV.2.2.2. Phương pháp tập biến đổi theo chế độ lượng vận động liên tục và ngắt quãng

Nét đặc trưng của nhóm phương pháp tập biến đổi là thay đổi có chủ đích các nhân tố gây tác động, cơ bản trong tiến trình tập luyện. Trong từng trường hợp cụ thể, có thể làm thay đổi trực tiếp các thông số vận động (tốc độ, nhịp độ, thời gian v.v...), thay đổi cách thức thực hiện động tác, thay đổi quãng nghỉ và các điều kiện tác động bên ngoài. Bản chất vấn đề là ở chỗ đặt ra cho cơ thể những yêu cầu mới, bất thường và cuối cùng là cao hơn để kích thích sự phát triển khả năng chức phận cơ thể. Đồng thời tạo ra những điều kiện để mở rộng tính linh hoạt của kỹ xảo, mở rộng phạm vi điều chỉnh động tác, tạo khả năng phối hợp vận động một cách tinh vi và hoàn thiện kỹ xảo.

Các phương pháp tập biến đổi liên tục

Cũng như các phương pháp bài tập ổn định liên tục, phương pháp biến đổi liên tục thường được áp dụng trong các bài tập có chu kỳ. Phương pháp điển hình của nhóm này là phương pháp chạy biến tốc trên cự ly dài. Phương pháp tập biến đổi liên tục cũng có thể áp dụng cho tổ hợp liên hoàn các bài tập không chu kỳ như bài liên hợp trong thể dục thi đấu hoặc nhào lộn. Ở đây, yếu tố bị biến đổi là cấu trúc động tác.

Các phương pháp tập biến đổi ngắt quãng

Đặc điểm tiêu biểu của các phương pháp bài tập biến đổi ngắt quãng là luân phiên có hệ thống giữa vận động và nghỉ ngơi. Trong đó, cả lượng vận động và quãng nghỉ đều có thể thay đổi, vì vậy mở rộng đáng kể khả năng tác động hợp lý tới chức năng khác nhau của cơ thể.

Trong số phương pháp được phổ biến rộng rãi của nhóm này là phương pháp tập tăng tiến với những quãng nghỉ cho phép không ngừng tăng lượng vận động. Trong đó, lượng vận động chỉ biến thiên theo hướng tăng lên (tăng trọng lượng tạ qua mỗi lần tập, tăng tốc độ qua mỗi lần chạy v.v...). Trong trường hợp này cần sử dụng quãng nghỉ vượt mức hoặc quãng nghỉ đầy đủ.

IV.2.2.3. Phương pháp tập tổng hợp

Trong thực tế, các phương pháp tập kể trên thường được kết hợp với nhau thành phương pháp tổng hợp. Điều đó được giải thích trước nhất vì không phải tất cả các phương tiện giáo dục thể chất đều cho phép sử dụng một phương pháp tập luyện nào đó một cách thuần tuý. Mặt khác, việc kết hợp các đặc điểm của những phương pháp khác nhau làm cho phương pháp phù hợp hơn với nội dung buổi tập, điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ linh hoạt, điều khiển hợp lý sự phát triển của tố chất hoặc kỹ xảo cần thiết.

Nói chung, có nhiều phương án kết hợp các chi tiết của những phương pháp độc lập. Lượng vận động ổn định có thể kết

hợp với thay đổi từng thành tố của nó; tính liên tục của một loạt giai đoạn động tác được thay đổi bằng quãng nghỉ trong tiến trình tập. Do đó có rất nhiều phương pháp tập tổng hợp.

Sau đây là một số thí dụ về phương pháp tập tổng hợp:

Phương pháp bài tập lặp lại - tăng tiến có đặc điểm là lặp lại ổn định lượng vận động trong mỗi lượt tập, nhưng tăng tiến lượng vận động đó ở mỗi lượt sau. Thí dụ, trọng lượng tạ không thay đổi trong một tổ, nhưng lại tăng lên ở tổ sau (40x3; 50x3; 60x2). Tất nhiên, quãng nghỉ ở đây được xác định sao cho có thể tăng lượng vận động. Phương pháp này kém phương pháp tập tăng tiến về trị số tuyệt đối sức mạnh và tốc độ, nhưng nó lại cho phép tập luyện với tổng khối lượng lớn và như vậy sẽ tạo điều kiện duy trì kích thích tương đối lâu, cần cho những biến đổi thích nghi về hình thái chức năng diễn ra.

Phương pháp tập ổn định biến đổi bao gồm các thành tố của lượng vận động ổn định và thay đổi. Thí dụ, chạy lặp lại 100m + 300m với tốc độ tăng dần ở đoạn 100m và giảm tới tốc độ trung bình ở đoạn 300m, và lặp lại tuần tự đó một số lần.

Phương pháp tập lặp lại với quãng nghỉ giảm dần

Căn cứ vào các thông số bên ngoài của lượng vận động thì có thể coi đây là một dạng của phương pháp tập ổn định lặp lại. Song, ở phương pháp này, quãng nghỉ được giảm dần theo kế hoạch định trước.

Nhờ đó có thể tạo nên những thay đổi sinh lý trong cơ thể theo hướng đã định. Thí dụ, trong giáo dục sức bền, người ta thường sử dụng phương pháp tập với quãng nghỉ giảm dần sẽ có tác dụng nhanh chóng làm tăng lượng axit lactic trong máu. Nhờ đó, khả năng yếm khí của cơ thể được nâng lên.

IV.2.2.4. Đặc điểm phương pháp tập định mức trong buổi tập có nội dung tổng hợp

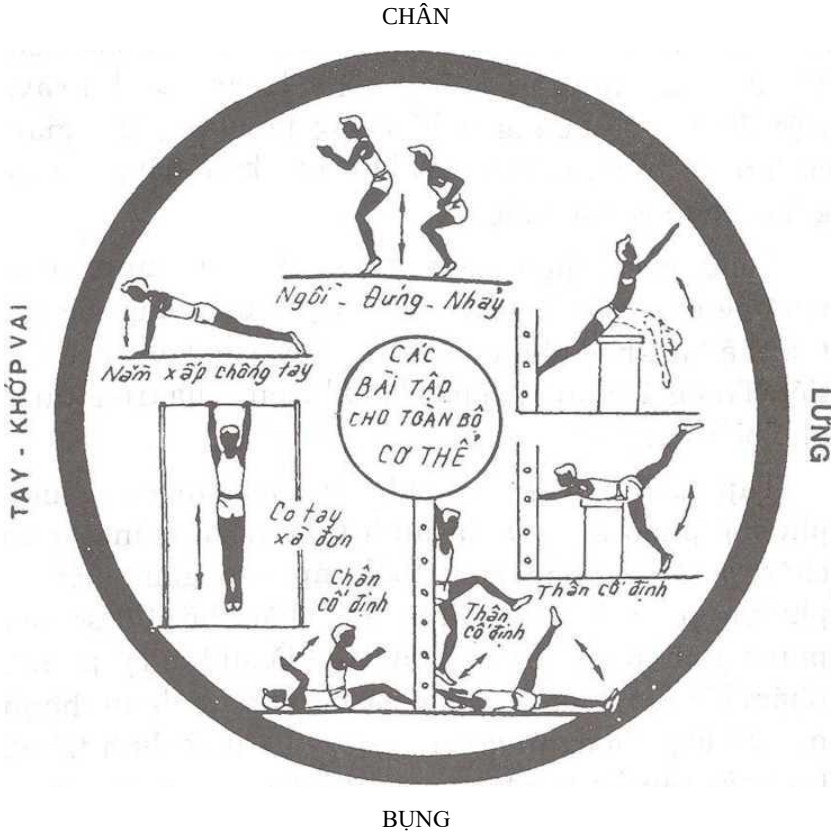
Trong quá trình giáo dục thể chất, thông thường trong một buổi tập, có thể sử dụng tổng hợp nhiều loại bài tập thể lực khác nhau (thí dụ, các bài tập phát triển chung, các bài tập thể dục thi đấu, các bài tập cử tạ và nhiều loại khác thuộc các môn thể thao khác nhau). Ở đây, cần phải sắp xếp một cách khoa học tác động của các bài tập đó thành một thể hoàn chỉnh. Để đạt được điều đó có thể sử dụng các phương pháp đã trình bày ở phần trước.

Trong trường hợp này, phương pháp tập định mức chặt chẽ có đặc điểm của hoạt động tổng hợp. Chẳng hạn, trong các phương pháp tập ổn định lặp lại, đối tượng lặp lại không chỉ là động tác hoặc hành động riêng lẻ mà là tổ hợp các động tác tạo thành bài liên hợp (thí dụ, bài thể dục liên hợp). Tương tự như vậy, việc định mức quãng nghỉ trong phương pháp giãn cách được áp dụng giữa các lần thực hiện động tác và giữa các sê ri động tác.

Trong mấy chục năm gần đây, các hình thức, phương pháp đặc biệt trong sử dụng tổng hợp các bài tập thể lực khác nhau đã được soạn thảo một cách chi tiết. Trong đó phương pháp "tập luyện vòng tròn" được phổ biến rộng rãi hơn cả.

"Tập luyện vòng tròn" không giới hạn trong một phương pháp nào. Đó là hình thức hoàn chỉnh về tổ chức phương pháp của buổi tập bao gồm một số phương pháp bài tập định mức chặt chẽ. Cơ sở của phương pháp tập luyện vòng tròn là sự lặp lại những nhóm bài tập được lựa chọn và kết hợp với nhau thành một tổ hợp tương ứng với một sơ đồ nhất định (H.6). Các bài tập khác nhau được bố trí thành các trạm trong sân tập theo dạng vòng tròn lớn hoặc tương tự vòng tròn. Tại mỗi trạm (thường có 8 - 10 trạm), người tập phải thực hiện một loại bài tập. Đa số các bài tập ở mỗi trạm chỉ gây ra những tác động cục bộ. Cũng có khi người ta đưa vào vòng tròn một hoặc hai bài tập có tác động chung. Số lần lặp lại ở mỗi trạm được xác định riêng cho từng người tập tuỳ theo chỉ số test tối đa. Thông thường, trong tập luyện vòng tròn người ta sử dụng số lần lặp lại 1/2 hay 1/3 cho đến 2/3 lần tập.

Trong đa số các trường hợp, khi tập luyện theo phương pháp vòng tròn, người ta chỉ sử dụng các bài tập có cấu trúc kỹ thuật đơn giản và đã được người tập nắm vững trước. Các bài tập đó chủ yếu lấy từ các bài tập phát triển chung, các bài tập thể dục bổ trợ, các động tác cử tạ và một số động tác của các môn thể thao khác. Mặc dù phần lớn các bài tập đó không có chu kỳ, nhưng trong phương pháp vòng tròn chúng lại mang tính chu kỳ nhân tạo nhờ việc lặp lại những vòng tròn đó nhiều lần. Trong buổi tập, "vòng tròn" được lặp lại từ 1 đến 3 lần liên tục hoặc giãn cách (tuỳ theo phương pháp được chọn), thời gian buổi tập, quãng nghỉ, số lần lặp lại cũng được quy định cụ thể.



Hình 6: Một phương án huấn luyện vòng tròn

Phương pháp vòng tròn có nhiều dạng khác nhau. Chúng được sử dụng trong giáo dục tổng hợp các tố chất vận động. Các dạng cơ bản của phương pháp vòng tròn là:

- Tập luyện vòng tròn theo phương pháp tập kéo dài liên tục (chủ yếu trong giáo dục sức bền chung).

- Tập luyện vòng tròn theo phương pháp tập giãn cách với quãng nghỉ ngắn (chủ yếu trong giáo dục sức bền - mạnh và sức bền - tốc độ).

- Tập luyện vòng tròn theo phương pháp giãn cách với quãng nghỉ đầy đủ (chủ yếu trong giáo dục sức mạnh và tốc độ).

Trong phương pháp tập luyện vòng tròn, những ưu điểm của tác động chọn lọc được kết hợp với tác động chung, tác động ổn định kết hợp với tác động biến đổi. Đặc biệt, bên cạnh tính chất lặp lại các nhân tố tập luyện thì hiệu quả của sự "chuyển" (thay đổi hoạt động) cũng được sử dụng rộng rãi. Nhờ vậy, tạo ra những điều kiện thuận lợi cho phát huy khả năng vận động thể lực và cảm xúc tích cực.

IV.3. PHƯƠNG PHÁP TRÒ CHƠI VÀ PHƯƠNG PHÁP THI ĐẤU

Mặc dù các phương pháp tập có định mức chặt chẽ rất đa dạng và có nhiều ưu điểm, nhưng cũng chỉ là một khuynh hướng phương pháp chính trong giáo dục thể chất. Từ khía cạnh khác, các phương pháp trò chơi và thi đấu có ý nghĩa không kém quan trọng.

IV.3.1. Phương pháp trò chơi

Nói chung, ý nghĩa của trò chơi như một hiện tượng xã hội đa diện đã vượt ra ngoài phạm vi giáo dục thể chất và giáo dục nói chung. Ra đời sớm trong lịch sử loài người và phát triển cùng với toàn bộ nền văn hoá xã hội, trò chơi đã và đang thoả mãn các nhu cầu về tự nhận thức và giao tiếp, về phát triển tinh thần và thể chất, về nghỉ ngơi và giải trí. Song, một trong những chức năng chủ yếu nhất của trò chơi là chức

năng giáo dục. Từ xa xưa, trò chơi đã là một trong những phương tiện và phương pháp cơ bản của giáo dục theo nghĩa rộng của từ đó.

Khái niệm phương pháp trò chơi trong giáo dục phản ánh các đặc điểm về phương pháp của trò chơi để phân biệt nó với các phương pháp giáo dục khác (đặc điểm tổ chức hoạt động người tập hướng dẫn trò chơi và các dấu hiệu sư phạm quan trọng khác).

Phương pháp trò chơi không nhất thiết phải gắn với một trò chơi cụ thể nào đó như bóng đá, bóng chuyền hoặc các trò chơi vận động đơn giản, về nguyên tắc, phương pháp trò chơi có thể được sử dụng trên cơ sở của bất kỳ bài tập thể lực nào. Tất nhiên, chúng phải được tổ chức sao cho phù hợp với đặc điểm của phương pháp trò chơi.

Nói chung, phương pháp trò chơi trong giáo dục thể chất có những đặc điểm sau:

- Tổ chức theo chủ đề - Hoạt động của những người chơi được tổ chức tương ứng với chủ đề giả định hoặc có tính chất hình ảnh. Mỗi trò chơi cần đạt được mục đích nhất định. Chủ đề chơi có thể lấy trực tiếp từ hiện thực xung quanh, phản ánh các hoạt động thực dụng trong đời sống (thí dụ, mô phỏng động tác săn bắn, lao động sinh hoạt trong các trò chơi vận động đơn giản), hoặc có thể sáng tác theo nhu cầu giáo dục thể chất (các trò chơi thể thao hiện tại - các môn bóng).

- Phong phú về phương thức đạt mục đích và tính tổng hợp của hoạt động. Khả năng đạt mục đích chơi (thắng) thường không hạn chế ở một phương thức hành động. Hầu

như bao giờ cũng có nhiều cách để chiến thắng được luật chơi cho phép. Luật chơi chỉ nêu những quy định về hành vi chứ không định trước một cách cứng nhắc hành động cụ thể. Về nguyên tắc, hoạt động trò chơi trong quá trình giáo dục thể chất mang tính chất tổng hợp, tức là gồm nhiều hoạt động vận động khác nhau như chạy, nhảy, ném, bắt... Đôi khi, trong phương pháp trò chơi cũng sử dụng các động tác tương đối đồng nhất. Thí dụ, trò chơi Pharơlếch (trò chơi chạy) là sự kết hợp độc đáo phương pháp trò chơi với phương pháp tập biến đổi liên tục. Trong đó chạy với tốc độ khác nhau hoặc chạy luân phiên với đi bộ được tiến hành trên địa hình tự nhiên theo hình thức thi đua giữa những người tham gia.

- Do những đặc điểm và yêu cầu về tính tự lập, sáng kiến nhanh trí và khéo léo nên phương pháp trò chơi tạo ra cho người chơi điều kiện rộng rãi để giải quyết một cách sáng tạo các nhiệm vụ vận động. Thêm vào đó sự thay đổi thường xuyên và bất ngờ các tình huống trong tiến trình chơi buộc phải giải quyết các nhiệm vụ trong thời gian ngắn và động viên đầy đủ khả năng vận động.

- Tạo nên quan hệ đua tranh căng thẳng giữa các cá nhân và giữa các nhóm người với tính cảm xúc cao. Trong đa số các trò chơi, mặc dù chỉ là giả định nhưng đều mang tính chất căng thẳng tâm lý ở mức khá cao. Trong trò chơi, những mối quan hệ giữa các cá nhân và giữa các nhóm người diễn ra tích cực. Các quan hệ này được xây dựng vừa theo kiểu hợp tác (giữa những người cùng đội), vừa theo kiểu đua tranh (giữa các đối thủ trong các trò chơi đối kháng, giữa hai người hay hai đội) với những mâu thuẫn và xung đột nhất định. Điều đó

tạo nên luồng cảm xúc cao và tác động đến sự biểu hiện rõ nét các phẩm chất đạo đức cá nhân.

- Chương trình hoá hành động và định mức chính xác lượng vận động bị hạn chế. Từ những điều trên, ta thấy phương pháp trò chơi không cho phép dự tính trước một cách chặt chẽ cả về thành phần động tác, lẫn mức độ ảnh hưởng của chúng tới người tập.

Khả năng đạt mục đích chơi bằng nhiều cách thức khác nhau, sự thay đổi thường xuyên và đột ngột các tình huống chơi, tính cơ động và tính cảm xúc cao đã hạn chế khả năng lập chương trình cho các động tác cũng như rất khó điều chỉnh độ lớn và phương thức tác động của lượng vận động. Dĩ nhiên, điều đó không có nghĩa là không cần và có thể có điều khiển sư phạm quá trình chơi. Ở đây, sự điều khiển có những hình thức gián tiếp và phức tạp hơn so với phương pháp tập định mức chặt chẽ. Trong phương pháp trò chơi, các hành động được chương trình hoá tương đối (nhờ có chủ đề, luật lệ và chiến thuật chơi. Trong chừng mực nhất định, lượng vận động cũng được điều chỉnh bằng định mức thời gian chơi, dụng cụ chơi hoặc hạn chế kích thước sân chơi...). Nhưng độ chính xác trong định lượng vận động thuộc phương pháp trò chơi thường thấp hơn nhiều so với phương pháp tập định mức chặt chẽ.

Do những đặc điểm riêng của mình nên phương pháp trò chơi được sử dụng trong quá trình giáo dục thể chất không hẳn để giảng dạy ban đầu một động tác nào đó, hoặc để tác động có chọn lọc tới những khả năng riêng biệt, mà chủ yếu

nhằm hoàn thiện một cách tổng hợp hoạt động vận động trong điều kiện phức tạp. Chủ yếu, việc sử dụng phương pháp trò chơi cho phép hoàn thiện các năng lực và tố chất như khéo léo, định hướng nhanh, độc lập, sáng kiến. Đối với những nhà chuyên môn có kinh nghiệm, phương pháp trò chơi rất có hiệu lực để giáo dục tinh thần tập thể, tình đồng chí, ý thức tổ chức kỷ luật và nhiều phẩm chất đạo đức khác

IV.3.2. Phương pháp thi đấu

Cũng như trò chơi, thi đấu (hay cuộc thi) là một hiện tượng xã hội phổ biến. Thi đấu có ý nghĩa quan trọng như một phương thức tổ chức và kích thích hoạt động trong những lĩnh vực khác nhau của đời sống như sản xuất, nghệ thuật, thể thao v.v... Tất nhiên, ý nghĩa cụ thể của thi đấu trong các lĩnh vực đó cũng có sự khác biệt.

Trong giáo dục thể chất, phương pháp thi đấu được sử dụng cả dưới hình thức tương đối đơn giản và hình thức phát triển, phức tạp. Trong trường hợp thứ nhất, thi đấu được coi là một yếu tố phụ thuộc trong tổ chức chung của buổi tập (phương thức kích thích hứng thú và động viên tính tích cực trong việc thực hiện những bài tập riêng lẻ của buổi tập). Trong trường hợp thứ hai, thi đấu được sử dụng như một hình thức tương đối độc lập (thi đấu kiểm tra, các cuộc thi thể thao chính thức v.v...).

Đặc điểm cơ bản của phương pháp thi đấu là so sánh sức lực trong điều kiện đua tranh thứ bậc, vị trí vô địch để đạt thành tích cao so với bản thân. Đây là đặc điểm chi phối các đặc điểm khác của phương pháp này.

Yếu tố đua tranh trong quá trình thi đấu cũng như điều kiện tổ chức và tiến hành cuộc thi (xác định người chiến thắng, khen thưởng theo kết quả đạt được, công nhận những thành tích có ý nghĩa xã hội, loại dần những người yếu hơn qua các cấp của cuộc thi vô địch, v.v...) sẽ tạo ra nền cảm xúc và sinh lý, đặc biệt làm tăng thêm tác dụng của bài tập thể lực và có thể động viên tối đa khả năng chức phận cơ thể. Những diễn biến chức năng trong thi đấu thực tế lớn hơn nhiều so với trong điều kiện tập luyện bình thường (cùng một lượng vận động bên ngoài như nhau).

Trong thi đấu, nhất là trong các cuộc thi có ý nghĩa đặc biệt đối với cá nhân và xã hội thì sự căng thẳng tâm lý biểu lộ lớn hơn so với trong trò chơi. Ở đây, thường xuyên có sự tác động của yếu tố đối kháng, đua tranh, mâu thuẫn. Ngoài những yếu tố trên, trong thi đấu đồng đội còn đòi hỏi phát huy tinh thần đồng đội, hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau, đề cao tinh thần trách nhiệm trước tập thể.

Phương pháp thi đấu còn có đặc điểm chuẩn hoá đối tượng thi, quy tắc thi và phương thức đánh giá thành tích. Rõ ràng, không thể so sánh sức lực nếu không có tiêu chuẩn chung cũng như bản thân quá trình so sánh không theo một trật tự nhất định. Trong các trường hợp riêng lẻ, chuẩn hoá chỉ có hiệu lực trong phạm vi một tập thể người thi nhất định. Nhưng khi sử dụng phương pháp thi đấu thì sự chuẩn hoá luôn luôn tồn tại. Trong thể thao, sự chuẩn hoá được củng cố bằng luật thi đấu thống nhất mà trong nhiều trường hợp nó trở thành tiêu chuẩn có ý nghĩa quốc tế. Đồng thời, việc chuẩn

hoá trong phương pháp thi đấu không định mức chi tiết hoạt động của người thi. Đặc điểm của hoạt động đó được xác định chủ yếu bởi lôgic đua tranh giành chức vô địch, giành chiến thắng hoặc đạt tới thành tích cao cho bản thân. Vì vậy, phương pháp thi đấu hạn chế việc định mức lượng vận động chính xác và trực tiếp điều khiển hoạt động của người tập. Có thể nói rằng, phương pháp thi đấu giữ vị trí trung gian giữa phương pháp trò chơi và phương pháp tập có định mức chặt chẽ. Nếu tổ chức thi đấu trong các trò chơi thì dĩ nhiên hai phương pháp này trùng hợp với nhau.

Phương pháp thi đấu được sử dụng để giải quyết nhiều nhiệm vụ sư phạm khác nhau như giáo dục các tố chất vận động, các phẩm chất đạo đức, ý chí, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động và năng lực sử dụng hợp lý chúng trong những hoàn cảnh phức tạp. So với các phương pháp giáo dục thể chất khác thì phương pháp thi đấu có yêu cầu cao nhất đối với khả năng chức phận của con người và do vậy thúc đẩy cơ thể phát triển mạnh mẽ nhất. Phương pháp thi đấu có ý nghĩa đặc biệt trong giáo dục các phẩm chất đạo đức ý chí như tính mục đích, sáng kiến, cương quyết, kiên trì tự trọng dũng cảm, tinh thần vượt khó, v.v... Đồng thời, cần nhớ rằng yếu tố đua tranh và những quan hệ có liên quan tới nó có thể hình thành nên những nét tính cách tiêu cực (ích kỷ, háo danh, hiếu thắng, v.v...).

Vì vậy phương pháp thi đấu chỉ phát huy tác dụng trong giáo dục đạo đức khi có sự hướng dẫn sư phạm ở trình độ cao và đúng đắn.

IV.4. CÁC PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG LỜI NÓI VÀ PHƯƠNG TIỆN TRỰC QUAN TRONG QUÁ TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Lời nói và "thông tin cảm giác" có tổ chức, biểu trưng các hiện tượng thực tế hoặc hình ảnh của chúng tạo thành cơ sở của các phương pháp sư phạm chung. Lời nói và phương tiện trực quan cũng được sử dụng rộng rãi trong quá trình giáo dục thể chất dưới hình thức sư phạm truyền thống và hình thức đặc biệt.

IV.4.1. Các phương pháp sử dụng lời nói

Trên thực tế, toàn bộ hoạt động của nhà sư phạm trong quá trình giáo dục thể chất đều có liên quan tới việc sử dụng lời nói. Bằng lời nói, nhà sư phạm truyền thụ kiến thức cho người học, kích thích tư duy, đặt nhiệm vụ và điều khiển việc thực hiện chúng, phân tích và đánh giá kết quả, điều chỉnh hành vi người học.

Đồng thời với người học, lời nói cũng rất cần thiết trong quá trình nhận thức, tự đánh giá, tự điều chỉnh hành động. Do có những chức năng đa dạng đó mà lời nói được sử dụng trong nhiều phương pháp khác nhau.

Các phương pháp sư phạm chung là trần thuật, trao đổi thảo luận v.v... Nói chung, các phương pháp này được sử dụng trong giáo dục thể chất dưới hình thức ngắn gọn. Trong buổi tập, người ta chủ yếu sử dụng các phương pháp lời nói để đảm bảo duy trì được mật độ vận động cao và liên hệ hữu cơ với động tác. Những phương pháp lời nói thường dùng trong giáo dục thể chất bao gồm:

Chỉ dẫn là giải thích chính xác, đầy đủ nhiệm vụ, kỹ thuật bài tập, quy tắc thực hiện bài tập v.v... Đây là một trong những phương pháp cơ bản được sử dụng trong tất cả các giai đoạn giáo dục thể chất khác nhau.

Giải thích kèm theo là bình luận và nhận xét ngắn gọn kết hợp với trình bày giáo cụ trực quan và vật thể tự nhiên hoặc trong tiến trình người tập thực hiện động tác nhằm điều khiển và làm sâu sắc thêm quá trình tri giác, sửa chữa hoặc nhấn mạnh những mặt nào đó của động tác.

Chỉ thị và mệnh lệnh là những hình thức tác động ngôn ngữ đặc thù, đặc biệt ngắn gọn theo dạng mệnh lệnh. Các phương pháp này thuộc vào số những phương thức cơ bản điều khiển linh hoạt hoạt động của người tập. Chỉ thị còn được sử dụng để chỉ dẫn sơ bộ, xác định và chính xác hoá nhiệm vụ.

Đánh giá bằng lời nói là dùng lời nói để biểu dương hoặc chê trách, thường sử dụng trong đời sống hoặc dùng ngôn ngữ chuyên môn để đánh giá kết quả trong tập luyện của người học (“tốt”, “kém”, “7 điểm” v.v...). Bên cạnh ý nghĩa cơ bản là thước đo thành tích, sự đánh giá bằng lời nói còn là một trong những cách điều chỉnh tức thời hành động. Khi đánh giá hành động của người tập trong tiến trình thực hiện bài tập, giáo viên dùng phương pháp này để thông báo cho người tập biết hoạt động của họ có tương ứng với hình mẫu, yêu cầu đã định không và cần điều chỉnh sự nỗ lực sao cho phù hợp.

Báo cáo và giải thích lẫn nhau là thông tin bằng lời nói do người tập thực hiện theo yêu cầu của giáo viên hoặc theo

nguyện vọng cá nhân. Khi báo cáo, người tập cố gắng nêu một cách chính xác và ngắn gọn biểu tượng của mình về nhiệm vụ được giao hoặc về lần tập vừa qua. Đối với người thầy, đây là một trong những nguồn tin cơ bản về hiệu quả của quá trình sư phạm. Đồng thời, các phương pháp này cũng có ý nghĩa quan trọng như một phương thức tổ chức và làm sâu sắc tri giác biểu tượng, khái niệm hình thành trong quá trình giáo dục thể chất. Đồng thời, đây cũng là một trong những phương thức tự đánh giá, tự kiểm tra.

Phương pháp giải thích lẫn nhau cũng đóng vai trò tương tự. Ngoài ra, phương pháp này còn có tác dụng trong việc hình thành kỹ năng sư phạm, bởi vì một phần chức năng của người thầy đã chuyển cho bản thân học sinh.

Tự nhủ, "Tự ra lệnh" và một số phương pháp khác dựa trên cơ sở ngôn ngữ bên trong. Phương pháp tự nhủ thường là mô tả bằng ngôn ngữ bên trong hình ảnh chung của hành động vận động sắp tiến hành hoặc từng mặt riêng lẻ của nó. Chẳng hạn, khi chuẩn bị thực hiện một bài liên hợp thể dục hoặc trò chơi, người tập hình dung trước bài tập đó trong suy nghĩ, đồng thời gọi thầm tên các yếu lĩnh và thể hiện sự dùng sức bằng lời nói bên trong. Nhờ mối liên hệ hữu cơ giữa lời nói với cảm giác vận động cơ bắp mà ngôn ngữ bên trong không chỉ tạo ra bức tranh lý tưởng về các động tác sắp thực hiện mà còn có thể tạo ra hình ảnh động lực học về động tác.

Phương pháp tự ra lệnh cũng dựa trên cơ sở sử dụng mốiliên hệ giữa lời nói và động tác, nhưng ngôn ngữ bên trong (dưới dạng nói thêm các giai đoạn riêng lẻ của động tác

và các mệnh lệnh như "mạnh hơn", "đột ngột", "đều đều", "cao hơn", "giữ chặt") được đưa ra trực tiếp vào quá trình thực hiện động tác như một yếu tố tự điều khiển quá trình đó.

Những phương pháp kể trên chưa phải đã là toàn bộ các phương pháp dùng lời nói trong tự học và tự giáo dục. Trong số các phương pháp dùng lời nói, còn phải kể đến một số hình thức khác nữa như tự suy nghĩ, phân tích, nghiên cứu v.v...

Ngày nay, các phương pháp loại này đang được nghiên cứu chi tiết cùng với vấn đề chuẩn bị tâm lý chuyên môn cho VĐV, đặc biệt là phương pháp "huấn luyện điều chỉnh tâm lý".

IV.4.2. Các phương pháp bảo đảm trực quan

Trong giáo dục thể chất, "trực quan" được hiểu theo nghĩa rộng, dựa vào tất cả các cơ quan cảm thụ để liên hệ với hiện thực khách quan (sử dụng cảm giác, tri giác khác nhau). Để đảm bảo được tính trực quan theo nghĩa rộng đó, người ta sử dụng một tổ hợp hoàn chỉnh các phương pháp dựa trên sự cảm thụ trực tiếp các bài tập hoặc các mặt riêng lẻ, các đặc tính, các điều kiện thực hiện v.v... Các phương pháp trực quan có thể quy ước phân chia thành các nhóm sau đây:

- Các phương pháp trình diễn tự nhiên và trình diễn gián tiếp.Trong nhóm này, trước nhất phải kể tới phương pháp làm mẫu (thị phạm). Để hình thành sơ bộ biểu tượng về động tác, về luật và điều kiện thực hiện động tác đó cũng như để chính xác hoá biểu tượng do cảm thụ trực tiếp tạo ra, người ta sử dụng rộng rãi các phương tiện trình diễn bổ trợ. Do cơ sở vật

chất kỹ thuật của giáo dục thể chất ngày càng hoàn thiện nên các phương pháp trực quan gián tiếp càng trở nên đa dạng và phong phú hơn.

- Sử dụng giáo cụ trực quan nhằm mục đích tái hiện các giai đoạn (pha) riêng lẻ của động tác hoặc những đặc tính và điều kiện thực hiện chúng. Trong thực tiễn giáo dục, người ta sử dụng rộng rãi các giáo cụ trực quan loại hình vẽ, ảnh, sơ đồ, v.v... Đó là những hình thức trực quan gián tiếp, truyền thống lâu đời. Tuy vậy, cho tới nay chúng vẫn có ý nghĩa quan trọng trong giảng dạy.

- Sử dụng mô hình và sa bàn. Thí dụ, trình diễn các chi tiết kỹ thuật bài tập thể lực bằng mô hình cơ thể người hoặc bằng hệ thống mô hình "thân thể VĐV thể dục", hoặc trình diễn tình huống cũng như cả những liên hợp chiến thuật trên mô hình sân bóng...

- Sử dụng phim ảnh và phim video (chiếu phim tài liệu học tập chuyên môn hoặc băng ghi hình thực hiện kỹ thuật bài tập thể lực v.v...). Một trong những ưu điểm quan trọng nhất của loại trình diễn trực quan này là khả năng tái hiện động tác với tốc độ chậm, đồng thời tách biệt những giai đoạn động tác cần phân tích.

- Trình diễn cảm giác lựa chọn tức là tái tạo những thông số riêng lẻ của động tác (thường là các thông số thời gian, thông số không gian - thời gian) nhờ các phương tiện kỹ thuật (máy gõ nhịp, máy ghi âm, hệ thống đèn điện có thiết bị điều chỉnh, v.v...) để có thể nghe và nhìn thấy. Thí dụ, để hình

thành biểu tượng về tần số động tác, người ta dùng máy gõ nhịp, máy thu phát âm thanh hoặc hệ thống đèn hiệu.

- Phương pháp cảm giác qua. Các cơ quan cảm thụ bản thể, cơ quan phân tích vận động đóng vai trò hết sức quan trọng trong điều khiển vận động. Ban đầu, cảm giác cơ bắp còn chưa được rõ ràng, cảm giác cơ bắp sẽ dần dần chính xác trong quá trình tiếp thu động tác và cuối cùng giữ vị trí chủ đạo trong tổng thể các cảm giác. Để tạo ra cảm giác vận động, người ta thường sử dụng phương pháp "cảm giác qua", tức là thực hiện động tác trong điều kiện đặc biệt.

- Phương pháp định hướng. Đó là sử dụng các vật định hướng để giúp cho người tập nhận thức được phương hướng, biên độ, quỹ đạo chuyển động, điểm tập trung sức, v.v... Người ta thường sử dụng các vật định hướng như bóng treo trên giá, cờ, bia, vạch giới hạn trong giảng dạy kỹ thuật của các môn thể thao khác nhau.

Ngoài những phương pháp trực quan trên, còn sử dụng nhiều tiến bộ khoa học - kỹ thuật vào giảng dạy và huấn luyện để làm tăng đáng kể hiệu quả của chúng. Một trong những phương pháp trực quan kỹ thuật đó, phải kể tới là phương pháp "thông tin cấp tốc".

Chương V

CÁC NGUYÊN TẮC VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Những nguyên lý chung nhất xác định toàn bộ phương hướng và tổ chức hoạt động giáo dục thể chất của xã hội chúng ta là phát triển cân đối, toàn diện con người, giáo dục phải liên hệ với thực tiễn lao động, quốc phòng và nâng cao sức khoẻ (chương II). Ngoài ra, còn có các nguyên tắc về phương pháp giáo dục thể chất. Đó là những nguyên lý, cơ sở khoa học - thực tiễn, dùng để xác định những yêu cầu cơ bản về cấu tạo nội dung, phương pháp và tổ chức quá trình dạy học và giáo dục thể chất, nhằm đạt được hiệu quả mong muốn. Đó là các nguyên tắc tự giác và tích cực, trực quan, thích hợp và cá biệt hoá, hệ thống và tăng dần yêu cầu. Phần đông chúng trùng tên với các nguyên tắc giáo dục chung đã được thừa nhận. Cũng dễ hiểu vì giáo dục thể chất là một hình thức, một mặt của quá trình giáo dục chung. Nhưng ở đây, các nguyên tắc chung trên đã được cụ thể hoá, bổ sung sát hơn với đặc điểm riêng.

Những nguyên lý trên là kết quả của sự tổng hợp kinh nghiệm giáo dục thể chất nhiều năm với những thành tựu nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực này. Chúng phản ánh những quy luật khách quan, tiêu biểu của quá trình giáo dục thể chất nói chung, không phụ thuộc vào mong muốn của con

người. Sự phát triển của thực tiễn và lý luận giáo dục thể chất sẽ giúp ta phát hiện được những quy luật mới, có thêm những nguyên tắc mới hoặc bổ sung phong phú hơn những nguyên tắc đã có.

V.l. NGUYÊN TẮC TỰ GIÁC VÀ TÍCH CỰC

Tính tích cực của người tập TDTT thường thể hiện qua hoạt động tự giác, gắng sức nhằm hoàn thành những nhiệm vụ học tập - rèn luyện. Nó bắt nguồn từ một thái độ học tập tốt, sự cố gắng nắm được những kỹ năng, kỹ xảo vận động cùng hiểu biết có liên quan, phát triển các phẩm chất về thể lực và tinh thần... nhất định cùng khắc phục những khó khăn trên con đường đó. Tính tự lập là một trong những hình thức cao nhất của tính tích cực, biểu hiện qua hoạt động hăng hái để tự giải quyết những nhiệm vụ do kích thích nội tâm của từng người tạo nên.

Rõ ràng, hiệu quả của quá trình sư phạm phần lớn phụ thuộc vào bản thân người được giáo dục có thái độ tự giác và tích cực như thế nào đối với công việc của mình. Việc hiểu được bản chất các nhiệm vụ cũng như cách thực hiện với sự quan tâm, tích cực sẽ giúp học nhanh, tốt hơn, nâng cao hiệu quả các động tác cần làm, tạo điều kiện sử dụng sáng tạo các kiến thức, kỹ năng và kỹ xảo vào cuộc sống.

Lexgaphơtơ đã có đóng góp xuất sắc trong nghiên cứu các nguyên tắc giáo dục chung áp dụng trong giáo dục thể chất. Sau khi chứng minh sự vô căn cứ của cách nhìn nhận giản đơn đối với các bài tập thể lực chỉ như "trò chơi về sức mạnh chân tay", ông đã xây dựng một học thuyết hoàn chỉnh về

giáo dưỡng thể chất. Ông coi giáo dưỡng thể chất không chỉ là tác động vào sự phát triển các năng lực thể chất của con người mà còn dạy cho mỗi người biết sử dụng các năng lực đó - tạo kỹ năng "với lao động ít nhất, trong khoảng thời gian ngắn nhất nhưng lại có thể tiến hành có ý thức một hoạt động chân tay lớn nhất". Ngày càng có nhiều công trình nghiên cứu hiện đại chứng minh tư tưởng đúng đắn này.

Nguyên tắc tự giác và tích cực thể hiện qua các yêu cầu sau đây:

Giáo dục thái độ tự giác và hứng thú vững chắc đối với mục đích tập luyện chung cũng như đối với các nhiệm vụ cụ thể của từng buổi tập.

Tiền đề cần thiết của thái độ này là động cơ tham gia hoạt động đó. Các động cơ kích thích tập luyện rất đa dạng. Thông thường, đặc biệt là ở trẻ em, những động cơ đó là ngẫu nhiên, không quan trọng và sâu sắc (thí dụ: sự hấp dẫn bởi các hình thức bên ngoài của động tác, ham muốn có hình thể đẹp, thích thú thể thao theo ý nghĩa nông cạn v.v...). Nhà giáo dục thể chất phải biết khêu gợi cho người tập hiểu được ý nghĩa chân chính của hoạt động TDTT và dựa trên những động cơ ban đầu đó mà khéo dẫn dắt người tập đến hiểu được bản chất xã hội sâu sắc của TDTT - một phương tiện quan trọng để phát triển cân đối, củng cố sức khoẻ, chuẩn bị cho lao động sáng tạo và bảo vệ tổ quốc.

Sự hứng thú vững chắc đối với hoạt động TDTT cũng được phát triển cùng với nhận thức về bản chất của hoạt động này. Nếu tính hấp dẫn của buổi tập và các yếu tố khác mà

không xuất phát từ bản chất của giáo dục thể chất thì không thể là nguồn kích thích vững bền, có hiệu lực để động viên người ta tập luyện có hệ thống. Vì vậy, thực hiện nguyên tắc tự giác và tích cực trước hết phải bảo đảm có nhận thức sâu sắc về mục đích các buổi tập, tạo được nguyện vọng sâu xa của mỗi người tập, từ đó mở ra con đường triển vọng hoàn thiện sau này.

Nguyên tắc tự giác và tích cực còn đòi hỏi xa và cụ thể hơn. Cần làm cho người tập nhận thức được ý nghĩa cụ thể của các nhiệm vụ cần được thực hiện, tức là chứng minh được sự cần thiết của nhiệm vụ đó như một trong những khâu tất yếu những bước tuần tự trên con đường đạt tới mục đích đã định, đồng thời xây dựng được nhận thức đúng về các quy luật và các điều kiện quyết định để thực hiện các nhiệm vụ đó. Các nhiệm vụ trong quá trình giáo dục nhất định. Người giáo viên cần phải làm cho người tập không những hiểu cần *tập gì và tập như thế nào, mà còn hiểu tại sao lại tập chính bài tập này mà không phải là bài tập khác, vì sao cần phải tuân theo các quy tắc thực hiện động tác như thế này mà không như thế khác.*

Trong thực tiễn có không hiếm những trường hợp đánh giá sai yêu cầu này. Chẳng hạn, khi đề ra nhiệm vụ tiếp thu kỹ thuật các bài tập thể dục hoặc các bài tập khác, người giáo viên nêu rõ là phải thực hiện động tác như thế nào, nhưng không giải thích nguyên nhân sinh - cơ học chi phối kỹ thuật động tác này hay động tác khác. Hoặc là khi giới thiệu bài tập để giáo dục các tố chất thể lực nhưng giáo viên lại chưa cho học sinh biết tại sao phải bảo đảm

lượng vận động và nghỉ ngơi ở mức như vậy (tức là không thông báo về các quy luật sinh học của bài tập). Do đó cả chất lượng thực hiện nhiệm vụ lẫn tính tích cực sáng tạo của người tập đều bị hạn chế.

Mức độ nhận thức về mục đích và nhiệm vụ phụ thuộc vào khả năng theo lứa tuổi và vào mức độ chuẩn bị của người tập. Ở giai đoạn ban đầu của giáo dục thể chất mới chỉ hình thành được các khái niệm sơ đẳng. Tiếp theo, người tập nhận thức ngày càng sâu sắc hơn bản chất công việc của mình và trở thành những người giúp sức cho thầy giáo (huấn luyện viên) trong xác định các nhiệm vụ sắp tới và cách hoàn thiện thể chất cho họ. Song, cho dù với bất kỳ ai thì người thầy giáo cũng phải quan tâm trước hết đến ý thức của người tập và không nên coi họ chỉ như những người thực hiện máy móc những mệnh lệnh của mình.

Kích thích việc phân tích có ý thức, việc kiểm tra và sử dụng hợp lý sức lực khi thực hiện bài tập thể lực. Mặc dù các bài tập thể lực đều là những hoạt động được tiến hành dưới sự kiểm tra của ý thức, nhưng dĩ nhiên ý thức khi đó về động tácvẫn chưa đạt mức độ cần thiết.

Thí nghiệm sau đây (R.X. Abenxeaia) đã chứng minh điều đó. Để tiếp thu kỹ thuật nhảy cao có chạy đà, mỗi người tham gia thực nghiệm phải thực hiện từ 120 đến 150 lần nhảy. Sau đó hỏi xem người tập đã hình dung được cơ chế của động tác (tính chất thực hiện các yếu lĩnh nhảy, quan hệ giữa các yếu lĩnh đó với nhau v.v...)

như thế nào. Kết quả, nhiều người không thể trả lời tốt được. Chỉ sau khi họ đã thực hiện thêm một số lần nhảy có chuyên tâm hơn về "cảm giác sơ bộ" động tác thì họ mới bắt đầu tiếp thu và đánh giá đúng các động tác đó. Từ đó các lần nhảy tiếp theo đã đạt chất lượng cao hơn.

Sự hình thành các kỹ xảo vận động luôn gắn với tự động hoá động tác. Về nguyên tắc, sự tự động hoá không hề làm giảm vai trò của ý thức. Ngược lại, đó là một trong những điều kiện để nâng cao chất lượng điều khiển có ý thức đối với hoạt động vận động. Nhưng điều này chỉ đúng khi tự động hoá được tạo ra không phải bằng sự lặp lại máy móc, mà là do tập luyện có tổ chức hợp lý.

Giáo viên có vai trò chủ đạo trong đánh giá và uốn nắn hoạt động của người tập. Đồng thời, kết quả của việc tập luyện còn phụ thuộc trực tiếp vào sự tự đánh giá của người tập, kể cả năng lực đánh giá đúng lúc và chính xác các thông số về không gian, thời gian và sức lực trong tiến trình thực hiện chúng. Có thực nghiệm đã chứng minh kết quả tiếp thu các bài tập tốc độ phụ thuộc vào kỹ năng tự đánh giá các khoảng thời gian ngắn, còn sự hoàn thiện kỹ thuật các bài tập thểdục lại phụ thuộc vào kỹ năng phân biệt chính xác các giới hạn không gian của động tác.

Do đó, cần phải sử dụng các phương pháp, mà ở một mức lớn, sẽ kích thích sự phát triển các năng lực tự đánh giá và tự kiểm tra đối với động tác ở người tập. Trong đó, một vấn đề quan trọng là khách quan hoá sự đánh giá chủ quan trên cơ sở thông tin chính xác. Trong những năm gần đây đã xuất hiện

các khả năng mới về mặt này do có các phương pháp thông tin tức thời về các thông số động tác.

Các phương pháp luyện tập động niệm giúp tái hiện trong ý nghĩ các tác nhân điều chỉnh hay hoàn thiện các giai đoạn khác nhau của động tác trước khi thực hiện chúng trong thực tế có ý nghĩa đặc biệt. Theo một số thực nghiệm, cách tập tương tự như thế, trong một số trường hợp nhất định, đã mang lại hiệu quả không kém hơn làm thật.

Giáo dục tính sáng kiến, tự lập và thái độ sáng tạo đối với các nhiệm vụ. Hoạt động vận động tích cực là đối tượng nghiên cứu cơ bản, đồng thời là phương tiện cơ bản của sự phát triển các năng lực trong quá trình giáo dục thể chất. Ngay cả khi tiếp thu các hình thức hoạt động vận động đã quen biết rộng rãi thì mỗi người dường như cũng phải xây dựng mới lại các hình thức đó cho tương ứng với các khả năng riêng của mình. Điều đó đòi hỏi có sự phối hợp khéo léo vai trò lãnh đạo của giáo viên với tính tích cực và tính tự lập cao của người tập.

Giáo viên luôn có vai trò chủ đạo trong quá trình sư phạm, nhưng không nên đối lập với tính tích cực của học sinh. Điều đặc biệt quan trọng là phải kích thích phát triển các biểu hiện sáng tạo của họ. Ngay từ đầu, đã cần phải giáo dục thích hợp kỹ năng tự giải quyết các nhiệm vụ vận động và sử dụng hợp lý các phương tiện giáo dục thể chất. Muốn vậy, cần phải truyền thụ có hệ thống cho người tập các kiến thức nhất định trong giáo dục thể chất, phải phát triển ở họ các kỹ xảo sư phạm, cho dù đơn giản nhất, cũng như các kỹ xảo tự kiểm tra.

Hứng thú thực sự chi phối tính tích cực. Có thể khêu gợi và phát triển hứng thú, ở một mức độ nhất định, bằng cách chọn lựa nội dung tập luyện hấp dẫn và hình thức tổ chức tập luyện phù hợp. Về bản chất, các bài tập thể lực có liên kết hữu cơ với cảm giác vui sướng, sảng khoái và các cảm xúc tốt khác. Khi biết tổ chức buổi tập thì tác động của nhân tố đó sẽ tăng lên và có thể trở thành một trong những yếu tố quan trọng nhất để khêu gợi và phát triển hứng thú.

Nhưng sẽ là sai lầm nếu chỉ dừng lại ở nhân tố này. Muốn đạt đến sự hoàn thiện thể chất thì trước hết phải lao động nhiều và căng thẳng. Trên con đường đó không phải tất cả đều là thú vị theo nghĩa thông thường của từ trên. Ở đây, không thể tránh khỏi những bài tập mệt nhọc đơn điệu, làm ê ẩm cả những nhiệm vụ "buồn tẻ" mà sự hứng thú đối với chúng chỉ xuất hiện trên cơ sở nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng và sự cần thiết. Vì vậy điều kiện quyết định của thái độ hứng thú tích cực đối với hoạt động là sự nhận thức bản chất của nó và sự hiểu đúng, rõ mục đích của tập luyện như một sự cần thiết khách quan, tự nguyện. Chính trên cơ sở đó mà hình thành tinh thần bền bỉ, khắc phục khó khăn. Có khi, ngay cả nhiệm vụ "buồn tẻ" nhất lại chứa đựng một sự hứng thú sâu sắc bên trong, thể hiện mối liên hệ gắn bó giữa tính tích cực và tính tự giác.

Việc đánh giá có hệ thống và biểu dương thành tích mà người tập đạt được luôn đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển tính tích cực của họ. Ở đây, không chỉ nói về sự đánh giá tức thời của giáo viên trong tiến trình buổi tập, mà còn về cả một hệ thống các tiêu chuẩn chuyên môn để đánh giá và các

biện pháp khuyến khích, biểu dương, khen thưởng chính thức đối với mỗi một thành tích đạt được trên bước đường hoàn thiện thể chất. Cơ sở của hệ thống đó là các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và đẳng cấp VĐV.

Đồng thời còn có những nghiên cứu thực nghiệm (Nguyễn Toán, 1981) ở nước ta cho thấy: không có phương án tích cực hoá rập khuôn cho mọi trường hợp. Trong tập luyện các động tác có cấu trúc phức tạp, đòi hỏi tính linh hoạt và chính xác cao, việc tích cực hoá người tập, không thể đơn giản theo lối "lên dây cót", càng gắng sức càng tốt như trong các bài tập thể lực đơn giản. Ở đây phải đảm bảo mức thích hợp (gắng sức nhưng còn tỉnh táo).

V.2. NGUYÊN TẮC TRỰC QUAN

Từ lâu, khái niệm "trực quan" trong lý luận và thực tiễn sư phạm đã vượt ra ngoài ý nghĩa chân phương của từ này. Tính trực quan trong dạy học và giáo dục biểu hiện ở việc sử dụng rộng rãi các cảm giác, các thụ cảm của nhiều giác quan, nhờ đó có thể tiếp xúc trực tiếp nhiều mặt với hiện thực xung quanh.

Trong giáo dục thể chất, tính trực quan đóng một vai trò đặc biệt quan trọng, bởi vì hoạt động của người tập về cơ bản là mang tính chất thực hành và có một trong những nhiệm vụ chuyên môn của mình là phát triển toàn diện các cơ quan cảm giác.

Tính trực quan - một tiền đề cần thiết để tiếp thu động tác.

Mọi người đều biết, nhận thức thực tế được bắt đầu từ mức độ cảm giác - "trực quan sinh động". Hình ảnh sinh động của các động tác cần học được hình thành với sự tham gia của các cơ quan cảm thụ bên ngoài cũng như bên trong, những cơ quan tiếp nhận cảm giác của mắt, tai, cơ quan tiền đình, cơ quan cảm giác cơ v.v... Điều quan trọng ở đây là sự hoạt động của các cơ quan cảm giác khác nhau vừa bổ sung cho nhau, vừa làm chính xác hoá "bức tranh" về động tác. Hình ảnh cảm giác càng phong phú (dĩ nhiên là trong các điều kiện khác nhau) thì các kỹ năng và kỹ xảo vận động được hình thành trên cơ sở cảm giác đó càng nhanh, các tố chất thể lực và phẩm chất ý chí biểu hiện càng hiệu quả hơn.

Khi xây dựng các tiền đề cảm giác để tiếp thu động tác thì phải khắc phục một khó khăn đáng kể về phương pháp. Để có cảm giác thực sự về động tác thì phải thực hiện nó, nhưng không thể thực hiện đúng động tác nếu sơ bộ chưa có được những biểu tượng vận động cơ bản. Mâu thuẫn đó sẽ được giải quyết về cơ bản bằng hai cách. Một là, bằng cách tuân thủ một trình tự dạy học hợp lý, nhờ vậy các kinh nghiệm vận động đã thu được ở các giai đoạn trước sẽ tự nhiên dẫn đến các kỹ năng vận động mới. Thứ hai (có liên quan trực tiếp đến nguyên tắc đang xem xét) là, bằng con đường sử dụng tổng hợp các hình thức trực quan khác nhau, đặc biệt là làm mẫu các động tác cần học và các loại tài liệu trực quan khác nhau để tạo nên những mặt riêng lẻ của các động tác đó, kết hợp với lời nói có hình ảnh với tập luyện bằng vận động, tư duy và cả bằng các bài tập bắt chước và dẫn dắt khác.

Tính trực quan là một điều kiện không thể tách rời trong hoàn thiện hoạt động vận động. Không thể hoàn thiện các kỹ năng vận động cũng như sự phát triển các năng lực thể chất nói chung nếu không thường xuyên dựa vào các cảm giác, tri giác, biểu tượng trực quan rành mạch.

Tuỳ theo mức độ tiếp thu hành vi vận động mà các cơ quan cảm giác khác nhau sẽ hoạt động phối hợp ngày càng chặt chẽ với nhau, đồng thời tạo nên một "cơ quan phân tích tổng hợp" thống nhất. Điều đó sẽ tạo điều kiện cho việc thụ cảm tinh tế hơn, đồng thời tổng hợp hơn tuỳ theo sự cần thiết của việc điều khiển hoàn chỉnh, các động tác (thí dụ, "cảm giác xà ngang" trong nhảy cao, "cảm giác nước" trong bơi lội v.v...).

Sự tác động lẫn nhau của các cơ quan phân tích khác nhau, đặc biệt là trong các điều kiện vận động phức tạp, không phải lúc nào cũng là tốt. Các chức năng của một số cơ quan phân tích này trong những điều kiện nhất định có thể làm suy yếu các chức năng cảm giác khác. Những tác động chọn lọc có định hướng đối với các hệ thống hướng tâm, đặc biệt là đối với cơ quan phân tích vận động đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong điều khiển động tác, sẽ giúp cho quá trình hoàn thiện các chức năng phân tích xảy ra nhanh chóng hơn. Vì vậy, ý nghĩa về việc tạm thời loại trừ một cách nhân tạo một số các cơ quan phân tích, thí dụ, thị giác, để nâng cao yêu cầu đối với cơ quan phân tích vận động và do đó đẩy nhanh việc hoàn thiện các chức năng của cơ quan phân tích này là một ý tưởng đáng chú ý.

Trong mấy chục năm gần đây, ý nghĩa đó đã được một số các công trình thực nghiệm xác nhận. Thí dụ, trong một thí nghiệm (Griphit) đã tiến hành so sánh tính hiệu quả của việc dạy học động tác trong các môn bóng (như dẫn bóng) có và không có sự tham gia kiểm tra của thị giác (những học sinh nhóm thực nghiệm bịt mắt lại khi làm nhiệm vụ). Nhóm thực nghiệm lúc đầu kén hơn nhóm đối chứng là nhóm thực hiện động tác trong điều kiện bình thường. Song, sau một thời gian các chỉ số của cả hai nhóm đều bằng nhau. Nhưng khi những người tham gia nhóm thực nghiệm trở lại thực hiện với sự kiểm tra của thị giác thì thành tích của họ tốt hơn nhiều so với thành tích của nhóm đối chứng.

Tuy vậy, không nên coi phương pháp này là vạn năng. Thông thường phương pháp trên không được dùng ở giai đoạn bắt đầu dạy học động tác mới (ở giai đoạn làm quen). Ngoài ra, cần phải tính đến đặc điểm riêng của các động tác cần học cũng như đến các đặc điểm cá nhân của người tập.

Bên cạnh đó còn có một số phương pháp khác để tác động có chọn lọc đối với chức năng của các cơ quan phân tích. Đặc biệt, đó là sử dụng sự dẫn dắt bằng ánh sáng và bằng âm thanh để rèn luyện có chủ đích đối với các hệ thống cảm giác khác nhau.

Trong tiến trình tiếp thu động tác, vai trò và tính chất của sự tác động lẫn nhau của các cơ quan cảm giác khác nhau không phải là cố định, không đổi. Vì vậy tỷ trọng của các hình thức trực quan khác nhau cũng cần phải được thay đổi

tương ứng. Chẳng hạn, lúc đầu các thụ cảm thị giác thường đóng vai trò quan trọng hơn cả. Vì vậy, về nguyên tắc, những cách thức bảo đảm hình thành các hình ảnh thị giác thường chiếm vị trí nổi bật nhất trong các cách dạy học trực quan ở giai đoạn mở đầu. Tiếp theo đó, vai trò của cơ quan phân tích vận động và các cách thức bảo đảm trực quan tương ứng lại tăng lên đáng kể. Nhưng ở bất kỳ giai đoạn dạy học nào cũng không thể quên được một quy tắc: không chỉ hạn chế bởi một hình thức trực quan nào mà phải sử dụng tổng hợp những cách thức trực quan đa dạng và phải hoàn thiện các cơ quan cảm giác.

Mối liên quan lẫn nhau giữa tính trực quan trực tiếp và gián tiếp. Sự tiếp xúc trực tiếp với hiện thực xung quanh giữ một vị trí hàng đầu trong việc thực hiện nguyên tắc trực quan. Bên cạnh đó, không nên đánh giá thấp tính trực quan gián tiếp. Đôi khi nó gây nên thụ cảm không kém hơn mà còn dễ hiểu hơn, nhất là trong giải thích các chi tiết và các cơ chế động tác mà khó quan sát trực tiếp được hoặc hoàn toàn không nhìn thấy. Không phải ngẫu nhiên mà trong thực tiễn giáo dục thể chất hiện đại, người ta sử dụng ngày càng rộng rãi phim ảnh, bảng từ ghi ảnh và các phương tiện kỹ thuật khác để tạo nên biểu tượng đúng đắn về các động tác.

Các phương pháp trực quan khác nhau không chỉ liên quan với nhau mà còn tác động lẫn nhau. Đó là do sự thống nhất giữa các mức nhận thức cảm tính và lôgic giữa hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ hai, đặc biệt là mối liên hệ giữa hình ảnh cảm giác và lời nói có hình ảnh. Lời nói, theo I.P. Paplôp, là tín hiệu của tất cả các tín hiệu. Trong đời sống và giáo dục,

lời nói luôn liên hệ (theo cơ chế liên hệ phản xạ có điều kiện) với tất cả các kích thích bên trong và bên ngoài, và dường như lời nói "thay thế" biểu hiện chúng và có thể gây nên những hoạt động do các kích thích bằng cảm giác. Vì vậy lời nói đối với con người "cũng là một kích thích có tính chất hiện thực như tất cả các thứ kích thích còn lại..., nhưng đồng thời lại là một kích thích chứa nhiều nội dung mà không một kích thích nào khác có được" (1)

Như vậy, lời nói có thể được coi như một trong những phương tiện quan trọng để đảm bảo tính trực quan. Song, trong quá trình giáo dục thể chất, lời nói chỉ có vai trò như vậy khi nó gắn liền cụ thể với kinh nghiệm vận động của người tập. Vai trò của lời nói như một yếu tố trực quan gián tiếp đang không ngừng tăng lên trong giáo dục thể chất cùng với sự mở rộng kinh nghiệm vận động của người tập. Kinh nghiệm đó càng phong phú thì khả năng tạo nên những biểu tượng vận động cần thiết nhờ lời nói có hình ảnh lại càng lớn. Đây là một trong những nguyên nhân làm cho tỷ trọng của các phương pháp sử dụng lời nói trong giáo dục thể chất đối với những người thuộc các nhóm tuổi khác nhau lại không giống nhau.

Tính trực quan là quan trọng không chỉ vì tự bản thân nó, mà còn vì đó là một điều kiện chung nhất để thực hiện các nguyên tắc dạy học và giáo dục. Việc sử dụng rộng rãi các hình thức trực quan khác nhau làm tăng hứng thú đối với tập luyện, làm dễ hiểu và dễ thực hiện nhiệm vụ, đồng thời tạo điều kiện để tiếp thu các kiến thức, kỹ năng và kỹ xảo khác.

---

(1) I. P.Paplôp. Toàn tập, tập IV. 1947, tr. 337.

V.3. NGUYÊN TẮC THÍCH HỢP VÀ CÁ BIỆT HOÁ

Nguyên tắc này yêu cầu tính đến đặc điểm của người tập và mức tác động của những nhiệm vụ học tập đề ra cho họ. Về bản chất, nó thể hiện yêu cầu cần phải tổ chức việc dạy học và giáo dục sao cho tương ứng với khả năng của người tập, đồng thời có tính đến các đặc điểm lứa tuổi, giới tính, trình độ chuẩn bị sơ bộ và cả những sự khác biệt cá nhân về năng lực thể chất và tinh thần.

Trong giáo dục thể chất, nguyên tắc này đặc biệt quan trọng vì ở đây gây tác động rất mạnh mẽ đến các chức năng quan trọng trong cơ thể sống. Chỉ cần lượng vận động vượt quá mức cơ thể chịu đựng được phần nào là đã có thể nảy sinh nguy cơ đối với sức khoẻ người tập, gây nên hậu quả ngược lại. Việc tuân thủ đúng mức nguyên tắc này bảo đảm hiệu quả của giáo dục thể chất.

Bản chất của nguyên tắc này thể hiện qua các yêu cầu cơ bản sau:

Xác định mức độ thích hợp. Tính thích hợp của bài tập thể lực phụ thuộc trực tiếp vào các khả năng của người tập, các khó khăn khách quan khi thực hiện một bài tập nào đó với những đặc điểm tiêu biểu của nó (tính phối hợp vận động phức tạp, cường độ và khoảng thời gian phải nỗ lực v.v...). Sự tương ứng đầy đủ giữa các khả năng và các khó khăn đó thể hiện mức độ tối ưu của tính thích hợp. Nhưng xác định được cụ thể, đúng mức đó là một trong những yêu cầu phức tạp và quan trọng nhất của giáo dục thể chất. Muốn làm được cần phải hình dung rõ nét các khả năng chức phận của cơ thể ở

các giai đoạn phát triển khác nhau theo lứa tuổi, cũng như những giới hạn dao động của các khả năng ấy luôn bị chi phối bởi các đặc điểm cá nhân, giới tính và tình huống phức tạp bên ngoài, xác định được những số liệu chính xác trong các yêu cầu với cơ thể khi sử dụng các phương tiện và phương pháp giáo dục thể chất khác nhau và biết vận dụng đúng sao cho phù hợp với mỗi người tập cụ thể.

Khi xác định mức độ thích hợp, trước hết phải dựa vào các chương trình và các yêu cầu có tính chất tiêu chuẩn đã được xác định cho mỗi loại đối tượng cụ thể, trên cơ sở số liệu khoa học và tổng kết kinh nghiệm thực tế, trước hết là các chương trình về giáo dục thể chất cho tất cả các loại đối tượng cơ bản, bắt đầu từ nhỏ cho đến người đứng tuổi. Hiển nhiên, sau này còn cần phải xác định được một cách khoa học cả các tiêu chuẩn hợp lý nhất về lượng vận động cho mỗi nhóm giới tính - lứa tuổi (hiện nay các tiêu chuẩn đó được xác định chưa đầy đủ và mới mang tính chất định hướng phỏng chừng). Song, dù có các chương trình hoàn thiện nhất và các tài liệu quy định khác cũng không thể giúp cho giáo viên khỏi phải nghiên cứu kỹ lưỡng các đặc điểm của học trò của mình và khỏi phải tìm cho ra một mức độ thích hợp cụ thể căn cứ vào các đặc điểm đó.

Dựa vào các số liệu ban đầu về khả năng của người tập thu được qua kiểm tra theo các tiêu chuẩn về trình độ chuẩn bị thể lực, cũng như kiểm tra y học và quan sát sư phạm, giáo viên sẽ cụ thể hoá chương trình (hoặc trong một số trường hợp phải tự xác định lấy nội dung chương trình), vạch ra giới hạn thích hợp cho mỗi giai đoạn cụ thể và cả các chỉ tiêu cũng

như con đường đạt đến. Sau này trên cơ sở kiểm tra y học - sư phạm có hệ thống, các dự kiến ban đầu sẽ được chính xác hoá và bổ sung thêm cho tương ứng với sự thay đổi khả năng của người tập.

Tính thích hợp không có nghĩa là không có khó khăn, mà là có những khó khăn nhưng vừa sức, có thể khắc phục hiệu quả nếu có sự động viên đúng mức các sức mạnh vật chất và tinh thần của người tập. Tính thích hợp của lượng vận động chỉ có thể được đánh giá đúng đắn trên cơ sở tính toán đến hiệu quả nâng cao sức khoẻ của nó. Chỉ lượng vận động nào dẫn đến củng cố và duy trì sức khoẻ mới được coi là thích hợp.

Phát hiện sự không tương ứng giữa tính thích hợp luôn thay đổi của lượng vận động và "giá trị" chân chính của chúng đối với cơ thể thật không dễ. Vì vậy, cần nhấn mạnh phải bảo đảm kiểm tra y học - sư phạm có hệ thống, coi đó như một trong những điều kiện quan trọng nhất của giáo dục thể chất.

Các giới hạn thích hợp trong quá trình giáo dục thể chất cũng thay đổi, chúng cũng tiến lên tuỳ theo sự phát triển về thể chất và tinh thần của người tập. Cái còn chưa thích hợp ở giai đoạn này lại trở nên dễ thực hiện ở giai đoạn sau. Vì vậy, các yêu cầu đề ra đối với người tập cũng phải được thay đổi tương ứng để không ngừng kích thích sự phát triển tiếp theo của các khả năng đó.

Những yêu cầu về phương pháp để đảm bảo tính thích hợp. Ở mỗi giai đoạn giáo dục thể chất, ngoài những điều

kiện nói trên, tính thích hợp còn được xác định bởi mức độ hợp lý của các phương pháp được chọn dùng và cấu trúc chung của các buổi tập. Vì vậy, vấn đề này có liên quan với nhiều vấn đề khác về phương pháp dạy học và giáo dục hợp lý, đặc biệt là các phương pháp kế thừa tối ưu giữa các buổi tập và nâng dần các khó khăn trong tập luyện. Vấn đề này sẽ còn được đề cập khi xem xét các nguyên tắc khác. Ở đây chỉ bàn đến những gì có quan hệ trực tiếp đến tính thích hợp.

Mọi người đều biết, các kỹ năng và kỹ xảo mới sẽ xuất hiện trên cơ sở các kỹ năng, kỹ xảo đã được tiếp thu từ trước, kể cả các yếu lĩnh riêng lẻ của chúng. Vì vậy một trong những yêu cầu về phương pháp, có tính quyết định đối với tính thích hợp trong giáo dục thể chất là đảm bảo tính kế thừa của các bài tập thể lực, nhờ sử dụng các mối liên hệ tự nhiên giữa những hình thức khác nhau của các động tác, các tác động lẫn nhau và cả tính đồng nhất về cơ cấu của chúng.

Cần phân nội dung học sao cho mỗi một buổi tập trước lại trở thành bậc thang dẫn dắt bằng con đường ngắn nhất tới việc tiếp thu một nội dung của buổi tập tiếp theo. Có nghĩa là phải theo quy tắc từ biết đến chưa biết hoặc từ đã tiếp thu đến chưa tiếp thu và cả từ biết ít đến biết nhiều. Như vậy mới đảm bảo tính kế thừa đúng quy luật của các buổi tập.

Một yêu cầu khác cũng quan trọng như thế là đảm bảo tính tuần tự trong việc chuyển từ những nhiệm vụ tương đối dễ hơn sang những nhiệm vụ khác khó hơn. Bởi vì các khả năng chức phận của cơ thể tăng lên từ từ, do đó những yêu cầu đối với các khả năng đó trong quá trình giáo dục thể chất

không thể tăng lên quá đột ngột. Tính tuần tự được đảm bảo nhờ sự phức tạp hoá không quá nhanh các hình thức động tác cần tập, nhờ luân phiên hợp lý giữa lượng vận động và nghỉ ngơi, nhờ thay đổi lượng vận động theo bậc thang và theo làn sóng trong khoảng các chu kỳ tuần, tháng, năm và các cách khác nữa. Do đó, còn phải theo quy tắc từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó. Song, cần phải chú ý đến tính chất tương đối của quy tắc này.

Khái niệm về sự đơn giản hay phức tạp của các hành vi vận động có liên quan đến cấu trúc của chúng. Thí dụ, các bài tập thể dục cơ bản hay trò chơi vận động có cấu trúc đơn giản hơn các bài tập liên hợp thể dục hay các môn bóng. Trong nhiều trường hợp, tốt hơn là nên tiếp thu các hành vi vận động từ từng yếu lĩnh (phần) đến toàn bộ động tác nguyên vẹn hoặc bằng cách phức tạp hoá dần cấu trúc của động tác nói chung theo cách chuyển từ các bài tập có cấu trúc đơn giản hơn đến phức tạp hơn.

Nhưng đấy không phải là con đường duy nhất đúng trong tất cả mọi trường hợp. Kinh nghiệm cho thấy thỉnh thoảng vẫn có thể đi từ các cấu trúc phức tạp hơn đến đơn giản hơn nếu các cấu trúc phức tạp đó vẫn vừa sức người tập và cuối cùng vẫn mang lại kết quả tốt hơn với số thời gian cần thiết. Việc chọn một con đường nào đó sẽ phụ thuộc cả vào đặc điểm các động tác cần tập lẫn các đặc điểm của người tập.

Khi đánh giá độ khó của các bài tập thể lực cần phải phân biệt mức phức tạp về phối hợp vận động và mức gắng sức khi

thực hiện các bài tập đó. Hai mặt nói trên không phải bao giờ cũng trùng với nhau. Thí dụ, một số bài tập cử tạ có thể rất dễ về mặt phối hợp vận động nhưng lại rất khó về độ căng thẳng nỗ lực. Ngược lại một số các bài tập thể dục rất khó về phối hợp vận động nhưng lại không đòi hỏi nỗ lực thể chất nhiều. Quy tắc từ dễ đến khó chỉ rõ việc chuyển từ các bài tập này sang các bài tập khác phải được tiến hành sao cho các bài tập dễ hơn, cả về mặt phối hợp vận động lẫn mức gắng sức được tiến hành trước các bài tập khó hơn. Trong quy tắc này, cũng như trong quy tắc trước, vẫn có ngoại lệ. Một trong những ngoại lệ là sự diễn biến của lượng vận động: các lượng vận động cao hơn (về vấn đề này sẽ đề cập sau này) không chỉ đi sau các lượng vận động thấp hơn, mà trong những trường hợp nhất định lại phải đi trước.

Một điều rất quan trọng khác là sử dụng các phương tiện và các phương pháp chuyên môn phải làm sao hình thành được sự sẵn sàng trực tiếp thực hiện nhiệm vụ để tiếp thu các kỹ năng kỹ xảo và lượng vận động tiếp theo. Ở đây, các bài tập chuẩn bị, đặc biệt là các bài tập dẫn dắt, có ý nghĩa đặc biệt. Hiện nay, người ta đã nghiên cứu đề ra những hệ thống (những bậc thang phương pháp) gồm các bài tập dẫn dắt đối với nhiều kỹ xảo vận động cơ bản. Song, nhìn chung, vấn đề này còn chưa được giải quyết hoàn toàn. Cần phải mất nhiều công sức để xây dựng và hệ thống hoá một số các bài tập chuẩn bị đó. Việc hợp lý hoá hệ phương pháp giáo dục thể chất tiếp theo còn phụ thuộc nhiều vào công việc này.

Cá biệt hoá theo xu hướng chung và theo các cách thức riêng trong giáo dục thể chất. Ở đây, đó là sự xây dựng toàn

bộ quá trình giáo dục thể chất và sử dụng các phương tiện, phương pháp và hình thức tập luyện riêng của quá trình đó sao cho có thể đối xử cá biệt với người tập và tạo được những điều kiện để phát triển tốt nhất các năng lực của họ.

Các khả năng chức phận của cơ thể luôn luôn có sự khác biệt, về một mặt nào đó, đối với từng cá nhân. Ngay trong một nhóm người có cùng lứa tuổi, giới tính và trình độ chuẩn bị sơ bộ cũng không thể tìm ra hai người có các khả năng hoàn toàn giống nhau. Những khác biệt cá nhân cũng thể hiện khi tiếp thu động tác, ở mức tính chất phản ứng của cơ thể đối với lượng vận động và cả ở sự diễn biến các thay đổi thích nghi trong cơ thể... Tất cả những điều đó buộc phải tiến hành cá biệt hoá chặt chẽ trong giáo dục thể chất.

Vấn đề cá biệt hoá trong quá trình giáo dục thể chất được giải quyết trên cơ sở phối hợp hữu cơ hai xu hướng - chuẩn bị chung và chuyên môn hoá. Chuẩn bị chung (như chuẩn bị thể lực chung theo chương trình giáo dục thể chất của trường phổ thông, trường đại học v.v...) nhằm giúp cho mọi người nắm được một số kỹ năng, kỹ xảo quan trọng, tối thiểu, bắt buộc trong cuộc sống cùng những kiến thức có liên quan, đồng thời giúp cho việc phát triển toàn diện các tố chất thể lực đến một trình độ nhất định. Nội dung cơ bản của chương trình tập luyện theo hướng này không phụ thuộc vào các thiên hướng cá nhân. Còn việc cá biệt hoá chủ yếu thực hiện qua các phương pháp học và giáo dục, cùng các phương tiện phụ.

Chuyên môn hoá (đặc biệt là chuyên môn hoá thể thao) nhằm hoàn thiện sâu hơn về một môn hoạt động đã được chọn lọc. Không chỉ các phương pháp mà cả nội dung tập luyện

cũng phải căn cứ vào thiên hướng và năng khiếu cá nhân. Sự phối hợp cả hai xu hướng này sẽ tạo điều kiện để hoàn thiện thể chất toàn diện, đồng thời lại chuyên môn hoá sâu. Mối liên hệ giữa hai xu hướng này sẽ được thể hiện qua các giai đoạn khác nhau của sự phát triển theo lứa tuổi và ở các khâu tổ chức khác nhau của hệ thống giáo dục thể chất.

Đối xử cá biệt trong quá trình dạy học và giáo dục là cần thiết để giải quyết bất kỳ nhiệm vụ riêng nào, từ hình thành các kiến thức, kỹ năng và kỹ xảo cho đến giáo dục các tố chất thể lực và phẩm chất ý chí. Nó thể hiện ở sự phân tích các nhiệm vụ học tập, cách thực hiện các tiêu chuẩn và cách thức điều chỉnh các hình thức tập luyện cùng các thủ thuật tác động sư phạm phù hợp với từng người tập.

Các đặc điểm cá nhân không loại trừ những nét chung giữa các cá thể khác nhau. Vì vậy, sẽ sai lầm nếu coi cá biệt hoá như một cái gì đó không thể dung hoà được với những con đường chung của quá trình sư phạm. Sự cá biệt hoá phải dựa trên cơ sở các quy luật chung về dạy học và giáo dục. Hơn nữa, phần lớn việc cá biệt hoá hoàn toàn có thể tiến hành trong các buổi tập tập thể.

Đáng lưu ý, căn cứ vào các đặc điểm cá nhân không có nghĩa là chỉ bị động chạy theo nó. Những đặc điểm cá nhân, nhất là các đặc điểm về loại hình hoạt động thần kinh cao cấp, có thể thay đổi nhất định theo sự điều khiển. Bởi vì trong quá trình giáo dục thể chất cần phải bảo đảm hoàn thiện cân đối, toàn diện về hình thái và chức năng của cơ thể. Nhiệm vụ không chỉ là cải tiến những cái bẩm sinh mà còn phải hình thành những cái mới (những kỹ năng, kỹ xảo và hành vi mới).

V.4. NGUYÊN TẮC HỆ THỐNG

Nguyên tắc này có liên quan đến tính thường xuyên trong tập luyện và hệ thống luân phiên lượng vận động với nghỉ ngơi, cũng như tính tuần tự trong tập luyện và mối liên hệ lẫn nhau giữa các mặt khác nhau trong nội dung tập luyện.

Tính liên tục của quá trình giáo dục thể chất và luân phiên hợp lý lượng vận động với nghỉ ngơi. Rõ ràng, tập thường xuyên mang lại hiệu quả tất nhiên lớn hơn tập thất thường. Ngoài ra, tính liên tục của quá trình giáo dục thế chất còn có những đặc điểm cơ bản liên quan với sự luân phiên hợp lý giữa lượng vận động với nghỉ ngơi. Giáo dục thể chất có thể hình dung chung như một quá trình liên tục bao gồm tất cả các thời kỳ cơ bản trong cuộc sống.

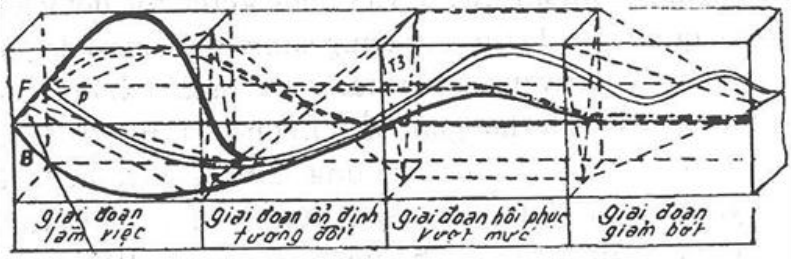
> Ngay G. Lamac đã chỉ rõ ý nghĩa chung của hoạt động như một yếu tố không thể tách rời khỏi sự phát triển của cơ thể. Trong khi định nghĩa "định luật thứ nhất" - "định luật tập luyện" của mình, ông viết: "Sự sử dụng thường xuyên và không giảm nhẹ đối với một cơ quan nào đó thì ít ra cũng củng cố cơ quan đó, phát triển nó, truyền và làm tăng sức mạnh cho nó tương ứng với chính thời gian sử dụng nó. Trong lúc đó, một cơ quan không được sử dụng thường xuyên thì sẽ bị yếu đi một cách rõ nét, dẫn đến chỗ thoái hoá và tiếp theo là thu hẹp các khả năng của mình".(1)

---

(1) G. Lamac. Triết học của động vật học. Matxcơva - Lêningrat. 1935, Tập I, trang 186.

Tập luyện hợp lý gây nên những biến đổi dương tính về chức năng và cấu trúc. Chỉ cần ngừng tập luyện trong một thời gian tương đối ngắn là những mối liên hệ phản xạ có điều kiện vừa xuất hiện đã bắt đầu mờ tắt đi, mức độ phát triển các khả năng chức phận vừa đạt được và ngay cả một số chỉ số về thể hình cũng bắt đầu bị giảm (tỉ trọng của tổ chức cơ tích cực bị giảm, một số yếu tố hợp thành cấu trúc của tổ chức cơ cũng biến đổi theo hướng ngoài ý muốn...). Theo một số tài liệu, một số biến đổi giảm sút đã có thể biểu hiện ngay vào ngày thứ 5, thứ 7 sau khi nghỉ tập. Do đó hoàn thiện thể chất chỉ có thể có trong quá trình giáo dục thể chất là liên tục. Liên tục không có nghĩa là không nghỉ mà qua một hệ thống luân phiên giữa lượng vận động và nghỉ ngơi.

Có thể thấy rõ hơn điều này qua một sơ đồ chung của các quá trình xảy ra trong cơ thể theo thời gian và do kết quả của các buổi tập luyện (H.7).



Hình 7: Sơ đồ về một số quá trình xảy ra trong cơ thể trong lúc tập luyện và hiệu ứng sau tập luyện (giải thích trong bài)

Ta thấy, các quá trình đó không đồng nhất và xảy ra theo các giai đoạn nhất định. Có thể tạm quy ước, giai đoạn thứ nhất - giai đoạn làm việc bao gồm mọi việc tập luyện riêng lẻ và với lượng vận động liên tục (thí dụ, chạy cự ly dài). Suốt thời gian của giai đoạn vận động, năng lực tiềm tàng của cơ thể được sử dụng và biểu hiện trên sơ đồ bởi đoạn đường cong đậm. Đó là đoạn chỉ rõ sự diễn biến về năng suất hoạt động và bởi đoạn đường cong P chỉ rõ sự thay đổi mức độ khả năng hoạt động. Điều đó dẫn đến, một mặt là nâng cao hoạt tính chức năng của các cơ quan và hệ thống tiến hành hoạt động (đoạn đường cong F) và nâng cao mức độ tạo năng lượng (đoạn đường cong 3), và mặt khác là sự tiêu hao dần các dự trữ năng lượng cho hoạt động, đặc biệt là các chất sinh năng lượng như glycogen v.v... (đoạn đường cong B). Hiệu quả gần nhất của mỗi buổi tập riêng lẻ (trên sơ đồ là đoạn B3) thể hiện vào lúc dùng lượng vận động tương đối lớn, ở sự mệt mỏi giảm sút năng lực hoạt động, sự thay đổi các chỉ số của các quá trình trao đổi chất và năng lượng. Đồng thời đặc điểm của hiệu quả đó biểu hiện ở sự hình thành các tiền đề chức năng nhất định để tạo nên các kỹ xảo vận động.

Sau giai đoạn hoạt động trên là bắt đầu sang giai đoạn ổn định tương đối. Các biến đổi hoạt động được thay thế bằng sự phục hồi năng lực hoạt động, các cơ sở năng lượng và một số các chỉ số chức năng khác. Đồng thời, hiệu quả gần nhất của buổi tập vừa qua được chuyển sang giai đoạn tiếp theo. Nếu như buổi tập tiếp theo tiến hành vào giai đoạn thứ hai này thì những quá trình ổn định nói trên sẽ dừng lại.

Giai đoạn thứ ba - giai đoạn hồi phục vượt mức - thể hiện qua một tổ hợp các hiện tượng mang tên gọi là “hồi phục vượt

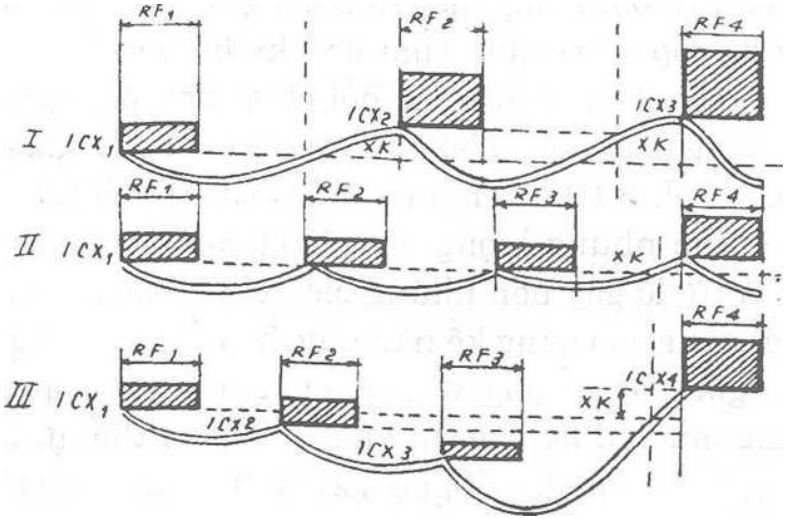
mức" hay "siêu hồi phục". Đã từ lâu, người ta đã phát hiện cơ thể không chỉ hồi phục các tiêu hao do hoạt động tạo ra mà còn hồi phục chúng đến một "mức thừa ra", đồng thời hồi phục vượt mức cả các chất dự trữ năng lượng và đổi mới các cấu trúc albumin. Đó là cơ sở tạo nên hiệu quả lưu lại, hoặc hiệu quả chuyển của một buổi tập đã qua (trên sơ đồ là đoạn đường cong T3). Nếu sau từng buổi tập riêng mà nghỉ quá lâu thì hiệu quả "lãi" trên sẽ bị giảm sút và sẽ diễn ra giai đoạn giảm bớt. Trong giai đoạn này, trước hết là năng lực hoạt động trở về mức độ ban đầu. Các hình thức vận động đã tiếp thu được duy trì lâu hơn.

Điểm then chốt của nguyên tắc hệ thống trong quá trình giáo dục thể chất là không cho phép nghỉ dừng đến mức làm mất hiệu quả tốt đã có qua tập luyện. Vì vậy phải làm sao cho hiệu quả của mỗi buổi tập sau, nói một cách hình ảnh, được "chồng lên" bằng một cách nào đó trên "dấu vết" của buổi tập trước, đồng thời củng cố sâu thêm các dấu vết đó. Hiệu quả của một số buổi tập được cộng gộp lại làm xuất hiện hiệu quả tích luỹ của cả một hệ thống các buổi tập, tức là làm xuất hiện những biến đổi thích nghi tương đối vững chắc về cấu trúc và chức năng. Chính các biến đổi này là cơ sở của trình độ chuẩn bị thể lực, huấn luyện và các kỹ xảo vận động vững chắc.

Theo tinh thần trên, quãng nghỉ giữa các buổi tập cần phải kết thúc sớm hơn khi giai đoạn giảm sút bắt đầu. Dưới đây giới thiệu một số kiểu quãng nghỉ thường dùng:

Kiểu thứ nhất: giữa các buổi tập chính (RF1, RF2, v.v... trên hình 8) với lượng vận động lớn nhất mang tính chất tác

động chung cần gắng tiến hành các quãng nghỉ sao cho buổi tập tiếp theo vào giai đoạn hồi phục vượt mức (XK), tức là dường như xảy ra trên nền nâng cao năng lực hoạt động, trên nền hiệu quả lưu lại từ buổi tập trước (Hình 8.I).



Hình 8: Sơ đồ minh họa hệ thống luân phiên giữa các buổi tập và nghỉ ngơi trên nền các giai đoạn hồi phục năng lực hoạt động khác nhau (theo L.p. Matvêep, 1976)

Kiểu thứ hai: quãng nghỉ giữa các buổi tập nhằm làm ổn định các kỹ xảo đã tiếp thu được, duy trì năng lực hoạt động đã đạt được và cả trong một số trường hợp khác nữa, trùng với giai đoạn bình thường hoá tương đối (Hình 8.II). Từ đó, cho phép tiến hành các buổi tập gần nhau hơn so với kiểu thứ nhất nhưng khối lượng của lượng vận động trong mỗi buổi tập riêng lẻ bị hạn chế (điều đó thể hiện bằng những buổi tập

ổn định RF). Kiểu này thường được dùng để bổ sung cho kiểu thứ nhất.

Kiểu thứ ba: trong một số trường hợp có thể xảy ra sự cộng gộp lại có tính chất chu kỳ hiệu quả của một số buổi tập trên nền hồi phục chưa đầy đủ năng lực hoạt động của một số bộ phận và các chỉ số chức năng riêng lẻ (Hình. 8.III). Ý nghĩa của cách này là tác động vào cơ thể những lượng vận động có khối lượng đặc biệt và từ đó gây nên những biến đổi chức năng quan trọng, nâng cao đáng kể năng lực hoạt động trong thời gian "giải toả" lượng vận động tương đối tiếp theo. Nhưng muốn được thế thì phải chuẩn bị thể lực sơ bộ tốt, nghỉ ngơi đủ để hồi phục, kiểm tra y học - sư phạm (kiểu này thường được áp dụng trong huấn luyện thể thao).

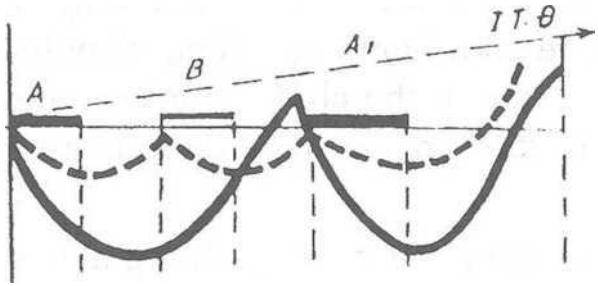
Sơ đồ trên chỉ cho ta hình ảnh chung, giản lược và khá trừu tượng về các quá trình mệt mỏi và hồi phục trong các buổi tập có cùng một xu hướng chung. Còn trong cuộc sống, thực tiễn giáo dục thể chất thì các buổi tập thường luân phiên nhau theo nội dung, xu hướng, khối lượng và cường độ vận động. Do đó cần chú ý, ở đây các quá trình hồi phục trong các cơ quan và hệ thống khác nhau xảy ra không cùng một lúc. Quá trình hồi phục ngay trong phạm vi của chỉ một hệ thống chức năng nào đó cũng vậy. Thí dụ, khi hồi phục tiềm năng cung cấp năng lượng của cơ bắp thì lúc đầu hàm lượng ATP trở về mức tiêu chuẩn, sau đó đến photphocrêatin và chậm hơn cả là glycogen. Đó là điều quyết định sự hồi phục năng lực hoạt động không cùng lúc của cơ quan vận động khi tiến hành các hoạt động mang tính chất khác nhau. Thực ra sự luân phiên thực tế giữa lượng vận động và nghỉ ngơi trong

quá trình giáo dục thể chất phức tạp, linh hoạt hơn nhiều so với điều mà ta hình dung trên sơ đồ thông thường.

Dưới đây xin nêu một trong những kiểu có thể có về luân phiên của các buổi tập với lượng vận động có xu hướng khác nhau nhưng có các quá trình hồi phục xảy ra không đồng thời với nhau (H.9). Sau buổi tập, chẳng hạn với lượng vận động cơ bản mang tính chất sức mạnh (A và A1 ở trên hình), nói chung không nhất thiết phải chờ cho đến lúc hồi phục hết đối với lượng vận động đã qua. Có thể ngay trước khi sự hồi phục đó kết thúc đã tiến hành tiếp một buổi tập với lượng vận động khác, chẳng hạn mang tính chất sức nhanh (B), mà với lượng vận động này cơ thể đã có năng lực hoạt động khá cao (về nguyên tắc, điều này có thể làm được nhờ các quá trình hồi phục xảy ra không cùng một lúc). Như thế, việc tập luyện đã được tiến hành trong điều kiện năng lực hoạt động đã được hồi phục, hoặc ngay cả hồi phục vượt mức (so với lượng vận động B) nhưng đồng thời lại được tiến hành trên nền của một chu kỳ gồm các quá trình hồi phục chưa kết thúc (so với lượng vận động A). Một nhóm buổi tập gồm 2 - 3 hay nhiều hơn các buổi tập như vậy được kết thúc bằng nghỉ ngơi đủ dài để bảo đảm hồi phục chung và nâng cao năng lực hoạt động vào đầu nhóm buổi tập tiếp theo.

Như vậy, trong quá trình giáo dục thể chất có thể có các hình thức khác nhau về luân phiên hợp lý giữa tập luyện và nghỉ ngơi. Song dù thế nào cũng phải bảo đảm duy trì tính liên tục của quá trình đó không chỉ bằng cách lặp lại các giai đoạn hoạt động mà còn nhờ các khoảng nghỉ hợp lý giữa

những giai đoạn đó. Ở đây nghỉ ngơi hợp lý cũng phải được coi là một yếu tố cần thiết hợp thành quá trình giáo dục thể chất giống như các buổi tập, các bài tập và các lượng vận động.



Hình 9: Một trong những kiểu luân phiên có thể giữa tập luyện và nghỉ ngơi (giải thích ở phần lời). Đường liền là diễn biến của năng lực hoạt động so với lượng vận động mang tính chất sức mạnh; đường chấm chấm là diễn biến của năng lực hoạt động so với lượng vận động mang tính chất tốc độ (theo L.P.Matvêep, 1976).

Hệ thống trong luân phiên thực tế các buổi tập và nghỉ ngơi phụ thuộc vào nhiệm vụ cụ thể, trình độ chuẩn bị thể lực của người tập, các đặc điểm lứa tuổi, chế độ sinh hoạt chung và các điều kiện khác của họ.

Trong thực tiễn giáo dục thể chất phổ cập, người ta thường tiến hành 2 - 3 buổi tập trong một tuần (không kể thể dục sáng và các hình thức tập luyện phụ khác).

Tuỳ theo mức độ nâng cao năng lực hoạt động mà các quãng nghỉ giữa các buổi tập rút ngắn lại và quá trình giáo dục thể chất "dầy" hơn.

Tính lặp lại và tính biến động. Trong quá trình giáo dục thế chất, cần lặp lại không chỉ các bài tập riêng lẻ mà cả tuần tự các bài tập đó trong các buổi tập và cả ở những dạng nét tuần tự nhất định của chính các buổi tập đó trong các chu kỳ tuần, tháng... Không lặp lại nhiều thì không thể hình thành và củng cố các kỹ xảo vận động. Nó cũng không kém phần cần thiết cả đối với việc tạo nên những biến đổi thích nghi lâu dài về chức năng và cấu trúc, để trên cơ sở đó phát triển các tố chất thể lực, củng cố cái đã đạt được và tạo tiền đề cho sự tiến bộ tiếp theo.

Nhưng nếu chỉ hạn chế ở việc lặp lại (hiểu theo nghĩa lặp lại theo cái định hình đã qua) thì sớm muộn cũng sẽ dẫn đến sự gò bó cứng nhắc đối với các kỹ xảo đã thu được và sự phát triển các năng lực thể chất sẽ bị dừng lại. Vì vậy, tính lặp lại chỉ là một trong những nét cần thiết, hợp lý của quá trình giáo dục thể chất. Một điều cũng có ý nghĩa quan trọng như thế là nét ngược lại - tính biến dạng. Đó là sự biến dạng rộng rãi các bài tập và các điều kiện thực hiện chúng; biến dạng diễn biến lượng vận động và sự đa dạng của các phương pháp vận dụng chúng, đối với hình thức và nội dung các buổi tập. Kết hợp hợp lý các mặt đối lập đó (tính lặp lại và tính biến dạng) là vấn đề cần được các nhà chuyên môn giáo dục thể chất chú ý thường xuyên khi xây dựng hệ thống các buổi tập.

Tuần tự của các buổi tập và mối liên hệ lẫn nhau giữa các mặt khác nhau trong nội dung các buổi tập. Trình tự hợp lý của các buổi tập có liên quan rất chặt chẽ với vấn đề tính thích hợp. Bởi vì khi vạch ra tiến trình giáo dục thể chất phải

xuất phát trước hết từ các khả năng của người tập và từ những quy luật phát triển các khả năng đó; phải đi từ chỗ vừa sức ở giai đoạn này đến chỗ thích hợp ở giai đoạn sau v.v... Như vậy tính thích hợp chi phối tính tuần tự. Nhưng tính tuần tự không dẫn đến tính thích hợp, bởi vì ở mỗi giai đoạn cụ thể của quá trình giáo dục thể chất có thể có những bước đi khác nhau; hơn nữa tất cả đều phải vừa sức. Vậy con đường nào là tốt nhất? Như vậy phải xác định tính tuần tự hợp lý.

Như trên đây đã nêu, khi chọn lựa con đường để tiến hành quá trình dạy học và giáo dục cần phải tuân theo các quy tắc "từ biết đến chưa biết", "từ đơn giản đến phức tạp", "từ dễ đến khó". Đồng thời, các quy tắc đó mới chỉ là quy ước của tính tuần tự, cần phải được cụ thể hoá và bổ sung nhiều.

Nhìn tổng quát, quá trình giáo dục thể chất nói chung (qua nhiều năm) thì tính tuần tự chung của nội dung tập luyện được quy định, bởi các quy luật phát triển theo lứa tuổi và bởi tính lôgic của sự chuyển từ giáo dưỡng thể chất chung, rộng rãi sang việc tập luyện chuyên môn hoá sâu hơn, kết hợp thống nhất với việc tiếp tục chuẩn bị chung.

Các tiền đề sinh vật học để sử dụng các phương tiện giáo dục thể chất khác nhau không được hình thành đồng thời: trước hết là hình thành các chức năng quyết định sự phối hợp vận động và sức nhanh của động tác, sau đó là sức mạnh đạt đến mức tối đa và muộn hơn là khả năng biểu hiện sức bền đến mức giới hạn. Căn cứ vào đó ở các giai đoạn giáo dục thể chất ban đầu, người ta sử dụng nhiều hơn các bài tập đòi hỏi chủ yếu là các năng lực phối hợp vận động và tốc độ, sau đó

tỷ trọng các bài tập sức mạnh tăng lên và cuối cùng là các bài tập có yêu cầu đặc biệt cao đối với sức bền. Tất nhiên, không nên hiểu các tố chất thể lực được giáo dục theo thứ tự kế tiếp nhau. Quá trình giáo dục thể chất luôn luôn phải là toàn diện. Ở đây chỉ nói về sự nhấn mạnh có tuần tự đối với các mặt khác nhau của quá trình đó cho phù hợp với các quy luật phát triển thể chất theo lứa tuổi.

Sự chuyển từ giáo dưỡng thể chất chung, rộng rãi sang tập luyện chuyên môn hoá là điều hoàn toàn lôgic. Lúc đầu, cần tiếp thu, tạo cơ sở sơ đẳng về các hình thức hoạt động bằng mọi cách có thể và tạo tiền đề cho sự hoàn thiện tiếp theo (các động tác thể dục cơ bản, các kỹ xảo quan trọng trong cuộc sống như đi bộ, chạy, ném v.v...). Rồi sau, trên cơ sở đó, tiến hành chuyên môn hoá ở một hoạt động thể thao hay nghề nghiệp đã chọn.

Trình tự của nội dung tập luyện ở mỗi giai đoạn cụ thể của quá trình giáo dục thể chất còn phụ thuộc nhiều vào điều kiện cụ thể, nhưng phụ thuộc nhiều nhất là vào các mối liên hệ quan trọng, khách quan giữa các hoạt động, môn vận động đã định, vào tính kế thừa và vào sự tác động lẫn nhau giữa các môn đó. Trong từng trường hợp cụ thể, cần chọn một hệ thống sắp xếp nội dung tập luyện sao cho tương ứng với các mối liên hệ hợp lý và với sự tác động lẫn nhau đó. Ở đây, điều có ý nghĩa hàng đầu là vận dụng các quy luật về "chuyển" các kỹ năng vận động và các tố chất thể lực, một hiện tượng mà có thể là tốt hoặc xấu. Khi xây dựng hệ thống các buổi tập thì các bài tập thể lực cần phải sử dụng tối đa sự "chuyển tốt" các kỹ xảo và các tố chất, bằng mọi cách loại trừ

mọi ảnh hưởng kìm hãm của sự "chuyển xấu". Song, không nên từ đó lại cho rằng nói chung phải tránh các bài tập có thể gây nên hiệu quả "chuyển xấu". Nội dung của giáo dục thể chất cuối cùng được xác định bởi những yêu cầu của cuộc sống, còn trong thực tiễn cuộc sống lại cần đến các tố chất phát triển toàn diện và các kỹ xảo rất khác nhau, trong đó có các tố chất và kỹ xảo có thể gây tác động xấu lẫn nhau. Ngoài ra, còn một điều quan trọng nữa là sự "chuyển xấu" không phải là một cái gì đó không đổi. Tuỳ theo mức củng cố các kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực mà khả năng khắc phục có hiệu quả các tác động xấu lẫn nhau và đạt tiến bộ chung cũng xuất hiện. Thí dụ, sự phát triển sức bền có thể kéo theo sự giảm sút tạm thời sức mạnh hoặc sức nhanh. Nhưng đồng thời đấy lại là một trong những tiền đề nâng cao các tố chất đó trong thời gian tới ("chuyển gián tiếp" các tố chất thể lực), bởi vì quy luật chính của sự phát triển các tố chất thể lực thể hiện ở chỗ sự hoàn thiện của mỗi một tố chất đều xảy ra trên nền của sự phát triển chung về các khả năng chức phận của cơ thể.

Từ những điều nói trên nảy sinh vấn đề hạn chế sự tác động kìm hãm của "chuyển xấu" và biến nó thành yếu tố tốt. Có thể giải quyết bằng cách phân chia các bài tập có tác động xấu lẫn nhau vào các thời gian khác nhau và dần dần xích chúng lại gần nhau (nếu không phân biệt các kỹ xảo vận động) cũng như bằng cách thay đổi tỷ trọng của các bài tập ấy ở các giai đoạn giáo dục thể chất khác nhau. Còn đối với những bài tập mà ngay từ đầu đã mang tính chất "chuyển tốt" thì tốt nhất là cần tập trung thực hiện trong một thời gian. Còn

về thứ tự thực hiện các bài tập thì cần xác định sao cho tương ứng với tính phức tạp về cấu trúc và độ khó của các bài tập đó. Thông thường, các bài tập tương đối ít phức tạp và dễ hơn được thực hiện trước các bài tập phức tạp và khó hơn, đặc biệt là nếu các bài tập dễ và đơn giản đó lại là thành phần của các bài tập khó và phức tạp (bộ phận của một tổng thể hoàn chỉnh) sẽ học sau.

Trong chọn lựa trình tự hợp lý của các buổi tập và các bài tập trong mỗi buổi tập riêng lẻ cần tính toán đến hiệu quả gần nhất của các lượng vận động có tính chất khác nhau. Thực nghiệm đã chứng minh rằng, các lượng vận động mang tính chất tốc độ tạo nên một nền sinh lý học thuận lợi đối với những lượng vận động đòi hỏi chủ yếu sức bền. Còn các lượng vận động này lại tạo nền để trong thời gian một số giờ (nếu lượng vận động là khá lớn) có thể gây ảnh hưởng không thuận lợi cho việc thực hiện các bài tập tốc độ. Người ta cũng đã xác định được các lượng vận động tốc độ có thể phối hợp tốt với các lượng vận động sức mạnh. Thêm vào đó ảnh hưởng tốt có thể xảy ra trong trường hợp bài tập sức mạnh đi trước bài tập tốc độ hay ngược lại.

Như vậy, tốt nhất nên căn cứ vào xu hướng trội hơn của chúng để duy trì trật tự sau đây của lượng vận động: bài tập sức mạnh - bài tập sức nhanh - bài tập sức bền hoặc bài tập sức nhanh - bài tập sức mạnh - bài tập sức bền. Điều đó cũng đúng cả với trình tự các bài tập trong từng buổi tập riêng lẻ, cả với tuần tự các buổi tập trong chu kỳ tuần hoặc các chu kỳ có độ dài tương đương. Ở đây, sau các buổi tập nhằm ưu tiên phát triển sức bền cần phải sắp xếp quãng nghỉ tích cực và thụ

động (tiêu cực) sao cho có thể loại trừ tác động ngoài ý muốn của các buổi tập này đối với các bài tập mang tính chất tốc độ và sức mạnh được thực hiện trong các buổi tập tiếp theo.

Trật tự nói trên là đúng trong nhiều trường hợp, nhưng không phải là thích hợp duy nhất. Bởi vì tuần tự các buổi tập và các bài tập phụ thuộc vào nhiều điều kiện cụ thể, trong đó có đặc điểm của đối tượng người tập, xu hướng chung của các buổi tập ở một giai đoạn nào đó của quá trình giáo dục thể chất, độ lớn của lượng vận động được sử dụng và các đặc điểm diễn biến của lượng vận động đó v.v... Nắm được toàn bộ những điều kiện đó và chọn lựa được con đường vận dụng hợp lý nhất cho từng trường hợp cụ thể thật không đơn giản. Hiện nay vấn đề này còn chưa được giải quyết đầy đủ ở mọi khía cạnh. Nhưng sẽ ngày càng sáng tỏ, hợp lý hơn với mỗi buổi tập riêng lẻ cũng như đối với cả hệ thống các buổi tập nói chung.

V.5. NGUYÊN TẮC TĂNG DẦN YÊU CẦU

Nó thể hiện xu hướng chung về các yêu cầu đối với người tập trong quá trình giáo dục thể chất qua cách đặt vấn đề và thực hiện các nhiệm vụ mới ngày càng khó khăn, ở việc tăng từ từ khối lượng và cường độ vận động có liên quan đến các nhiệm vụ đó.

Cần thiết phải thường xuyên đổi mới nhiệm vụ theo xu thế chung là tăng lượng vận động. Cũng như bất kỳ một quá trình nào khác, giáo dục thể chất đều không ngừng vận động, phát triển, đồng thời thay đổi từ buổi tập này sang buổi tập khác, từ giai đoạn này sang giai đoạn khác. Nét tiêu biểu ở đây là

tăng độ phức tạp của các bài tập, tăng sức mạnh và số thời gian tác động của các bài tập đó.

Trong quá trình giáo dục thể chất, việc chuyển từ những hình thức hoạt động vận động này sang những hình thức khác ngày càng phức tạp hơn, điều cần thiết trước hết đối với việc thực hiện các nhiệm vụ giáo dưỡng là nếu không đổi mới các bài tập thì sẽ không thể tạo được một "vốn" rộng rãi các kỹ năng và kỹ xảo quan trọng trong cuộc sống. Đồng thời, việc đó cũng cần như một điều kiện để tiếp tục hoàn thiện. Tuỳ theo mức độ đổi mới các bài tập mà các kỹ năng và kỹ xảo cũng trở lên phong phú hơn, nhờ vậy mà dễ tiếp thu các hình thức hoạt động vận động mới và dễ hoàn thiện các kỹ năng và kỹ xảo đã có. Một điều cũng không kém phần quan trọng khác là trong quá trình tiếp thu các liên hợp động tác khác nhau, nhờ khắc phục được những khó khăn "những nhiệm vụ vận động" nảy sinh lúc tiếp thu đó mà phát triển được ngay cả năng lực phối hợp vận động, cải tạo và hoàn thiện không ngừng hoạt động vận động.

Cùng với việc phức tạp hoá các hình thức hoạt động vận động trong quá trình giáo dục thể chất, cần phải tăng thêm tất cả các yếu tố hợp thành lượng vận động theo các quy luật phát triển những tố chất thể lực, như sức mạnh, sức nhanh và sức bền.

Những biến đổi tốt xảy ra trong cơ thể dưới tác động của các bài tập thể lực là tỷ lệ thuận (trong những giới hạn sinh lý học nhất định) với khối lượng và cường độ vận động. Nếu

bảo đảm được mọi điều kiện cần thiết, trong đó lượng vận động không vượt quá giới hạn gây nên mệt mỏi quá mức, thì khối lượng vận động càng lớn bao nhiêu sẽ tạo nên những biến đổi thích nghi đáng kể và vững chắc bấy nhiêu; cường độ vận động càng lớn sẽ tạo nên các quá trình hồi phục và "hồi phục vượt mức" càng mạnh. Điều đó đã được thực nghiệm chứng minh, đặc biệt là về sự hồi phục các nguồn dự trữ năng lượng của cơ bắp.

Ngoài ra các phản ứng đáp lại của cơ thể đối với cùng một lượng vận động cũng luôn thay đổi. Tuỳ theo mức thích nghi với một lượng vận động cụ thể mà những biến chuyển sinh vật học do lượng vận động đó gây ra sẽ trở nên ít hơn. (Sự tiêu hao năng lượng đối với một đơn vị công bên ngoài sẽ giảm xuống; thông khí phổi, thể tích phút của tim sẽ tụt xuống; các chuyển biến sinh hoá học và hình thái học trong thành phần máu cũng trở nên ít hơn v.v...). Nói theo thuật ngữ sinh lý học là đã xảy ra "sự tiết kiệm hoá các chức năng"; những khả năng chức phận của cơ thể được tăng lên nhờ sự thích nghi đối với một hoạt động không đổi lúc này cho phép cơ thể hoàn thành những công việc đó một cách tiết kiệm hơn, với sự căng thẳng chức năng ít hơn. Đấy chính là ý nghĩa sinh vật học của sự thích nghi đối với lượng vận động.

Nhưng, khi lượng vận động vừa trở thành quen thuộc và không còn gây nên "thích nghi thừa ra nữa" thì nó sẽ không còn là nhân tố cơ bản gây nên những thay đổi tốt trong cơ thể. Để bảo đảm tiếp tục nâng cao các khả năng chức phận của cơ thể thì cần phải đổi mới có hệ thống lượng vận động, đồng thời tăng thích hợp cả khối lượng và cường độ vận động. Đấy

là một trong những quy luật căn bản của quá trình giáo dục thể chất. Khi giáo dục các tố chất thể lực khác nhau thì quy luật đó biểu hiện ở sự thay đổi theo chiều hướng tăng tiến các thông số khác nhau của lượng vận động: tốc độ động tác, trọng lượng, số lần lặp lại, tổng số thời gian hoạt động, v.v... (Xem chi tiết vấn đề này ở các chương sau).

Kinh nghiệm cho thấy, trong quá trình giáo dục các phẩm chất ý chí cũng có một quy luật tương tự như vậy. Cũng như các tố chất thể lực, các phẩm chất ý chí phát triển được là nhờ loại hoạt động đòi hỏi phải biểu hiện các phẩm chất đó. Ở đây, mức độ biểu hiện của ý chí tỷ lệ thuận đối với độ lớn các khó khăn tâm lý cần phải khắc phục. Vì vậy, không thể giáo dục được ý chí nếu không phải khắc phục những khó khăn tăng lên từ từ do các lượng vận động thể lực và các nhiệm vụ chuyên môn tạo nên.

Các điều kiện để phức tạp hoá nhiệm vụ và các hình thức nâng cao lượng vận động. Những điều kiện cơ bản để nâng cao các yêu cầu trong quá trình giáo dục thể chất, như đã xét trên đây, có liên quan đến sự phân tích các nguyên tắc thích hợp, cá biệt hoá và hệ thống. Một điều dễ hiểu là sự tăng yêu cầu chỉ mang lại hiệu quả tốt khi các nhiệm vụ mới và các lượng vận động có liên quan đến các nhiệm vụ đó là vừa sức đối với người tập, không vượt quá các khả năng chức phận của cơ thể và tương ứng với các đặc điểm lứa tuổi, giới tính và các đặc điểm cá nhân: tính tuần tự (tính kế thừa và mối liên hệ lẫn nhau của các bài tập), tính thường xuyên của các

buổi tập và sự luân phiên hợp lý giữa lượng vận động và nghỉ ngơi cũng là những điều kiện không gì thay thế được.

Cũng cần phải nhấn mạnh cả ý nghĩa của tính bền vững của các kỹ xảo đã tiếp thu được và các biến đổi thích nghi dựa trên cơ sở phát triển các tố chất thể lực. Việc chuyển sang các bài tập mới, ngày càng phức tạp hơn cần phải tuỳ theo mức củng cố của kỹ xảo đã hình thành và tuỳ theo sự thích nghi đối với lượng vận động. Nếu không bảo đảm điều kiện đó thì có thể dẫn đến một số hậu quả xấu. Các kỹ xảo chưa được củng cố đủ mức sẽ dễ dàng bị phá hoại dưới tác động của những lượng vận động quá cao cũng như dưới ảnh hưởng của sự giao thoa thường xảy ra khi chuyển sang các hình thức bài tập mới. Về phần mình, việc đó lại cản trở sự hình thành các kỹ năng và kỹ xảo mới, bởi vì chúng chưa có đủ cơ sở vững chắc. Bên cạnh đó lại xuất hiện một sự không tương ứng khá nguy hiểm giữa diễn biến của lượng vận động và các biến đổi về cấu trúc và chức năng.

Có thể thích nghi với một lượng vận động nào đó không phải ngay lập tức, trong một lúc. Cần phải có một thời gian nhất định để cho kịp xảy ra các biến đổi thích nghi, để từ đó cho phép nâng trình độ huấn luyện lên một trình độ mới cao hơn. Ở đây, đối với những biến đổi chức năng và cấu trúc khác nhau đòi hỏi những thời hạn không giống nhau. Các khoảng thời hạn thích nghi phụ thuộc vào độ lớn của lượng vận động. Nếu các điều kiện khác như nhau thì lượng vận động càng lớn những thời hạn đó càng dài.

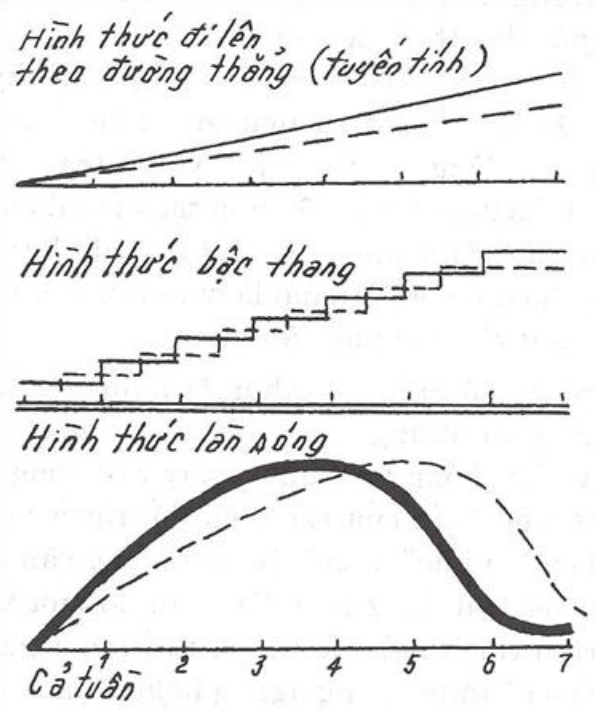
Như vậy có thể kết luận rằng, đặc điểm tiêu biểu của sự diễn biến lượng vận động phải là tính tuần tự. Ở đây có thể có các hình thức khác nhau để nâng dần: hình thức lên thẳng, hình thức bậc thang và hình thức làn sóng.

Trong trường hợp thứ nhất, lượng vận động tăng không đều (thí dụ, theo từng tuần một). Tính tuần tự được bảo đảm nhờ nhịp độ tăng tương đối không cao và những quãng nghỉ giữa các buổi tập khá lớn. Khi diễn biến theo bậc thang, sự tăng lượng vận động được kết hợp luân phiên với sự ổn định tương đối lượng vận động trong thời gian một số buổi tập. Ở đây biểu hiện rõ nét hơn các hiện tượng ổn định, giúp giảm nhẹ diễn biến của các quá trình thích nghi. Hình thức diễn biến như thế này cho phép áp dụng các lượng vận động lớn hơn.

Đặc điểm tiêu biểu của diễn biến theo làn sóng là sự phối hợp việc nâng tương đối từ từ lượng vận động với việc tăng cao nhanh, rồi lại giảm lượng vận động, sau đó "sóng" này lại được lặp lại ở trình độ cao hơn. Cách này cho phép vừa không vi phạm tính tuần tự, vừa đưa khối lượng và cường độ vận động đến những trị số lớn nhất.

Nhìn chung, nếu xem xét trong quãng thời gian tương đối dài, thì sự diễn biến của lượng vận động vào các thời điểm nhất định không thể tránh khỏi hình thức làn sóng hoặc một hình thức khác tương tự làn sóng. Nói một cách khác, việc nâng lượng vận động theo hình thức lên thẳng và bậc thang chỉ có thể tiến hành trong những thời kỳ tương đối ngắn trong

quá trình giáo dục thể chất. Mức chung của khối lượng và cường độ vận động càng cao thì những thời kỳ đó càng ngắn. Đó là do một số nguyên nhân. Trước hết là những dao động có tính chu kỳ của trạng thái chức năng cơ thể được biểu hiện qua các nhịp điệu tự nhiên của các quá trình sinh lý và được xác định theo chế độ sống và hoạt động. Thứ hai là mâu thuẫn giữa sự tăng khối lượng và cường độ vận động.



Hình 10: Các hình thức cơ bản của sự diễn biến lượng vận động (đường đen - diễn biến của khối lượng vận động hàng tuần; đường cách quãng - diễn biến của cường độ)

Do cơ thể có tính ổn định nhất định về hình thái và chức năng và những quá trình thích nghi trong các cơ quan và hệ thống khác nhau xảy ra không cùng lúc, nên sự diễn biến của các biến đổi thích nghi dường như "lạc hậu hơn" diễn biến của lượng vận động. Lúc đầu lượng vận động tăng lên, sau đó mới xảy ra các quá trình thích nghi do các yêu cầu mới cao hơn gây nên. Nếu cứ tăng không ngừng lượng vận động từ buổi tập này sang buổi tập khác, hoặc ngay cả từ nhóm buổi tập này sang nhóm buổi tập khác, thì sớm hoặc muộn (trình độ chung về lượng vận động càng cao thì càng sớm) sẽ xảy ra sự đứt quãng giữa các khả năng của cơ thể và các yêu cầu đề ra cho cơ thể. Để tránh điều đó, cần phải thay đổi có tính chất chu kỳ xu hướng của lượng vận động, đưa vào những "thác dốc" theo làn sóng như một dạng nghỉ ngơi đặc biệt để có thể loại trừ sự tụt lại quá mức của các biến đổi thích nghi chậm hơn so với các biến đổi xảy ra nhanh hơn.

Sự mâu thuẫn giữa khối lượng và cường độ vận động, hay nói một cách khác, giữa tổng số hoạt động thể lực với cường độ của nó, thể hiện ở chỗ các mặt đó chỉ có thể tăng đồng thời đến một giới hạn xác định. Việc tiếp tục tăng khối lượng gắn chặt với việc ổn định cường độ và sau đó là giảm cường độ. Ngược lại, để tăng cường độ cho đủ mức thì ở những giai đoạn nào đó phải ổn định và giảm bớt khối lượng. Nhưng trong quá trình giáo dục thể chất cần phải duy trì xu hướng

chung là tăng cả khối lượng và cường độ, bởi vì nếu không làm như thế thì không thể bảo đảm phát triển toàn diện và không ngừng các năng lực thể chất. Mâu thuẫn này lại được giải quyết nhờ diễn biến lượng vận động theo làn sóng. Ở đây, mỗi một "sóng" dường như được phân ra thành "sóng" diễn biến khối lượng và "sóng" diễn biến cường độ; hai sóng không trùng nhau về thời gian (xem H.10). Lúc đầu, nếu nói về các khoảng thời gian dài (một số tuần, một số tháng) thì thường tăng khối lượng vận động chiếm ưu thế, đồng thời cường độ tăng với nhịp độ nhỏ hơn. Sau đó, khi đã ổn định ít nhiều, khối lượng bắt đầu giảm bớt, còn cường độ tăng lên đến mức cao nhất. Thời điểm kết thúc của toàn bộ "sóng" là "thác dốc" giải toả lượng vận động cả về khối lượng và cường độ. Các "sóng" tiếp theo có cấu trúc tương tự nhưng diễn ra ở trình độ cao hơn, tức là với xu hướng chung là tăng lượng vận động.

Xu hướng này thể hiện suốt quá trình luyện tập nhiều năm, song đến lúc nào đó nó sẽ không còn là xu hướng chung nữa (do sự giảm các khả năng chức phận và thích nghi theo tuổi tác) và chỉ phát huy tác dụng trong phạm vi các giai đoạn riêng lẻ của việc tập luyện hàng năm. Như vậy, cả trong phạm vi nhiều năm cũng quan sát thấy một dạng "sóng" diễn biến chung của lượng vận động.

Những dao động làn sóng của lượng vận động theo tuần, tháng, năm dường như là cái nền trên đó hình thành nên các hình thức diễn biến lượng vận động cả lên thẳng lẫn bậc thang. Việc sử dụng một hình thức nào đó phụ thuộc vào

những nhiệm vụ và những điều kiện cụ thể trong các giai đoạn giáo dục thể chất khác nhau. Có thể tăng lượng vận động lên thẳng đặc biệt vào lúc trình độ chung của lượng vận động tương đối không lớn và đòi hỏi phải bảo đảm bước vào hoạt động rất từ từ. Ngược lại, diễn biến theo bậc thang nhằm kích thích đột ngột sự phát triển trình độ huấn luyện.

V.6. MỐI QUAN HỆ LẪN NHAU CỦA CÁC NGUYÊN TẮC VỀ PHƯƠNG PHÁP

Các nguyên tắc giáo dục thể chất liên hệ chặt chẽ với nhau và có phần trùng nhau. Đó là vì tất cả các nguyên tắc đó phản ánh các mặt riêng lẻ và các quy luật của cùng một quá trình mà về bản chất là thống nhất. Sự phân tích chỉ có tính chất quy ước.

Nguyên tắc tự giác và tích cực là tiền đề chung để thực hiện tất cả các nguyên tắc khác của giáo dục thể chất, bởi vì chỉ có thái độ tự giác và tích cực, con người mới tự tiếp thu tốt cho chính mình. Mặt khác, hoạt động tích cực của người tập chỉ được coi là tự giác thật sự và đạt được mục đích đã định khi nó kết hợp được với các nguyên tắc trực quan, thích hợp, cá biệt hoá, hệ thống. Hoặc là, nếu không căn cứ vào nguyên tắc thích hợp và cá biệt hoá thì không thể lựa chọn được trình tự hoặc lượng vận động hợp lý. Mặt khác, các giới hạn của tính thích hợp cũng sẽ dần mở rộng nếu thực hiện được các nguyên tắc hệ thống và tăng tiến.

Không một nguyên tắc nói trên nào có thể được thực hiện đầy đủ nếu loại trừ, đối lập với các nguyên tắc khác. Có quán triệt thống nhất các nguyên tắc trên thì mới mong đạt được hiệu quả lớn nhất trong thực tiễn giáo dục thể chất.

Chương VI

DẠY HỌC CÁC ĐỘNG TÁC TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Dạy học các động tác (hành vi vận động) để đạt đến mức kỹ năng, kỹ xảo nhất định cùng những hiểu biết có liên quan là một trong những đặc điểm và nội dung nổi bật nhất của giáo dưỡng thể chất. Dưới đây trình bày những cơ sở ban đầu nhưng quan trọng nhất của vấn đề này.

VI.1. NHIỆM VỤ VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA DẠY HỌC ĐỘNG TÁC TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Trong quá trình dạy học các động tác, người ta thường phải giải quyết các nhiệm vụ sau:

1) Tạo một "vốn vận động ban đầu" làm cơ sở cho các hoạt động tiếp theo, cao hơn.

2) Dùng làm các bài tập "dẫn dắt" hoặc như các phương tiện để tác động có chủ đích đến sự phát triển các năng lực thể chất riêng.

3) Hình thành và đạt đến một mức độ hoàn thiện cần thiết các kỹ năng và kỹ xảo vận động cơ bản cần có trong cuộc sống hàng ngày, lao động, thể thao và các lĩnh vực hoạt động khác.

VI.1.1. Tính chất của các nhiệm vụ và đặc điểm của các động tác cần học đã chi phối đặc điểm quá trình dạy học

Ai cũng rõ, thực hiện các nhiệm vụ có độ khó khác nhau cần thời gian khác nhau. Ngoài ra đặc điểm của quá trình dạy

học còn phụ thuộc vào mức phức tạp về cấu trúc của các động tác cần học. Trong đó, mức độ phức tạp trước tiên được xác định bởi số lượng các cử động và giai đoạn tạo nên động tác đó; thứ hai, bởi các yêu cầu về độ chính xác của động tác trong không gian, theo thời gian và mức độ gắng sức; thứ ba, bởi các năng lực phối hợp vận động ở mỗi giai đoạn hay ở toàn động tác... bởi tính đơn giản hay phức tạp trong cấu trúc nhịp điệu của động tác; thứ tư, bởi mức tham gia của các cơ chế tự động bẩm sinh hay vừa tiếp thu được.

Độ phức tạp về cấu trúc động tác còn phụ thuộc không nhỏ vào sự chọn lựa phương pháp chủ đạo trong dạy học động tác. Thí dụ, người ta chọn cách học nguyên vẹn các động tác tương đối đơn giản, còn với các động tác phức tạp thì thường phải học theo từng phần rồi ghép dần chúng thành động tác hoàn chỉnh. Các đặc điểm về mối liên quan giữa các giai đoạn chuẩn bị, cơ bản và kết thúc của động tác cũng có ý nghĩa. Trong một số trường hợp, có thể bắt đầu học từ phần cơ bản (thí dụ, giậm bật trong nhảy cao); trong các trường hợp khác - từ phần chuẩn bị (thí dụ, bắt đầu từ tăng đà và chuyển thành chống gập thân khi dạy động tác lên gập duỗi từ tư thế chống trên xà kép). Đôi khi, lại nên học giai đoạn kết thúc trước (thí dụ, rơi xuống nhẹ nhàng khi dạy cho trẻ nhỏ tập nhảy).

Đặc điểm dạy học động tác cũng phụ thuộc nhiều vào đặc điểm biểu hiện, mức độ của các tố chất thể lực khi thực hiện chúng. Với các động tác không đòi hỏi cao về các tố chất thể lực (như một số động tác cơ bản), thì không cần thiết phải sử dụng các bài tập chuẩn bị để phát triển sơ bộ các tố chất thể

lực cần thiết. Ở đây nên dùng các phương pháp tập luyện ổn định lặp lại. Nhưng với các động tác đòi hỏi cao về sức mạnh, sức nhanh... (chạy trên cự ly trong thời gian ngắn nhất, nhảy cao tối đa...) thì việc dạy học động tác càng phải gắn với giáo dục các tố chất thể lực tương ứng. Tức là cần phải có một hệ thống các bài tập chuẩn bị thể lực trước. Lúc này, các kỹ xảo vận động được hình thành, hoàn thiện và biến dạng căn cứ vào mức độ phát triển các tố chất thế lực và ở những giai đoạn nhất định còn cần được đổi mới về kỹ thuật (thí dụ, thay đổi kiểu nhảy cao khi đã đạt được một mức độ cần thiết và phát triển các năng lực sức mạnh, tốc độ).

Cũng có những động tác đòi hỏi phải có tính biến dạng cao trong dạy học như các môn bóng và các môn đối kháng cá nhân (Vật, quyền Anh, Đấu kiếm). Ở đây, việc dạy học động tác nhằm bảo đảm được những mối liên hệ tối ưu giữa các yếu tố làm cho các kỹ xảo vận động củng cố và các yếu tố làm tăng tính biến đổi hợp lý trong các điều kiện, tình huống thay đổi không ngừng.

VI.1.2. Cơ chế và các quy luật hình thành kỹ năng và kỹ xảo vận động là cơ sở xác định các giai đoạn của quá trình dạy học động tác

VI.1.2.1. Đặc điểm tiêu biểu của các kỹ năng và kỹ xảo vận động

Chúng đều là các mức độ thực hiện động tác, kết quả của một quá trình dạy học và rèn luyện cần thiết. Còn sự khác nhau cơ bản giữa các kỹ năng và kỹ xảo vận động trước hết thể hiện ở tính chất điều khiển và mức độ tiếp thu động tác.

Kỹ năng vận động thể hiện mức thực hiện động tác phải tập trung chú ý cao vào các thành phần động tác, cách làm và chưa được ổn định.

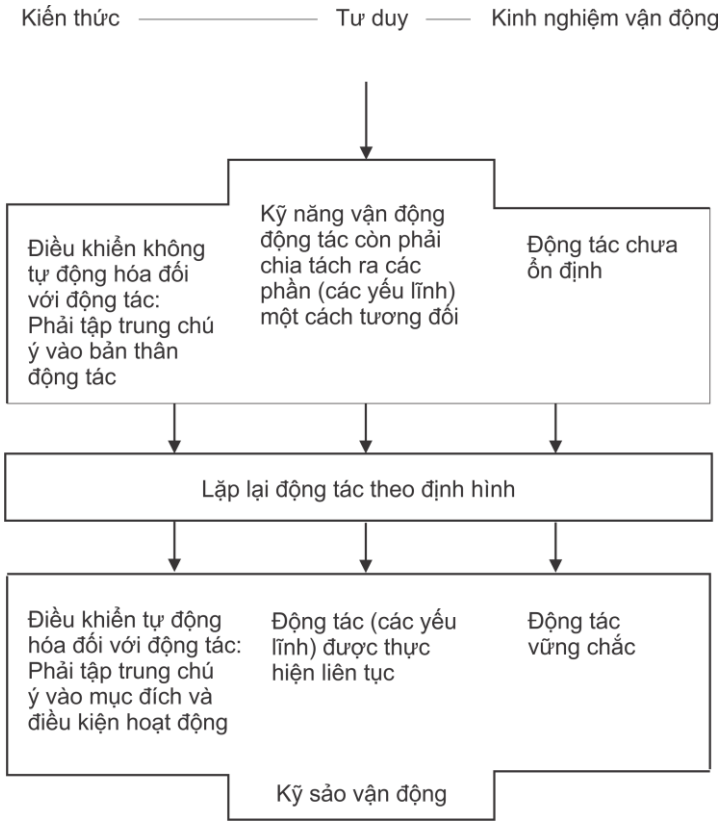
Nếu được lặp lại nhiều thì động tác càng trở nên thuần thục, các cơ chế phối hợp vận động dần được tự động hoá và kỹ năng chuyển thành kỹ xảo. Đặc điểm tiêu biểu chính của kỹ xảo là sự điều khiển tự động hoá đối với các động tác. Vậy kỹ xảo vận động thể hiện mức thực hiện động tác một cách tự động với độ vững chắc cao.

Sự khác nhau giữa kỹ năng vận động với kỹ xảo vận động và sự chuyển kỹ năng thành kỹ xảo vận động có thể hình dung theo sơ đồ sau:

Các kỹ năng vận động có vai trò khác nhau trong quá trình giáo dục thể chất. Khi phải nắm chắc và hoàn thiện kỹ thuật động tác thì kỹ năng là những bậc thang, giai đoạn chuyển tiếp để thành kỹ xảo vận động. Song cũng có nhiều trường hợp phải học những động tác riêng lẻ có ý nghĩa bổ trợ nhưng không cần thành kỹ xảo. Các động tác loại này thường là các bài tập và phải chia ra thành các phần nhỏ, như dùng để giáo dục tính khéo léo chẳng hạn.

Sự điều khiển tự động hoá đối với các động tác là một đặc điểm rất có giá trị và có ý nghĩa quyết định của kỹ xảo vận động. Tự động hoá động tác giúp rất nhiều cho việc thực hiện động tác. Ý thức lúc đó được giải phóng, khỏi phải kiểm tra thường xuyên các chi tiết động tác. Do đó, đã giảm nhẹ hoạt động chức năng của các cơ chế cao cấp về điều khiển động tác và cho phép chuyển sự chú ý và tư duy tập trung vào kết

quả và điều kiện hoạt động sáng tạo. Như vậy, tự động hoá động tác sẽ mở rộng khả năng sử dụng các động tác đã có và nâng cao tính hiệu quả của chúng. Vì vậy, các kỹ xảo vận động cũng rất cần thiết cả trong các môn luôn biến động như các môn bóng và các môn đối kháng cá nhân. Ở đây, VĐV khó có thể đạt thành tích, nếu họ không có vốn các kỹ xảo vận động riêng lẻ phong phú và nếu họ luôn phải tập trung suy nghĩ vào từng chi tiết trong hành vi chiến thuật của mình.



Sự điều khiển tự động hoá đối với động tác (đã thành kỹ xảo) không có nghĩa là không cần ý thức lúc đó. Khi được giải phóng khỏi phải kiểm tra việc thực hiện từng cử động riêng lẻ trong cả một động tác phức tạp, ý thức con người lúc này giữ vai trò phát động, kiểm tra và điều chỉnh. Con người luôn có ý thức trong thực hiện các động tác, ra lệnh cho mình phải thực hiện hoạt động vào thời điểm cần thiết; kiểm tra tiến trình, kết quả của hoạt động đó và khi cần có thể tham gia có ý thức vào quá trình tự động hoá động tác, biến hóa hoặc dừng thực hiện nó. Trong quá trình tập luyện để thành kỹ xảo, khi cần thiết, vào các thời điểm quan trọng hơn cả, đều được sự kiểm tra từ trước của ý thức. Thí dụ, người ném thường tập trung chú ý vào khâu ra sức cuối cùng. Như vậy, trong nhiều trường hợp, kỹ xảo không biểu hiện dưới "dạng đơn nhất", mà thường phối hợp với kỹ năng.

Khi đã thành kỹ xảo thì tính liên tục của động tác biểu hiện ở tính nhẹ nhàng, liên kết và tính nhịp điệu bền vững của động tác. Sự hình thành một kỹ xảo hoàn thiện có liên quan đến các tri giác chuyên môn về động tác và về môi trường xung quanh như "cảm giác nước" trong bơi lội, "cảm giác bóng" trong các môn bóng, v.v...

Tính bền vững của động tác khi đã thành kỹ xảo thì biểu hiện ở sự nâng cao khả năng duy trì hiệu quả của động tác trước những yếu tố bất lợi khác: trạng thái tâm lý bất thường (hồi hộp, sợ hãi v.v...) thể lực giảm sút (mệt mỏi khó chịu), điều kiện bên ngoài bất lợi (môi trường không quen, thời tiết xấu) và các trở ngại khác (như tác động chống lại của đối thủ trong các môn đối kháng cá nhân và các môn bóng).

Tính bền vững của động tác cũng liên quan đến tính biến dạng của nó. Có kỹ xảo hoàn thiện sẽ nâng cao khả năng vận động thích nghi với các điều kiện khác nhau và luôn thay đổi nhưng vẫn giữ được cơ sở của nó. Chẳng hạn, VĐV thể dục có thể thực hiện động tác lên gập - duỗi khi tay nắm xà đơn hay xà kép bằng các cách khác nhau; VĐV có thể biến hóa các yếu lĩnh kỹ thuật chạy cho tương ứng với địa hình tự nhiên. Tính biến dạng cho phép bắt đầu và kết thúc động tác ở các tư thế khác nhau, do đó tạo khả năng hợp nhất động tác đã tiếp thu với các động tác khác. Như vậy, tính biến dạng xác định tính ổn định của kết quả hoạt động.

Một kỹ xảo vận động đủ vững chắc sẽ duy trì được trong nhiều năm. Ai cũng rõ, những người ngừng hoạt động thể thao từ lâu vẫn có thể thực hiện lại được kỹ thuật của động tác thể thao.

Tính bền vững của kỹ xảo vận động chỉ có giá trị khi mà kỹ thuật động tác đúng, không phải sửa đổi cơ bản sau này. Việc "làm lại", "sửa sai" những kỹ xảo đó rất khó khăn. Vì vậy, cần phòng tránh nguy cơ biến thành kỹ xảo của những cách thức thực hiện không hợp lý, thậm chí làm động tác sai rõ rệt.

Kỹ xảo có ý nghĩa lớn trong cuộc sống của con người. Nếu như con người không có khả năng tạo thành kỹ xảo thì nó sẽ không thế phát triển được, sẽ bị ràng buộc bởi vô số khó khăn khi thực hiện những hoạt động mới và giành thắng lợi mới. Các kỹ xảo làm cơ sở cho các kỹ năng mới. Hoạt động vận động chỉ có thể đạt kết quả nếu dựa trên các kỹ xảo vững

chắc. Kỹ xảo càng phong phú thì hoạt động càng toàn diện và có hiệu quả hơn. Trong thể thao, điều đó gắn với tài nghệ của VĐV.

Các kỹ xảo thực dụng về chạy, bơi, nhảy, ném, v.v... rất quan trọng trong cuộc sống. Những người dân bình thường, nhất là tuổi trẻ, rất cần có những cái đó.

VI.1.2.2. Khái niệm về cơ chế của kỹ năng và kỹ xảo vận động

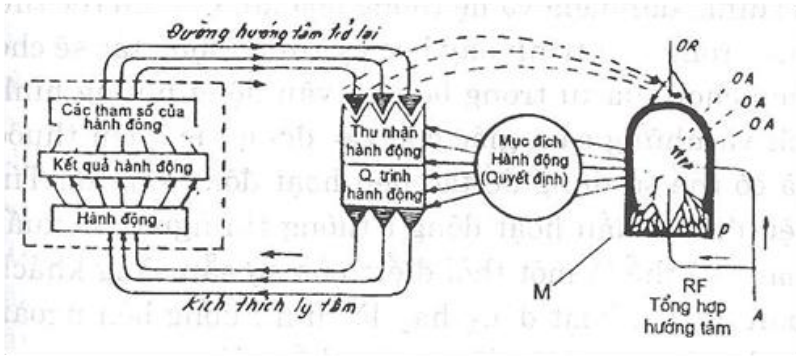
Các kỹ năng và kỹ xảo vận động hình thành theo các quy luật tự nhiên nhất định. Nếu biết được các quy luật ấy sẽ tạo khả năng xây dựng có ý thức và hiệu quả quá trình dạy học.

Cơ sở tạo nên các hành vi có ý thức của con người là các cơ chế hoạt động phản xạ của hệ thần kinh. Các công trình nghiên cứu trong lĩnh vực sinh vật học và sinh lý thần kinh về phản xạ có điều kiện theo quan điểm điều khiển học hiện đại đã cho phép P.K. Anôkhin đề ra học thuyết về "hệ thống chức năng" của hành động có ý thức. Từ đó đã soi sáng theo kiểu mới các cơ chế của kỹ năng và kỹ xảo vận động.

Hệ thống chức năng là một cơ cấu chức năng được hình thành nhanh chóng để thống nhất hoạt động của các hệ thống trong cơ thể theo một ý thức nhất định. Điểm quan trọng trong hoạt động chức năng của hệ thống này là sự "truyền ngược lại" liên tục (mối liên hệ ngược lại từ các cơ quan cảm giác) những thông tin về diễn biến và kết quả hoạt động.

Hệ thống chức năng xuất hiện khi nảy sinh một tổ hợp các kích thích cảm giác, "sự phân tích truyền ngược" trong vỏ đại

não làm tiền đề cho việc ra quyết định thực hiện động tác. Dĩ nhiên, việc ra quyết định có liên hệ chặt chẽ với sự vạch ra chương trình hoạt động và hình thành cơ quan đối chiếu (cơ quan thu nhận cảm giác về hoạt động). Theo chương trình hoạt động đã hình thành, các kích thích cảm giác tương ứng về việc thực hiện động tác được truyền đến các cơ quan thực hiện hoạt động. Các tin tức về diễn biến của hoạt động và kết quả của nó được truyền tới cơ quan thu nhận cảm giác hoạt động theo các kênh truyền ngược với chương trình. Cơ quan thu nhận cảm giác hoạt động sẽ thông báo về điều đó, do đó sẽ ra quyết định mới về sự chính xác hoá chương trình. Vấn đề này được trình bày có tính chất sơ lược trên hình 11.



Hình 11: Sơ đồ cấu trúc của động tác có ý thức (theo P.K. Anôkhin). A:thông tin ngược về xuất phát; RF:cấu tạo lưới, P:bộ nhớ, M:sự gây hứng thú ưu thế, OA:thông tin ngược về tình huống, OR:phản xạ định hướng.

Như vậy, theo các khái niệm trình bày trên thì mỗi một động tác được bắt đầu từ sự phân tích các kích thích cảm giác trong vỏ não. Sự phân tích ngược xảy ra trên cơ sở gây hứng thú ưu thế được tạo nên bởi các tác động kích thích khác nhau từ bên ngoài (các yêu cầu của giáo viên, tình huống chơi vừa mới nảy sinh v.v...). Sự kích thích gây hứng thú tạo nên sự phân tích tích cực và sự đánh giá tình huống của hoạt động sắp tới ("thông tin ngược về tình huống" và "phản xạ định hướng"). Lúc này các thông tin về các điều kiện và tình huống bên ngoài, nơi mà hoạt động phải xảy ra (thí dụ, trong nhảy cao là khoảng cách đến xà ngang, độ cao của xà, nơi sẽ rơi xuống, v.v...) sẽ được xác định, đánh giá và hệ thống hoá lại. Các tin tức thu được trong quá trình dạy học kỹ thuật động tác sẽ cho phép chọn lựa từ trong bộ nhớ vận động những hình ảnh và những cảm giác của các động tác quen thuộc mà có thể sử dụng để tạo nên hoạt động sắp tới. Tín hiệu để bắt đầu hoạt động "thông tin ngược về xuất phát" có thể là một thời điểm của sự sẵn sàng khách quan đối với hoạt động hay là tình huống bên ngoài, hay là yêu cầu (hiệu lệnh) của thầy giáo.

Quá trình ra quyết định thực hiện hoạt động bao gồm sự chọn lựa một hình thức hoạt động duy nhất từ trong vô số các hình thức có thể. Trong giai đoạn hình thành kỹ năng vận động, việc chọn lựa thành phần vận động và cấu trúc động tác thường xảy ra khá chậm, nhiều lúc phải nghĩ khá lâu; còn khi đã hình thành kỹ xảo thì gần như ngay lập tức.

Do vậy, việc ra quyết định thường trực tiếp kèm theo chương trình hoạt động là một hệ thống các kích thích thực

hiện được dẫn đến những cơ quan vận động tương ứng với cấu trúc sinh cơ học của động tác. Cơ quan đối chiếu (cơ quan thu nhận cảm giác về vận động), vừa bắt đầu xuất hiện cùng một lúc với chương trình hoạt động, sẽ được hình thành như một mô hình cảm giác của hoạt động sắp tới, mà dựa theo mô hình đó, các tín hiệu về sự diễn biến và kết quả của động tác sẽ được đối chiếu với nhau. Những tín hiệu về động tác là các kích thích thị giác, thụ cảm bản thể, xúc giác và các kích thích hướng tâm khác phản ánh các đặc điểm động của hoạt động về lực học và nhịp điệu của kỹ thuật động tác. Sự đối chiếu các kết quả hoạt động thực tế với các hoạt động được xác định theo chương trình nhờ "thông tin ngược" là một phần khá quan trọng của hệ thống chức năng khi điều khiển động tác. Vì vậy trong hệ phương pháp dạy học các động tác cần đặc biệt chú ý đến các phương pháp có tác dụng thúc đẩy sự thông tin ngược như vậy.

Sự thông tin ngược bao gồm thông tin ngược tức thời trong lúc hoạt động đang diễn biến và thông tin ngược về kết quả (theo giai đoạn và kết thúc). Thông tin ngược hướng dẫn hoạt động được hình thành trước hết bằng các tín hiệu cảm giác từ cơ quan vận động (các tín hiệu cảm thụ bản thể). Các cảm giác bằng mắt và âm thanh cũng có ý nghĩa trong tiến trình hoạt động. Nhưng sự thông tin này không đủ để đánh giá xem hoạt động được thực hiện tương ứng đến mức nào so với nhiệm vụ đề ra. Muốn vậy phải có sự thông tin ngược về kết quả: thông tin theo giai đoạn và về kết thúc. Thông tin ngược theo giai đoạn là một tổ hợp các kích thích cảm giác có tác dụng báo tin về sự hoàn thành từng phần nào đó của hành vi

vận động. Nếu như trong mỗi giai đoạn hoạt động mà không tiếp nhận được các thông tin về phần vừa qua được hoàn thành như thế nào thì khó có thể tiến hành tiếp đến lúc kết thúc. Thông tin như vậy rất quan trọng. Nếu nhiệm vụ vận động đã được giải quyết thì thông tin ngược về kết thúc sẽ là cơ sở của việc củng cố hoạt động đó. Còn ngược lại, chương trình hoạt động sẽ phải thay đổi.

Sự tạo thành kỳ xảo vận động gần với sự hình thành định hình động lực (tính hệ thống vững chắc) của các quá trình thần kinh trong vỏ đại não. Nói một cách khác, định hình động lực là một trạng thái của hệ thống chức năng khi đã được khu trú và được củng cố nhờ lặp lại động tác nhiều lần. Lúc này sẽ xảy ra sự thu hẹp những thông tin ngược đến mức tối thiểu cần thiết, chủ yếu bằng những thông tin ngược phần lớn từ cơ quan phân tích vận động. Vì vậy, việc ra quyết định về bắt đầu hoạt động có thể xảy ra trong khoảnh khắc theo một trong những tín hiệu từ môi trường bên ngoài. Thí dụ, trong lúc chơi bóng hoặc đấu quyền anh, cần căn cứ vào động tác của đấu thủ mà kịp thời làm động tác tấn công hoặc phòng thủ kịp thời.

VI.1.2.3. Chuyển kỹ xảo

Trong dạy học động tác, có sự tác động lẫn nhau, sự "chuyển" của các kỹ xảo vận động đã hình thành trước đây hoặc hình thành song song. Thí dụ nếu có kỹ xảo ném bóng nhỏ sẽ dễ học ném lựu đạn hơn. Đó là trường hợp có sự "chuyển tốt". Chuyển kỹ xảo có thể mang tính chất ngược lại (chuyển xấu). Thí dụ, nếu động tác lên móc khuỷu chân trên

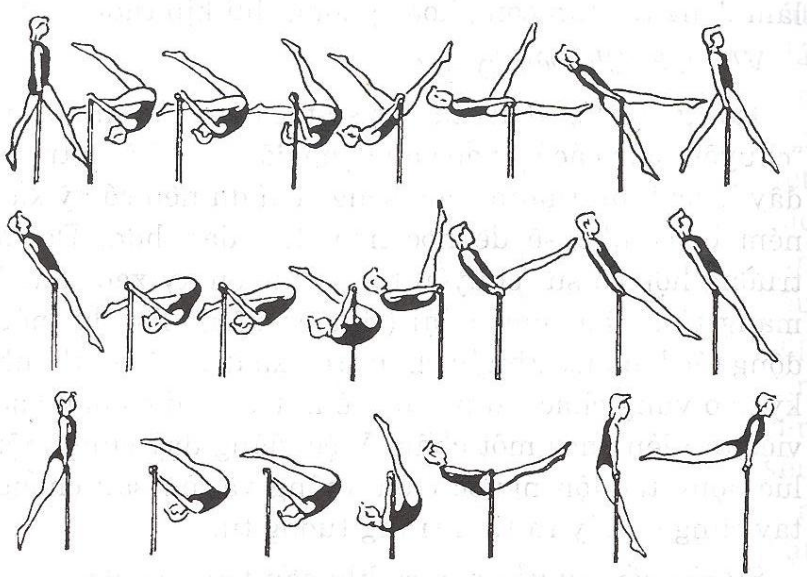
xà đơn đã trở thành kỹ xảo vững chắc thì nó có thể là trở ngại cơ bản cho việc tập lên chọc một chân. Việc giảng dạy cùng một lúc động tác lộn ngược trên không và lộn sau chống tay cũng sẽ xảy ra tình trạng tương tự.

Sự chuyển kỹ xảo xảy ra khi cấu trúc các động tác có sự giống nhau bên cạnh những chỗ khác nhau. Tính chất giống nhau xác định ý nghĩa của sự chuyển là tốt hay xấu. Thí dụ, kỹ thuật của các động tác ném bóng, ném lựu đạn và ném lao là giống nhau ở nhiều giai đoạn chính nên giữa chúng có sự chuyển tốt.

Sự chuyển kỹ xảo xấu thường thấy khi kỹ thuật động tác giống nhau ở các giai đoạn chuẩn bị và khác nhau cơ bản ở các khâu chủ yếu. Về mặt sinh lý học, đó là do khi xây dựng một hệ thống vận động mới thì hệ thống chức năng vừa xuất hiện sẽ kéo theo sự phối hợp vận động đã có sẵn. Tuỳ theo mức độ của sự phối hợp đó tương ứng với cấu trúc cần thiết của động tác mới ra sao mà sự chuyển kỹ xảo sẽ là tốt hoặc xấu, đầy đủ hoặc từng phần.

Trong dạy học động tác, sự chuyển tốt các kỹ xảo được sử dụng rộng rãi. Căn cứ vào các quy luật của sự chuyển kỹ xảo mà người ta xác định trình tự dạy học các động tác sao cho việc tiếp thu một số động tác này sẽ tạo tiền đề thuận lợi cho việc tiếp thu các động tác khác. Dĩ nhiên, nội dung học tập càng đa dạng thì khả năng xuất hiện càng lớn. Trong trình tự giảng dạy, nếu vận dụng được tốt mối liên hệ lẫn nhau giữa các kỹ xảo thì các động tác sẽ được hệ thống hoá thành các nhóm giống nhau về cấu trúc, còn trong mỗi nhóm lại được

phân chia theo mức độ phức tạp. Mỗi động tác đã tiếp thu được sẽ là cơ sở chuẩn bị cho động tác tiếp theo. Hình 12 là thí dụ một số hình ảnh về các yếu lĩnh động tác thể dục mà kỹ thuật của chúng có sự giống nhau ở các khâu chủ yếu. Trong nhiều trường hợp, tốt hơn không phải lúc đầu học động tác đơn giản và dễ nhất trong một nhóm cấu trúc, mà là học động tác nào có tính đại diện nhất cho mọi động tác trong nhóm đó.



Hình 12: Một số động tác có kỹ thuật giống nhau ở các giai đoạn chính "lên chọc chân phải", "lên chọc hai chân", "lên gập duỗi"

Khi hoàn thiện sâu đối với những động tác riêng lẻ, có thể dùng các bài tập dẫn dắt để chuyển tốt của các kỹ xảo riêng lẻ. Thông thường, các bài tập dẫn dắt là những động tác tương đối hoàn chỉnh và có thể dùng chúng để tạo nên chính xác một số giai đoạn trong kỹ thuật của động tác cần tập. Chẳng hạn, khi dạy ném đĩa thì hệ thống các bài tập dẫn dắt có thể bao gồm: ném tại chỗ, ném có quay người 1/4 vòng, ném có quay người 1/2 vòng. Người ta cũng sử dụng các động tác bắt chước khác nhau để làm cơ sở cho hiện tượng chuyển kỹ xảo.

Để tránh sự chuyển xấu các kỹ xảo, tốt nhất nên lập kế hoạch dạy học sao cho có thể loại trừ sự hình thành đồng thời các kỹ xảo "cạnh tranh" nhau và chọn trình tự dạy học nào mà sự chuyển xấu chỉ ở mức tối thiểu. Trong trường hợp chuyển một chiều (khi một kỹ xảo chỉ ảnh hưởng đến kỹ xảo khác mà không có ảnh hưởng ngược lại) thì trước hết cần hình thành chính kỹ xảo có thể bị kỹ xảo kia tác động. Tiếp theo, tuỳ mức độ củng cố các kỹ xảo mà sẽ xuất hiện khả năng khắc phục ảnh hưởng xấu lẫn nhau mỗi khi chúng "va chạm" với nhau khi thực hiện kế tiếp nhau. Qua đó sẽ hình thành sự phối hợp vận động chính xác.

VI.2. QUÁ TRÌNH DẠY HỌC ĐỘNG TÁC

VI.2.1. Các tiền đề và các giai đoạn của quá trình dạy học

VI.2.1.1. Sự sẵn sàng tiếp thu động tác là một tiền đề của dạy học trong giáo dục thể chất

Trước khi dạy một động tác nào đó, phải xem người tập đã sẵn sàng để tiếp thu chưa, và nếu chưa thì phải chuẩn bị sơ bộ. Có thể phát hiện sự sẵn sàng đó bằng các bài tập kiểm tra

(thử nghiệm), các thông tin về kinh nghiệm vận động trước đây của người tập, các bài tập chuẩn bị, đặc biệt là các bài tập dẫn dắt. Sự chuẩn bị thường biểu hiện theo ba yếu tố: mức độ phát triển các tố chất thể lực (sự sẵn sàng về thể lực), kinh nghiệm vận động (kể cả sự sẵn sàng về phối hợp vận động) và yếu tố tâm lý (sự sẵn sàng về tâm lý).

Chỉ có thể thực hiện có kết quả một động tác mới ngay từ lần đầu nếu nó có cấu trúc tương đối đơn giản. Còn nếu cấu trúc phức tạp hơn thì tốc độ hình thành kỹ năng vận động mới chủ yếu phụ thuộc vào kinh nghiệm vận động của người tập. Kinh nghiệm càng đa dạng và phong phú thì tiền đề để tiếp thu có kết quả động tác mới trên cơ sở chuyển các kỹ năng và kỹ xảo đã hình thành trước đây càng lớn. Điều đó cho thấy vai trò quan trọng của các bài tập nhằm mở rộng vốn kỹ năng và kỹ xảo vận động để bảo đảm sự sẵn sàng tiếp thu các động tác mới. Thông thường, thành phần của các bài tập chuẩn bị bao gồm các nhiệm vụ có liên quan đến sự phân biệt chính xác các thông số riêng lẻ của động tác (thí dụ, nhiệm vụ phân biệt biên độ vận động trong các bài tập thể dục hoặc các đặc tính không gian các quãng thời gian khác, v.v...).

Việc giáo dục các tố chất thể lực bằng các bài tập chuẩn bị chung và chuyên môn có vai trò quyết định để bảo đảm sự sẵn sàng dạy học những động tác đòi hỏi các tố chất có biểu hiện ở mức cao. Còn khi dạy học các động tác có liên quan đến sự mạo hiểm dễ bị chấn thương, sợ hãi hay các cảm xúc xấu khác thì phải hình thành sơ bộ một tâm thế tích cực, tạo được nguồn kích thích mạnh, đủ tự tin cần thiết để vượt qua

những khó khăn tâm lý (đặc biệt là nhờ các bài tập thực hiện trong các điều kiện giảm nhẹ).

Muốn chuẩn bị dạy học tốt các động tác phức tạp, nói chung phải dựa trên cơ sở biết thực hiện khéo léo các nguyên tắc thích hợp và cá biệt hoá, hệ thống và tăng từ từ yêu cầu. Có nhiều triển vọng mới trong việc giải quyết hợp lý vấn đề này nhờ vận dụng vào lý luận và thực tiễn giáo dục thể chất những phương pháp chương trình hoá hiện đại. Thí dụ, trong thể dục đã vạch ra những chương trình giảng dạy kỹ thuật các động tác trên dụng cụ với sự tính toán đến tính chất chung về mặt cấu trúc của các động tác và đến trình tự hợp lý trong tiếp thu các yếu tố cơ bản và bổ trợ hợp thành các động tác đó (các động tác lên và quay vòng trên các dụng cụ, các động tác lăng đà, các động tác gập - duỗi v.v…). Như vậy sẽ cho phép bảo đảm tính kế thừa tối ưu trong quá trình dạy học.

VI.2.1.2. Đặc tính chung về cấu trúc của quá trình dạy học động tác

Sự phân đoạn quá trình dạy học mỗi động tác riêng lẻ cần phải dựa trên các giai đoạn tương ứng của quá trình hình thành các kỹ năng và kỹ xảo vận động. Muốn học thành kỹ xảo tương đối hoàn thiện thì phải trải qua ba giai đoạn tiêu biểu khác nhau cả về nhiệm vụ sư phạm lẫn phương pháp giảng dạy. Giai đoạn thứ nhất là dạy học ban đầu về động tác. Nó tương ứng với giai đoạn thực hiện kỹ thuật động tác ở mức chung còn "thô thiển". Giai đoạn thứ hai thể hiện tiêu biểu ở sự dạy học sâu và chi tiết hoá. Kết quả là kỹ năng vận động được chính xác hoá và một phần được chuyển thành kỹ

xảo. Giai đoạn thứ ba bảo đảm củng cố và tiếp tục hoàn thiện động tác mà kết quả là hình thành kỹ xảo vững chắc. Ở giai đoạn này đã có những tố chất cho phép sử dụng hợp lý kỹ xảo trong các điều kiện hoạt động khác nhau.

Dĩ nhiên đây chỉ là sơ đồ chung nhất của quá trình dạy học trên. Thực tế, cấu trúc của quá trình này còn được cụ thể hoá thêm, căn cứ vào xu hướng các buổi tập, vào đặc điểm của động tác cần tập và cả vào đặc điểm của từng loại đối tượng người tập. Chẳng hạn, ở mức tập luyện chung trong đông đảo quần chúng thì việc dạy học thường chủ yếu ở giai đoạn thứ nhất và giai đoạn thứ hai, kể cả khi dạy học các động tác để sau này sử dụng chủ yếu làm những bài tập dẫn dắt. Còn trong các trường hợp khác, đặc biệt với huấn luyện thể thao đỉnh cao, thì giai đoạn thứ ba lại có ý nghĩa đặc biệt.

VI.2.2. Giai đoạn dạy học ban đầu

VI.2.2.1. Xu hướng và các nhiệm vụ riêng

Mục đích của giai đoạn này là dạy học các nguyên lý kỹ thuật của động tác, hình thành kỹ năng thực hiện nó, mặc dù còn dưới dạng "thô thiển". Các nhiệm vụ để đạt mục đích trên thường là:

a) Tạo khái niệm chung về động tác và tâm thế tốt để tiếp thu động tác đó;

b) Học từng phần (từng giai đoạn hay yếu lĩnh) của kỹ thuật động tác mà trước đây chưa biết;

c) Ngăn ngừa hoặc loại trừ những cử động không cần thiết và những sai phạm lớn trong kỹ thuật động tác.

d) Hình thành nhịp điệu chung của động tác.

VI.2.2.2. Tạo khái niệm và tâm thế

Việc dạy học động tác thường được bắt đầu từ hình thành khái niệm chung về các cách thức thực hiện hợp lý động tác đó và hình thành tâm thế tốt để tiếp thu cách thức thực hiện. Trước hết thường dùng phương pháp sử dụng lời nói (kể chuyện có giải thích, hướng dẫn có tính chất khêu gợi) cũng như các phương pháp làm mẫu động tác. Các phương pháp đó phải bảo đảm tạo nhận thức đúng về mục đích và nhiệm vụ cần học động tác, kích thích hứng thú học động tác, từ đó hình thành tâm thế vững chắc đối với việc tiếp thu kỹ thuật động tác đó. Nội dung giảng giải có thể bao gồm những thông tin về sự ra đời và tiến hoá của động tác, về ý nghĩa thực dụng của nó và cả về các thành tích cao nhất mà người ta đã đạt được ở động tác này, cũng như các khả năng gần nhất và triển vọng của việc áp dụng (đạt tiêu chuẩn RLTT, đạt đẳng cấp VĐV, v.v...).

Trước khi mô tả bằng lời cần làm mẫu một lần hoàn chỉnh. Làm chính xác, đẹp sẽ gây hứng thú, ham muốn học động tác. Nội dung giải thích về kỹ thuật động tác cần được trình bày hợp lý, thống nhất với làm mẫu hay trình bày tài liệu trực quan. Không nên giải thích đầu tiên quá rộng về kỹ thuật động tác mà chỉ nhằm vào những yếu tố chủ yếu nhất, nhữmg nét chung nhất. Lúc này, thông tin chi tiết chưa cần và chưa có tác dụng. Người tập chưa thể tiếp thu được thông tin đó. Còn khi làm mẫu bằng người thật thì có thể kết hợp giữa nhịp độ thường với nhịp độ chậm, làm từng phần hoặc hoàn chỉnh.

Nghệ thuật sư phạm ở đây chính là ở chỗ tạo nên cho người tập sự liên tưởng giữa các nhiệm vụ vận động trước mắt với kinh nghiệm vận động sẵn có của mình. Sự so sánh, đối chiếu, đặc biệt là so sánh, đối chiếu có tính chất hình tượng, là rất quan trọng. K.D.Usinxkin đã nói: "Tất cả những gì trên thế giới này mà ta biết được đều không phải bằng cách nào khác ngoài việc thông qua so sánh". Sự hình dung có hình ảnh về động tác, nếu được dựa trên kinh nghiệm của cá nhân, sẽ tạo nên những hình thức tái hiện những động tác đó, (phản xạ vận động bằng tư duy), do đó giúp hình thành sự sẵn sàng thực hiện động tác mới. Chỉ có thể hình dung đầy đủ về một động tác mới sau khi đã làm quen thực sự với nó bằng cả những cảm giác sơ bộ.

Để giảm nhẹ cho những lần đầu tiên thực hiện một động tác phức tạp, có thể đơn giản hoá bằng cách chia nhỏ ra nhiều phần hay tách các khâu riêng lẻ ra và sử dụng các dụng cụ bổ trợ để gây cảm giác sơ bộ đúng hướng, đồng thời có sự giúp sức từ bên ngoài. Nếu những lần làm thử mà đạt thì về phần cơ bản lúc này coi như kết thúc giai đoạn dạy học lần thứ nhất.

Những lần làm thử động tác đầu tiên có một ý nghĩa giáo dục quan trọng ngay cả khi không thành công. Ngay trong trường hợp này, những lần làm đó vẫn giúp cho người tập đánh giá thực tế khả năng của mình. Còn với giáo viên thì giúp họ có những thông tin sát hơn về nội dung dạy học sắp tới và cho phép cá biệt hoá về phương pháp.

VI.2.2.3 Đặc điểm dạy học động tác phức tạp

Không thể thực hiện được một động tác phức tạp ngay từ những lần đầu thường là do thiếu kinh nghiệm sử dụng khả năng phối hợp vận động đã có mà lúc này cần cho động tác mới. Các động tác đó nếu được phân tách ra thì sẽ dễ, tiết kiệm và thuận lợi hơn là thực hiện nguyên vẹn. Như vậy phương pháp tập luyện phân chia rồi kết hợp là phương pháp chính trong dạy học ban đầu. Rồi dần theo mức độ tiếp thu các phần của động tác mà ghép chúng vào thành cấu trúc chung. Lúc đó mới dùng phương pháp tập luyện hoàn chỉnh.

Phải phân chia động tác trong dạy học ban đầu, vì thứ nhất, việc hình thành một hệ thống chức năng phức tạp luôn gây cho hệ thần kinh một khó khăn lớn nên phải giảm nhẹ nhiệm vụ vận động về mặt tâm lý; thứ hai, tránh được sự củng cố những sai lầm trong vận động cơ bản nảy sinh ngay từ những lần đầu thực hiện, mà không kịp uốn nắn cùng một lúc ở tất cả các khâu của hệ thống vận động; thứ ba, giảm bớt được sự tiêu hao sức lực.

Nhưng, việc chia nhỏ như thế có thể làm lệch lạc các phần bị chia đó, bởi vì các mối liên quan hợp nhất chúng thành một cấu trúc nhịp điệu và động lực học bị phá huỷ. Do đó, cần phải tiến hành trên cơ sở phân tích với trình độ chuyên môn cao về kỹ thuật động tác đó sao cho có thể tách chúng ra thành những phần tương đối độc lập (những hệ thống nhỏ của động tác) mà vẫn đảm bảo tính lôgic hoàn chỉnh của những nhiệm vụ vận động ở đây theo một trình tự chặt chẽ nhất.

Tuỳ theo mức độ tiếp thu các phần chia nhỏ đó mà cách thức hợp nhất chúng có thể khác nhau tuỳ theo đặc điểm của động tác. Chẳng hạn, trong một số trường hợp, các phần đó được lần lượt hợp nhất với phần chính của động tác. Thí dụ, trong bơi lội, trình tự đó là: trườn - quạt một tay – quạt hai tay - động tác chân có một tay tỳ vào thành bể bơi - trườn có làm động tác chân - thống nhất quạt tay với động tác chân, v.v... Có trường hợp khác lại là lúc đầu tiếp thu khâu cơ bản của các kỹ thuật hay các giai đoạn chuẩn bị. Sau đó hợp nhất với các phần còn lại. Chẳng hạn, việc dạy kỹ thuật đẩy tạ thường bắt đầu từ việc học đúng động tác chân và thân. Điều quan trọng trong tất cả các trường hợp là khi hình thành những kỹ năng riêng lẻ thì không được biến chúng thành những kỹ năng tách rời nhau, như thế sẽ cản trở việc hợp nhất chúng thành động tác nguyên vẹn. Các phần chia nhỏ cần được hợp nhất với nhau ngay từ lúc vừa có khả năng thực hiện đúng các phần đó khi chúng được gắn với nhau.

Nhịp điệu vận động là nhiệm vụ trung tâm khi hợp nhất các phần thành một động tác nguyên vẹn. Ở giai đoạn đầu, nhịp điệu đó chỉ thể hiện ở những thời điểm rõ nhất. Nếu động tác có nhịp điệu rất phức tạp (như trong một số bài thể dục phức tạp, nơi mà giới hạn thay đổi các yếu lĩnh động tác theo thời gian đòi hỏi phải bảo đảm độ chính xác đến một vài phần mười giây) thì kết quả hoạt động phụ thuộc nhiều vào việc sử dụng các phương pháp chuyên môn và các biện pháp hình thành cấu trúc nhịp điệu của động tác. Chẳng hạn, nhờ dùng những phương tiện đơn giản nhất và những thiết bị máy móc hiện đại, người ta đã tạo được mô hình âm thanh của

nhịp điệu động tác (bắt chước tiếng người hay tiếng gõ hoặc phát từ máy ghi âm chuyên môn). Đối với các động tác tương đối đơn giản thì thỉnh thoảng chỉ cần có tín hiệu âm thanh là đã đủ để chỉ rõ thời điểm cần nỗ lực chính.

Ngày nay, với sự tiến bộ về trang bị máy móc cho quá trình học tập, đã xuất hiện ngày càng nhiều khả năng về mô hình hoá cảm giác để dẫn dắt và chương trình hoá động tác, đặc biệt trong hình thành nhịp điệu động tác. Mặc dù vậy, các thủ pháp tương đối đơn giản vẫn giữ nguyên ý nghĩa của nó. Thí dụ, để hình thành kỹ năng dừng lại trong khoảnh khắc trước khi sang giai đoạn nhấn mạnh của động tác (như nhịp điệu vận động trong các bài thể dục trên dụng cụ) thì một thủ thuật đơn giản và thường rất có ích là người tập đếm nhẩm để "lấp chỗ trống" khi đứng và đồng thời là sự tự ra lệnh "hai - ba - duỗi!". Đó là một hình thức đếm nhẩm và ra lệnh khi thực hiện động tác gập duỗi lên thành chống sau khi ngả sau thành treo gập thân trên xà kép v.v...

VI.2.2.4. Đề phòng và loại trừ những sai lầm lớn

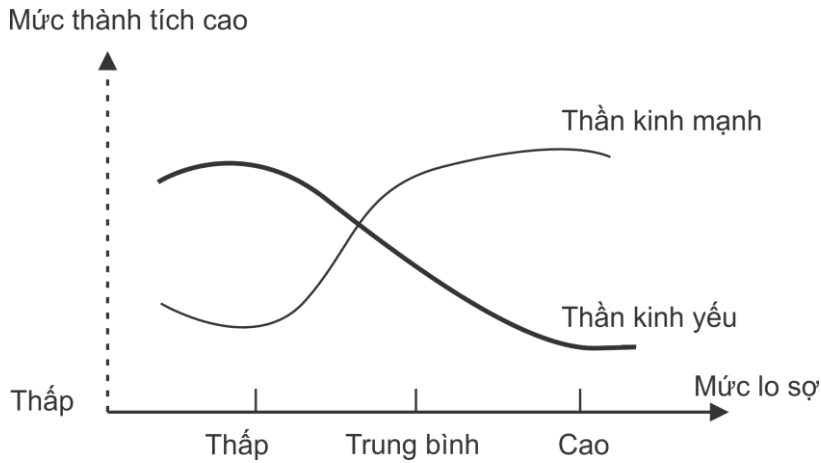
Trong dạy học ban đầu bao giờ cũng có những lệch lạc đáng kể khi làm động tác so với hình mẫu quy định. Do đó, cần phải đề phòng và loại trừ ở mức có thể những lệch lạc lớn, nhất là lệch lạc đối với kỹ thuật động tác. Những lệch lạc tiêu biểu nhất trong giai đoạn này là: a) Thêm những động tác phụ, không cần thiết; b) Động tác bị lệch lạc về phương hướng và biên độ; c) Nỗ lực cơ bắp không đúng mức và nhiều nhóm cơ bắp bị căng thẳng quá mức; d) Nhịp độ chung của động tác bị sai. Những lệch lạc đó thường là tự nhiên, không

tránh khỏi do các quy luật tự nhiên trong lúc hình thành bước đầu các cơ chế vận động (sự lan tỏa các phản xạ vận động, sự khuếch tán hưng phấn, sự phân biệt thần kinh - cơ không chính xác v.v...). Nhưng cũng có thể do thiếu sót trong phương pháp dạy học. Hiệu quả dạy học phụ thuộc nhiều vào những cách chủ động ngăn ngừa và loại trừ các sai lầm đó được tính trước như thế nào. Những nguyên nhân cơ bản dẫn đến các sai lầm lớn trong động tác ở giai đoạn dạy học ban đầu thường là:

1) Thể lực chưa đầy đủ. Khi phân tích sai lệch trong kỹ thuật động tác, trước hết phải xác định xem tố chất thể lực nào còn phát triển chưa đủ mức, rồi căn cứ vào đó mà xác định những nhiệm vụ bổ sung mới, những bài tập chuẩn bị (nhằm tác động có chọn lọc đến các tố chất cần thiết).

2) Sợ hãi. Từ đó dễ gây nên căng thẳng cơ bắp quá mức và hạn chế biên độ động tác, rất thường thấy khi cơ thể phải di chuyển một cách khác thường trong không gian, hoặc thực hiện bài tập ở các dụng cụ cao và trong các tình huống dễ bị chấn thương, cần phải tính toán trước và đề phòng bằng cách cho thích nghi dần với các điều kiện khác thường (tăng dần độ cao của dụng cụ...) cũng như nhờ các biện pháp bảo hiểm tin cậy và chuẩn bị tâm lý đúng hướng.

Có những nghiên cứu khoa học đã chứng minh: tuy cùng trong điều kiện lo lắng, sợ hãi, nhưng các đặc điểm của hệ thần kinh và khí chất của con người có ảnh hưởng cả xấu lẫn tốt đến hoạt động của họ. Sự phụ thuộc này không đơn giản, cứng nhắc; có đặc điểm khác nhau giữa những người thần kinh yếu và mạnh (xem sơ đồ dưới đây).



Sơ đồ về sự phụ thuộc giữa kết quả hoạt động và mức lo sợ của con người có loại thần kinh khác nhau.

3) Hiểu nhiệm vụ vận động chưa đúng. Do nguyên nhân này, người ta có thể phạm những sai lầm rất khác nhau. Chỉ có thể khắc phục bằng giải thích rõ ràng, làm mẫu có chất lượng cao (bằng người thật hoặc gián tiếp), các phương pháp tích cực hoá sự chú ý và đào sâu suy nghĩ về nhiệm vụ vận động.

4) Tự kiểm tra động tác chưa đủ mức. Khắc phục điều này ở giai đoạn thứ nhất rất khó, nhưng có thể tiến hành bằng cách tập trung chú ý vào động tác đang thực hiện, cũng như nhờ các phương pháp thông tin cấp tốc.

5) Sai sót khi thực hiện các động tác trước đó. Có thể loại trừ bằng cách chia nhỏ động tác ra và sửa chữa riêng phần động tác bị sai, dĩ nhiên là với động tác có thể chia nhỏ được.

6) Mệt mỏi. Tập động tác mới thường chóng dẫn đến mệt mỏi hơn vì chưa quen với sự căng thẳng cơ bắp mới quá mức và sự phối hợp vận động mới đề ra những yêu cầu cao hơn đối với hệ thần kinh. Điều đó buộc phải chấp hành đặc biệt nghiêm túc mức độ lặp lại động tác.

7) Chuyển xấu các kỹ xảo vận động. Cách đề phòng cơ bản và làm yếu sự chuyển này là tạo ra một trình tự dạy học hợp lý.

8) Các điều kiện không thuận lợi đối với việc thực hiện động tác (dụng cụ hoặc trang bị kém, các điều kiện thời tiết.,.).

VI.2.2.5. Đặc điểm về cấu trúc phương pháp

Việc dạy học ban đầu một động tác thường bao gồm một tổ hợp rộng rãi nhiều phương pháp. Ở đây vị trí nổi bật là các phương pháp thông tin bằng cảm giác và bằng lời giải thích về các thông số và các điều kiện thực hiện động tác, nhờ đó mà giảm nhẹ sự phân tích thông tin ngược. Theo sinh lý học, các cảm giác và tri giác bằng mắt và bằng tai đóng vai trò chủ yếu trong hệ thống thông tin ngược ở giai đoạn thứ nhất của việc dạy học động tác, bởi vì lúc này người tập còn chưa có được những cảm giác vận động đủ, rành mạch; về sau, chức năng của các cơ quan phân tích ở xa (mắt, tai) dần dần thu hẹp lại và cơ quan phân tích vận động bắt đầu đóng vai trò chủ yếu. Từ đây vị trí nổi bật lên là thuộc các phương pháp và các thủ thuật cho phép điều chỉnh động tác theo thị giác và thính giác và bổ sung vào đó là các phương pháp và thủ thuật dựa trên sự thông tin ngược về cảm giác vận động, vừa thúc đẩy sự tư duy về động tác nhờ có ngôn ngữ.

Các phương pháp làm mẫu và định hướng trực quan đơn thuần cần phải bảo đảm chính xác về phương hướng cơ bản và biên độ động tác. Về mặt này các vật định hướng bằng thị giác (các đồ vật và các vật định hướng không gian cho những thời điểm phải nỗ lực, các dấu vạch và các chi tiết để chỉ chỗ dừng lại v.v...) là rất có ý nghĩa. Bên cạnh đó, người ta còn dùng sự biểu diễn và định hướng âm thanh (các tín hiệu bằng tiếng hoặc các tín hiệu phát âm thanh riêng và các phác đồ về nhịp điệu) để tạo nên hình ảnh tương ứng về động tác và điều chỉnh các động tác này theo thời gian.

Trong số các phương pháp và thủ thuật để "cảm giác sơ bộ" đúng hướng đối với các yếu lĩnh động tác trong giai đoạn này, thủ thuật "giữ yên tư thế" thường áp dụng có hiệu quả để bảo đảm gây khái niệm đúng về việc các bộ phận cơ thể phải được giữ ở vị trí nào trong các thời điểm quan trọng nhất của động tác. Thủ thuật hạn chế bắt buộc động tác (hạn chế một cách cơ học biên độ và phương hướng động tác) như bắt buộc giữ yên thân ở tư thế nằm ngang để giúp người mới tập bơi trườn được tập chân trong một vòng giới hạn.

Hiệu quả phòng ngừa và loại trừ những sai lệch lớn trong kỹ thuật động tác còn có thể đạt được nhờ các máy dẫn dắt cơ học chuyên môn. Các máy đó giúp thực hiện động tác với ít sức lực hơn nhưng phân tích nhanh chóng và rõ nét những cảm giác cần thiết cho thông tin ngược về vận động đó. Thí dụ, sử dụng máy dẫn dắt để dạy động tác quay vòng lớn trên xà đơn sẽ giúp giảm sai lầm đến trên 90% và rút bớt số buổi tập, dạy học ban đầu được trên 60%.

Khi áp dụng các phương pháp và thủ thuật loại này thì phải tuân theo quy tắc: chúng phải chấm dứt ngay sau khi đã làm tròn vai trò của mình. Nếu kéo dài quá mức các lực cơ học phụ và các điều kiện giảm nhẹ cần thiết khác ở giai đoạn đầu sẽ cản trở việc chuyển sang điều khiển động tác bằng các cảm giác tự nhiên, cơ bản sau này.

VI.2.2.6. Kiểm tra sự tiếp thu

Vì tiếp thu kỹ thuật động tác ở giai đoạn dạy học ban đầu mới còn ở mức khá "thô thiển" nên sự phân tích và đánh giá việc thực hiện đó không nên quá chi tiết.

Khả năng của người tập phân tích cảm giác vận động ở đây còn rất hạn chế. Các nguồn thông tin cơ bản mà người tập dùng để đánh giá hoạt động của mình lúc đầu chỉ là lời nói của giáo viên và sự kiểm tra bằng mắt của mình.

Để giảm nhẹ mức tự kiểm tra động tác trong tiến trình người tập thực hiện nó, giáo viên cần chỉ rõ trước cho học sinh biết phải tập trung chính vào nơi nào? Nhằm vào vật định hướng nào? Tư thế của cơ thể vào một thời điểm nhất định của động tác ra sao? Phải biết chú ý trước tiên vào các thời điểm quan trọng, chủ yếu nhất của động tác.

Sau từng lần tập, phải có sự đánh giá và chỉ rõ những sai sót để sửa chữa ngay trong lần tới. Trong thực tiễn dạy học phổ cập (như ở trường học), sự đánh giá chung về thực hiện động tác thường bằng cho điểm. Cần thông báo trước cách đánh giá như vậy với ý nghĩa của nó. Thí dụ: điểm "1" không thực hiện được động tác; điểm "2" - có những sai lệch lớn trong giai đoạn cơ bản của kỹ thuật hoặc có một số sai lệch

đáng kể trong các phần khác nhau làm sai lệch cấu trúc động tác; điểm "3" - còn có những sai lệch đáng kể trong giai đoạn cơ bản và những sai lệch lớn trong các giai đoạn chuẩn bị và kết thúc; điểm "4" - có những sai lệch không đáng kể trong giai đoạn cơ bản và các sai lệch đáng kể trong các giai đoạn chuẩn bị và kết thúc; điểm "5" - không có sai lệch về kỹ thuật hoặc chỉ có những lệch lạc nhỏ trong các giai đoạn chuẩn bị và kết thúc.

Muốn tạo khái niệm rõ ràng hơn về sai lệch đã mắc, đôi khi cần phô diễn nó ra cho người tập xem để so sánh với động tác đúng. Nhưng cần bảo đảm đúng mức để việc đó không gây cảm giác khó khăn cho người tập. Cách so sánh các nhiệm vụ chỉ đem lại hiệu quả tốt (trong những điều kiện nhất định) khi người tập được yêu cầu và biết so sánh động tác đúng với động tác đã làm sai nhiều, từ đó mà nhận ra tính hợp lý của động tác đúng.

VI.2.2.7. Điều chỉnh mức độ tập luyện

Trong giai đoạn dạy học đầu, do chóng bị mệt mỏi nên thường không dùng lượng vận động lớn trong từng buổi tập.

Xác định lần lặp lại động tác mới trước hết phải theo khả năng của người tập có thể thực hiện lần sau tốt hơn lần trước (có lúc không cần như thế với bài tập chuẩn bị). Nếu lặp lại mà càng sai lệch định hình, giảm chất lượng thì cần cho dừng tập và suy nghĩ thêm về động tác. Khối lượng chung của lượng vận động ở giai đoạn này phải được xác định trước hết theo chất lượng thực hiện động tác. Kiên trì lặp lại động tác sai lầm sẽ dẫn đến củng cố vững chắc sai lầm đó. Các động

tác đòi hỏi thời gian tương đối ngắn và ít sức lực có thể lặp lại liên tục (như lộn xuôi trong thể dục tự do) hoặc có tính chất chu kỳ (bước chạy, chu kỳ động tác bơi v.v...). Không lặp lại liên tục thì không đạt được gì cả. Trong các trường hợp đó, kỹ thuật được điều chỉnh ngay trong tiến trình thực hiện động tác hoặc lúc dừng lại với các khoảng thời gian ngắn. Thường ở giai đoạn thứ nhất, người ta không lặp lại liên tục các động tác có cấu trúc phức tạp hoặc các động tác cần sự căng thẳng thần kinh hay thể lực nhiều. Thí dụ, các yếu lĩnh phức tạp và nguy hiểm trong thể dục, nhào lộn, nhảy sào.

Các quãng nghỉ giữa những lần thực hiện động tác phải bảo đảm sự sẵn sàng tối ưu để lặp lại tốt nhiệm vụ vận động. Đó không chỉ để hồi phục sức lực cần thiết mà còn chuẩn bị tâm lý tương ứng (tư duy và cảm xúc). Nhiệm vụ càng khó và phức tạp thì thường các quãng nghỉ giữa những lần lặp lại càng phải dài hơn, giữ hoạt tính chức năng của cơ thể ở mức khá cao.

Các quãng cách giữa các buổi tập dạy học động tác mới lúc đầu cần phải ngắn để tránh các phản xạ vận động có điều kiện mới hình thành và còn chưa vững bị dập tắt. Như vậy, ban đầu tốt nhất là nên tập thường xuyên hơn (theo tần số các buổi tập), nhưng với khối lượng vận động mỗi buổi tập không lớn lắm.

VI.2.3. Giai đoạn dạy học đi sâu

VI.2.3.1. Xu hướng và các nhiệm vụ riêng

Mục đích dạy học ở giai đoạn này là đưa trình độ tiếp thu ban đầu, còn "thô thiển" đối với kỹ thuật động tác lên mức

tương đối hoàn thiện. Nếu ban đầu chủ yếu tiếp thu cơ sở kỹ thuật thì lúc này phải tiếp thu chi tiết kỹ thuật đó.

Các nhiệm vụ cơ bản của giai đoạn này là:

1) Hiểu các quy luật vận động của động tác cần học sâu hơn;

2) Chính xác hoá kỹ thuật động tác theo các đặc tính không gian, thời gian và động lực của nó, sao cho tương ứng với các đặc điểm cá nhân của người tập;

3) Hoàn thiện nhịp điệu động tác, thực hiện động tác tự nhiên và liên tục;

4) Tạo tiền đề để thực hiện động tác biến dạng.

Dạy học ở giai đoạn này phải tương ứng với các quy luật hoàn thiện kỹ năng vận động và chuyển một phần kỹ năng đó thành kỹ xảo. Trong quá trình lặp lại nhiều lần hoàn chỉnh hoặc từng phần, động tác càng chính xác thêm. Lúc này, hệ thống các cử động không phải thay đổi ở tất cả các giai đoạn. Cái gì đã được tiếp thu đúng thì được lặp lại không có thay đổi gì và sẽ dần tự động hoá. Theo mức nắm vững kỹ thuật thành tự động hoá mà kỹ năng vận động chuyển dần thành kỹ xảo. Cuối giai đoạn này, hệ thống chức năng của động tác đã có tính chất khu trú, định hình động lực được củng cố. Vai trò chủ yếu trong hệ thống thông tin ngược khi điều khiển động tác sẽ chuyển từ cơ quan phân tích vận động sang "cảm giác cơ bắp". Theo sinh lý học, ở giai đoạn này, kỹ xảo sẽ được củng cố, sẽ tự động hóa tinh vi nhất và trật tự các quá trình điều hòa thần kinh trung ương ổn định (tập trung hoá hưng

phấn, phát triển ức chế bên trong v.v...) do đó tạo điều kiện cho sự phân biệt động tác chính xác. Cách dạy học động tác ở đây cần phải có tác động tốt vào các quá trình đó.

VI.2.3.2. Đặc điểm và trình tự sử dụng các phương pháp trong giai đoạn dạy học sâu

Các phương pháp tập luyện nguyên vẹn, có chọn lọc đi sâu vào những chi tiết kỹ thuật là cơ sở phương pháp dạy học ở giai đoạn này. Sự phân chia động tác chỉ có thể đóng vai trò như một thủ pháp bổ trợ, thứ yếu. Chính xác hoá động tác dường như trên nền lặp lại toàn bộ hệ thống động tác. Phân chia động tác chỉ để tập trung chú ý tốt hơn vào các thời điểm riêng của kỹ thuật và tiết kiệm sức lực.

Lúc đầu, việc chính xác hoá chỉ tiến hành khi học nắm vững biến dạng cơ bản của kỹ thuật động tác, đồng thời vẫn duy trì các điều kiện thực hiện ổn định. Sau đó, đưa thêm vào các biến dạng kỹ thuật động tác, nhưng chỉ ở mức không làm sai lệch đáng kể đối với động tác. Các nhiệm vụ biến dạng giúp phân biệt các động tác tốt hơn. Sự biến dạng ở giai đoạn dạy đi sâu rất rõ và cần với các động tác trong những điều kiện, môi trường luôn thay đổi (các môn bóng, các môn đối kháng cá nhân v.v...).

Trong dạy học các động tác đòi hỏi biểu hiện cao nhất các tố chất thể lực, thì lúc này tốt nhất nên kích thích động viên được hết các khả năng vận động, tất nhiên không làm sai lệch kỹ thuật thực hiện động tác.

Nói chung, việc nắm vững kỹ thuật động tác ở giai đoạn này đòi hỏi phải chú ý đến các đặc điểm riêng của người tập

hơn (kể cả đặc điểm cấu tạo thể hình và năng khiếu vận động cá nhân).

Mức độ tự động hoá động tác càng cao thì càng có thể tăng số lần lặp lại các bài tập. Nhưng cũng cần tránh tích luỹ mệt mỏi quá mức, từ đó có thể trở thành nguyên nhân rối loạn động tác và củng cố sai lầm. Các động tác có cấu trúc mang tính chu kỳ, gồm một số lớn các giai đoạn lặp lại không ngừng, thì càng phải kiểm tra thật kỹ. Nếu không thể loại trừ được những cử động sai lệch trong tiến trình thực hiện động tác thì cũng phải dừng lại trong những quãng thời gian ngắn để hình thành lại kỹ thuật động tác cho đúng, tạo điều kiện để "dập tắt" các mối liên hệ phản xạ sai lệch vừa nảy sinh.

Còn khi chính xác hoá các động tác kỹ thuật "một phía" thì thủ thuật "chuyển sang phía đối xứng" thường mang lại hiệu quả tốt. Thí dụ, việc tạm thời thay đổi tư thế đứng bên phải sang đứng bên trái (hoặc ngược lại) trong đấu kiếm hoặc đấu quyền anh có thể có tác dụng nâng cao chất lượng động tác. Trong giai đoạn này có thể sử dụng phương pháp thi đấu, chủ yếu nhằm thực hiện tốt hơn kỹ thuật động tác.

Các phương pháp sử dụng lời nói dùng trong dạy học đi sâu, trước hết nhằm cung cấp những kiến thức chi tiết về các cơ chế kỹ thuật động tác để phân tích tiến trình tiếp thu kỹ thuật đó. Để phát hiện sai sót, các nguyên nhân nảy sinh và tìm chọn con đường hoàn thiện động tác, người ta thường dùng hình thức kể chuyện chi tiết, toạ đàm tìm hiểu (để dẫn người tập đi đến tự kết luận vấn đề), thảo luận phân tích và tự

phân tích. Các hình thức giải thích dẫn dắt, chỉ thị, hiệu lệnh, "tự nhủ" cũng được sử dụng rộng rãi, trực tiếp ngay trong tiến trình tập luyện thực tế.

Vai trò của "tập luyện vận động bằng tư duy" càng tăng theo mức độ tiếp thu kỹ thuật động tác và định hướng cảm giác vận động. Việc tập luyện này phối hợp với các bài tập cơ bản sẽ giúp chính xác hoá động tác. Các biểu tượng vận động được gây ra một cách đặc biệt sẽ giúp huấn luyện động tác chính xác.

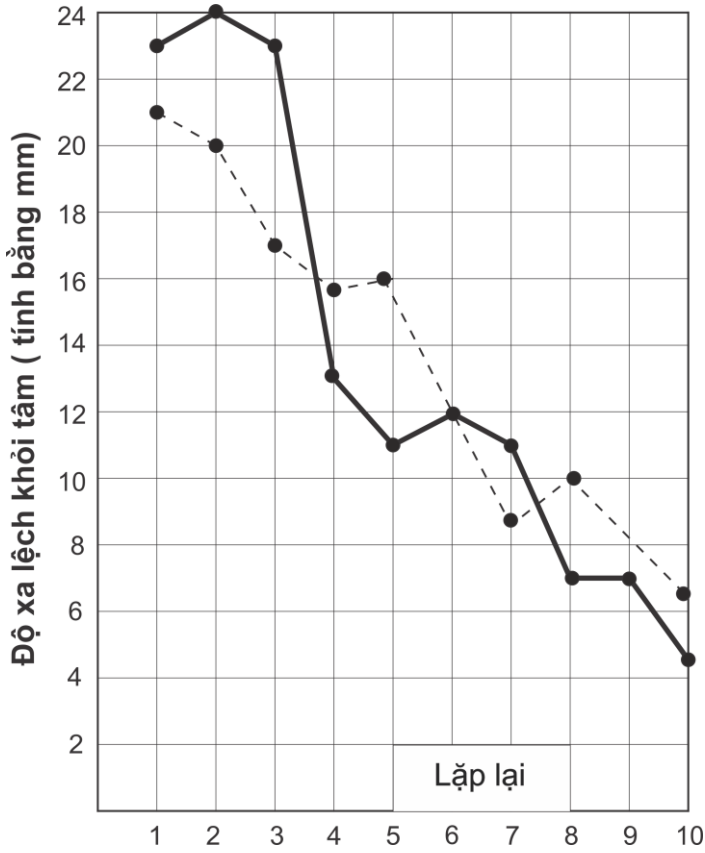
Để chính xác hoá kỹ thuật động tác, người ta cũng sử dụng rộng rãi các phương pháp phân tích khi trình diễn sách báo trực quan, ảnh, phim và làm mẫu thực hay theo mô hình cơ thể. Như thế sẽ cụ thể hoá được biểu tượng vận động, giúp theo dõi và hiểu rõ trình tự động tác.

Các phương pháp định hướng theo cảm giác, dùng người hay vật dẫn dắt và kèm cặp vận động cũng vẫn giữ nguyên ý nghĩa của mình trong giai đoạn này. Khi dùng các phương pháp trên phải nâng cao yêu cầu đối với các thông số vận động đã định (phương hướng theo vật định hướng, nhịp điệu chạy theo âm thanh dẫn dắt v.v). Các hình ảnh động tác theo thị giác hoặc thính giác hình thành ở đây cần phải được so sánh thường xuyên với các cảm giác vận động nảy sinh khi thực hiện đúng động tác. Để phân tích và đánh giá cảm giác vận động tốt hơn, đôi khi người ta còn loại trừ sự tham gia của thị giác vào việc điều khiển động tác (dĩ nhiên nếu không gây nên những chấn thương).

VI .2.3.3. Kiểm tra và đánh giá

Mức kịp thời và độ chính xác trong tự kiểm tra đối với động tác khi dạy học cần phải tăng lên. Muốn thế, phải tính toán đến các điều kiện sau. Thứ nhất, khả năng của giáo viên (HLV) đánh giá bằng mắt thường mức độ động tác chính xác của người tập bị hạn chế, hơn nữa sự thông tin của giáo viên (HLV) không phải lúc nào cũng hoàn toàn khớp với cảm giác của bản thân người tập. Thứ hai, sự phản ánh các cảm giác vào trong ý thức thường không ngay lập tức và không được hoàn toàn. Thường có sự không phù hợp đáng kể giữa thực tế của động tác với sự phản ánh chủ quan động tác đó ở người tập (H.13). Đặc biệt, khi tăng biên độ của động tác thì mức đánh giá chính xác về động tác đó trong không gian sẽ tốt hơn, nhưng sẽ giảm sút các chỉ số thời gian; các biên độ không lớn và các khoảng thời gian không dài thường được đánh giá tăng thêm ít nhiều; sự đánh giá chủ quan về thời gian còn phụ thuộc vào trạng thái xúc cảm.

Sự phân tích trên giúp ta càng dễ hiểu vì sao ngày càng cố nhiều phương tiện máy móc và các phương pháp thông tin cấp tốc về các thông số của động tác hơn được tạo ra và vận dụng trong thực tiễn giáo dục thể chất. Thí dụ máy ghi phát hình bằng băng từ cho phép kiểm tra khách quan kỹ thuật động tác.

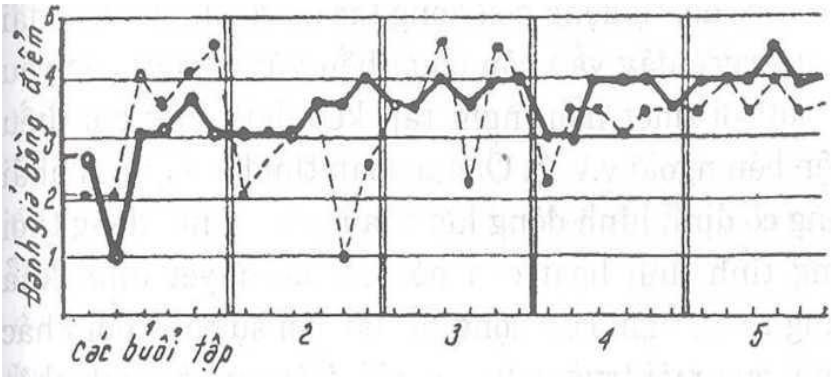


Hình 13: Quan hệ giữa độ chính xác của mũi đâm (đường liền) và độ rành mạch của cảm giác vận động (đường chấm chấm) khi hình thành kỹ năng đâm kiếm vào đích (theo A.X.P.Punhi)

Mặc dù chất lượng thực hiện động tác tăng dần lên trong quá trình dạy học song lúc này lúc khác lại có thể giảm xuống (H.14). Ở giai đoạn dạy học ban đầu, điều đó thường hay xảy

ra hơn, sau đó các lần làm không đạt dần bớt đi. Điều đó không phải ngẫu nhiên và giáo viên phải tính đến khi đánh giá kết quả dạy học tức thời. Trong nguyên nhân gây nên các lần sút kém tạm thời còn có cảm giác bi quan của người tập.

Cần duy trì tâm thế cần thiết của họ đối với việc tập luyện như lòng tự tin và tính kiên trì.



Hình 14. Sơ đồ đánh giá chất lượng thực hiện một yếu lĩnh động tác thể dục với các quãng nghỉ 1 - 2 ngày (đường liền) và trên 30 ngày (đường chấm chấm)

VI.2.4. Giai đoạn củng cố và tiếp tục hoàn thiện

VI.2.4.1. Xu hướng và các nhiệm vụ riêng

Mục đích dạy học ở giai đoạn này là bảo đảm tiếp thu và vận dụng động tác hoàn thiện trong thực tế. Muốn vậy cần phải giải quyết các nhiệm vụ sau:

1) Củng cố kỹ xảo đã có về kỹ thuật động tác;

2) Mở rộng biến dạng của kỹ thuật động tác để có thể thực hiện nó hợp lý trong các điều kiện khác nhau, kể cả lúc phải biểu hiện các tố chất thể lực ở mức cao nhất.

3) Hoàn thiện sự cá biệt hoá kỹ thuật động tác cho phù hợp với đặc điểm và các năng lực cá nhân;

4) Nếu cần, cấu tạo lại kỹ thuật động tác và rồi tiếp tục hoàn thiện nó trên cơ sở phát triển các tố chất thể lực.

Trước đó, tự động hoá động tác đã có phần lớn ở giai đoạn trước đây vẫn còn chưa bền vững trước các yếu tố bất lợi (mệt mỏi, nghỉ tập kéo dài, thay đổi điều kiện bên ngoài v.v...). Ở giai đoạn thứ ba này cần phải củng cố định hình động lực vừa hình thành, đồng thời tăng tính linh hoạt của nó. Cái đó quyết định khả năng thích nghi của động tác đối với sự thay đổi khác nhau của môi trường bên ngoài. Căn cứ vào tính chất của các hành vi vận động trong giai đoạn này, có thể củng cố tách riêng kỹ xảo tương đối độc lập (như động tác ổn định trong thể dục, trong nhảy cầu v.v...) hoặc có thể củng cố kỹ xảo cùng với tăng các biến dạng của nó (các môn bóng, các môn đối kháng cá nhân), hoặc là cấu tạo lại một phần kỹ thuật cho tương ứng với sự phát triển các tố chất thể lực.

VI.2.4.2. Phương pháp củng cố và tiếp tục hoàn thiện

Đầu giai đoạn này, cần chú ý đặc biệt đến việc củng cố kỹ năng đã hình thành. Các động tác kiểu ổn định tương đối, mang tính biến dạng không rõ nét hoặc rõ nét vừa phải sẽ được củng cố bằng các phương pháp tập luyện lặp lại động

tác với sự phối hợp khác nhau với các động tác khác trong các điều kiện bên ngoài luôn thay đổi. Còn các động tác thuộc loại biến dạng thì phải củng cố nhờ phương pháp tập luyện lặp lại thay đổi, tức là lặp lại tương đối ổn định một yếu lĩnh kỹ thuật được phối hợp lúc đầu với sự thay đổi điều kiện hoạt động ở mức hạn chế thích hợp và sau đó ở mức ngày càng nhiều hơn.

Quá trình củng cố kỹ xảo diễn ra thống nhất với việc tiếp tục hoàn thiện các chi tiết kỹ thuật trong quá trình lặp lại động tác nguyên vẹn. Cần phải sử dụng các phương pháp trên, sao cho chính xác hoá đúng hướng đối với cơ sở thông tin ngược trong điều khiển động tác và trong bản thân các thông số của động tác (các phương pháp trình diễn bằng cảm giác, định hướng, dùng người hay vật thể để dẫn dắt thông tin nhanh, phương pháp luyện tập động niệm v.v...).

Lúc này, rất cần có sự phối hợp hợp lý giữa phương pháp ổn định với phương pháp biến dạng. Nếu cố gắng biến dạng động tác khi kỹ xảo chưa được củng cố vững chắc thì thường xảy ra sự chuyển xấu kỹ xảo, gây khó khăn cho hoạt động chính xác.

Tính biến dạng của động tác thể hiện trong tập lặp lại nhiều lần ở các điều kiện rất khác nhau. Động tác phải được thực hiện với sự thay đổi các chi tiết về đặc tính động học, động lực học và nhịp điệu của động tác trong các tình huống: a) Khi phức tạp hoá các điều kiện bên ngoài (điểm tựa, không gian bị hạn chế, thời tiết không thuận lợi v.v...); b) Khi trạng thái thể lực và tâm lý của người tập thay đổi (mệt mỏi, sự chú

ý bị phân tán, hồi hộp và do các xúc cảm khác, kể cả sự phối hợp đòi hỏi phải khắc phục chuyển xấu kỹ xảo); c) Khi sự nỗ lực thể chất tăng lên. Thí dụ, sự phối hợp động tác đang học với các động tác khác được bắt đầu từ các liên hợp đơn giản hơn và từ việc nắm vững sơ bộ các thời điểm chuyển tiếp (các khâu liên kết). Sau đó việc phức tạp hoá và việc giảm nhẹ được luân phiên kết hợp theo các trình tự khác nhau (thí dụ, chạy trên cát hoặc trên đồi dốc - chạy trong điều kiện bình thường - chạy theo đường dốc).

Trong giai đoạn củng cố và hoàn thiện động tác đã có các quá trình hoàn thiện kỹ thuật kết hợp hữu cơ với giáo dục các tố chất thể lực, nhằm bảo đảm tính hiệu quả tối đa của động tác. Trong huấn luyện thể thao, điều này thể hiện rất rõ.

VI.2.4.3. Về xây dựng lại kỹ thuật động tác

Thường phải xây dựng lại kỹ thuật động tác trong hai trường hợp sau: thứ nhất, khi các hình thức động tác vừa tiếp thu được không hoàn toàn tương ứng với khả năng chức phận đang tăng lên của cơ thể, và thứ hai, khi kỹ xảo được hình thành bị sai sót do dạy học sai lệch.

Trường hợp đầu thể hiện rất rõ với các động tác thể thao nhằm làm cho sức mạnh thể chất biểu hiện ở mức độ tối đa. Việc xây dựng lại từng phần kỹ thuật phụ thuộc vào mức độ nâng cao về thể lực. Trên con đường nâng cao thành tích thể thao, vận động viên phải nhiều lần biến dạng kỹ thuật động tác thi đấu của mình. Việc xây dựng lại kỹ xảo không nên phá huỷ căn bản cái cũ nếu như định hình động lực đã hình thành đủ linh hoạt và dễ thích nghi. Song quá trình xây dựng lại

từng phần kỹ thuật thường không tránh khỏi phải khắc phục những khó khăn đáng kể về chuyển xấu đối với sự phối hợp vận động quen thuộc. Điều đó đòi hỏi phải lao động thần kinh đáng kể để phân biệt chính xác các động tác, dập tắt những cái cũ khi thay đổi và củng cố những cái mới. Phương pháp xây dựng lại kỹ thuật đòi hỏi phải tận dụng toàn bộ các phương pháp và thủ thuật dạy học. Ở đây cần chú ý đặc biệt đến hai khuynh hướng phương pháp.

1) Giảm nhẹ điều kiện thực hiện động tác, 2) Gây tác động dẫn dắt đối với sự phát triển sức mạnh, sức nhanh và phối hợp vận động nhờ các bài tập lặp lại từng phần hoặc toàn bộ cấu trúc của động tác.

Việc xây dựng lại kỹ xảo thực hiện động tác bằng những cách không hợp lý càng phức tạp. Phải phá huỷ định hình động lực đã có và hình thành định hình mới, phần nào giống định hình cũ, càng khó khăn. Nhiều khi việc dạy động tác mới đến mức kỹ xảo còn dễ hơn là sửa lại các kỹ xảo bị sai lệch. Khi làm lại, cần chú ý ngăn cách kỹ xảo cũ biểu hiện trở lại. Trong quá trình làm lại kỹ xảo thường thấy một số trạng thái chuyển tiếp: lúc đầu động tác được thực hiện theo cách cũ chiếm ưu thế, sau đó đến thời kỳ cân bằng giữa sự biểu hiện kỹ xảo mới và kỹ xảo cũ (hầu như chúng luân phiên nhau) và tiếp theo kỹ xảo mới dần chiếm vị trí trội hơn. Nhưng chưa có nghĩa là kỹ xảo mới đã "chiến thắng". Khi gặp điều kiện bên ngoài phức tạp hơn cũng như gặp những khó khăn khách quan khác nhau (mệt mỏi, cảm xúc thay đổi) thì kỹ xảo cũ có thể "thoát khỏi ức chế' xuất hiện trở lại. Việc xoá bỏ sự giao thoa đó thường không ngắn.

VI.2.4.4. Các đặc điểm kiểm tra và đánh giá

Nếu như ở các giai đoạn trước, người ta chủ yếu đánh giá mức độ nắm vững cấu trúc động tác, thì ở đây lại là mức hoàn chỉnh tất cả các mặt chất lượng động tác khi thực hiện trong thực tế. Các chỉ số cơ bản dùng để đánh giá là:

a) Mức độ tự động hoá đối với động tác (như so sánh chất lượng kỹ thuật khi tập trung chú ý vào việc thực hiện động tác với khi không tập trung chú ý);

b) Tính bền vững của kỹ xảo khi mệt mỏi (số lần lặp lại hoặc số thời gian lặp lại động tác mà không có sai lệch kỹ thuật động tác);

c) Tính bền vững của kỹ xảo khi cảm xúc thay đổi (thí dụ, so sánh chất lượng kỹ thuật thực hiện động tác trong điều kiện học tập với trong quá trình thi đấu);

d) Tính biến dạng của động tác (đánh giá năng lực thực hiện động tác trong các điều kiện khác nhau, cũng như đánh giá phạm vi biến dạng trong các giai đoạn chuẩn bị và kết thúc kỹ thuật);

e) Tính hiệu quả của kỹ thuật động tác. Có một số tiêu chuẩn đánh giá trực tiếp và gián tiếp tính hiệu quả của kỹ thuật;

1- Theo kết quả bên ngoài đã định (khi kết quả đó phụ thuộc chủ yếu vào độ chính xác của động tác: ném đúng, đấm đúng, đâm đúng v.v...);

2- Theo tính hợp lý về mặt sinh cơ học (có tính đến các đặc điểm hình thái, cấu trúc cơ thể người tập);

3- Theo sự tương ứng của kỹ thuật với các khả năng thể lực của người tập (kỹ thuật động tác cho phép phát huy sức lực đến đâu).

Người ta đã phát hiện được các khả năng khác nhau để đánh giá tính hiệu quả và tính tiết kiệm của kỹ thuật các động tác thể thao. Thí dụ, so sánh kết quả của một thử nghiệm nhằm phát triển tố chất "sức bật" với kết quả của nhảy cao trong điền kinh, người ta có thể thu được một số chỉ số riêng về trình độ nghệ thuật thể thao (G.Sơtaco) hoặc là các phương trình hồi quy cho phép tính toán một VĐV có thể ném lao được bao xa nếu như đã biết kết quả đẩy tạ với trọng lượng 2 - 8kg của họ (xác định bằng sự so sánh kết quả mong muốn với kết quả thực tế). Cũng có đề xuất một tiêu chuẩn số lượng để đánh giá trình độ điêu luyện kỹ thuật căn cứ vào chỉ số về tính tiết kiệm. Tiêu chuẩn này được diễn đạt bằng công thức: $X = \frac{W}{H}$ trong đó X là chỉ số về tính tiết kiệm, W là tiềm năng vận động (tiêu hao sức lực) và H là chỉ số tính toán thể thao.

Chương VII
GIÁO DỤC CÁC TỐ CHẤT THỂ LỰC

Bên cạnh các yếu tố hiểu biết, đạo đức, ý chí, kỹ thuật và chiến thuật, thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất, quyết định hiệu quả hoạt động của con người, trong đó có TDTT. Hơn nữa, rèn luyện (phát triển) thể lực lại là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình giáo dục thể chất. Bởi vậy, các nhà sư phạm TDTT rất cần có những hiểu biết về bản chất, sự phân loại, các quy luật và phương pháp rèn luyện chúng.

Trong lý luận và phương pháp TDTT, tố chất thể lực (hay tố chất vận động) là những đặc điểm, mặt, phần tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và thường được chia thành năm loại cơ bản: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp động tác và độ dẻo.

Hai thuật ngữ tố chất thể lực và tố chất vận động thực chất tương đồng với nhau vì đều chủ yếu nói đến những nhân tố, đặc điểm, mặt tương đối khác nhau về thể lực của con người. Tuy vậy, nếu xét kỹ hơn từ góc độ điều khiển động tác của hệ thống thần kinh trung ương thì gọi là tố chất vận động, còn nếu nhấn mạnh về đặc trưng sinh cơ học thì là tố chất thể lực. Còn nếu từ góc độ điều khiển hoạt động sinh lý và tâm lý (trong đó có ý chí) thì còn gọi là các tố chất tâm vận động.

Phần lớn các môn thể thao đều đòi hỏi phát triển toàn diện các tố chất thể lực, cùng với những tố chất thể lực chuyên môn ưu thế. Chúng có thể là tương đối thuần nhất như sức mạnh trong cử tạ, hoặc kết hợp như sức mạnh - tốc độ trong chạy cự ly ngắn. Do các hoạt động, nghề nghiệp, các môn thể thao ngày càng phức tạp, đa dạng và tinh vi nên cấu trúc và yêu cầu về thể lực cũng rất khác nhau. Bởi vậy, con đường tìm tòi và xác định những cấu trúc và cơ chế chung và riêng của các tố chất thể lực tương ứng còn rất dài. Dưới đây, mới chỉ trình bày những cơ sở chung ban đầu về lý luận và phương pháp giáo dục các tố chất thể lực.

VII.l. GIÁO DỤC SỨC MẠNH

VII.1.1. Sức mạnh là một tố chất thể lực

VII.1.1.1. Xác định khái niệm

Để xác định khái niệm tố chất thể lực, người ta thường chỉ ra cách đánh giá chúng. Sức mạnh của con người được đo bằng lực kế hoặc bằng các máy đo lực trong cơ học. Điều đó cho thấy, sức mạnh là khả năng con người sinh ra lực cơ học bằng nỗ lực cơ bắp. Nói cách khác, sức mạnh của con người là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại nó bằng sự nỗ lực của cơ bắp. Cơ bắp có thể sinh ra lực trong những trường hợp:

- Không thay đổi độ dài cơ (chế độ tĩnh).
- Giảm độ dài của cơ (chế độ khắc phục).
- Tăng độ dài của cơ (chế độ nhượng bộ).

Chế độ khắc phục và chế độ nhượng bộ hợp thành chế độ động lực.

Trong các chế độ hoạt động như vậy, cơ bắp sản ra các lực cơ học có trị số khác nhau, cho nên có thể coi chế độ hoạt động của cơ là cơ sở phân biệt các loại sức mạnh cơ bản. Phân loại sức mạnh rất phức tạp. Vấn đề này sẽ được đề cập sâu hơn ở những phần sau.

VII.1.1.2. Sự phụ thuộc của sức mạnh vào điều kiện biểu hiện

Để có cơ sở khoa học cho phân loại sức mạnh, cần đi sâu nghiên cứu mối tương quan giữa lực cơ bắp sản ra và điều kiện thực hiện động tác. Lực do con người sản ra phụ thuộc rất nhiều vào khối lượng vật thể chịu tác động và tốc độ di chuyển của vật thể đó.

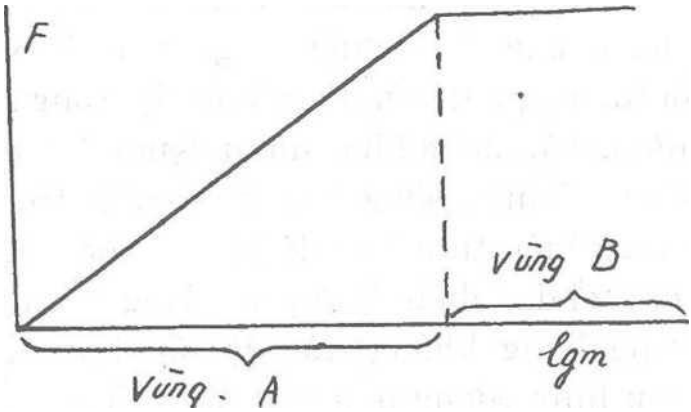
Quan hệ giữa lực cơ bắp sản sinh và khối lượng vật thể chịu tác động.

Nếu con người thực hiện một loạt động tác với nỗ lực cơ bắp tối đa để làm chuyển động những vật thể có khối lượng khác nhau thì lực sinh ra sẽ khác nhau (Hontrarôp, 1952) (H.15).

Lúc đầu tăng khối lượng vật thể thì lực phát huy cũng tăng lên (vùng A) nhưng tới một giới hạn nhất định, tăng khối lượng vật thể lại không thấy lực cơ bắp tăng thêm.

Quan hệ lực - khối lượng rất thường gặp trong thể thao. Thí dụ, lực VĐV sản ra trong đẩy tạ sẽ nhỏ hơn lực trong cử tạ. Khi khối lượng vật thể quá lớn thì lực mà con người tác

động vào nó không còn phụ thuộc vào khối lượng vật thể nữa mà chỉ phụ thuộc vào sức lực của con người (vùng B).



Hình 15: Sự phụ thuộc của lực tác động vào khối lượng vật thể trong các động tác nỗ lực tối đa

Quan hệ giữa lực và tốc độ. Người ta đo tốc độ và lực cơ học khi đẩy những quả tạ có trọng lượng khác nhau và nhận thấy rằng giữa lực và tốc độ có tương quan tỷ lệ nghịch với nhau: Tốc độ càng cao thì lực càng nhỏ và ngược lại. Trong trường hợp quả tạ nặng tới mức không đẩy ra xa được nữa thì lực lớn nhất. Ngược lại, trong động tác tay không, tốc độ tay sẽ lớn nhất. Khi đẩy những quả tạ thông thường thì tốc độ và lực cơ học có giá trị trung bình nào đó. Lặp lại thí nghiệm trên trong phòng thí nghiệm, người ta đã xác định được mối

tương quan giữa lực và tốc độ trong các động tác với lượng vận động khác nhau. Quan hệ lực tốc độ được biểu thị bằng đường cong trên hình 16. Điểm A ứng với điều kiện tĩnh (tốc độ bằng không, lực do cơ sinh ra đạt tối đa), điểm B ứng với động tác tay không (khối lượng bằng không, tốc độ tối đa). Các điểm chấm trên hình tương ứng với các trường hợp trung gian. Có thể biểu diễn mối tương quan trên bằng "phương trình động lực cư bắp cơ bản" (Hill, 1938):

$$\mathbf{(P + a) (V + b) = (Po + a)b = K}$$

P - lực phát huy

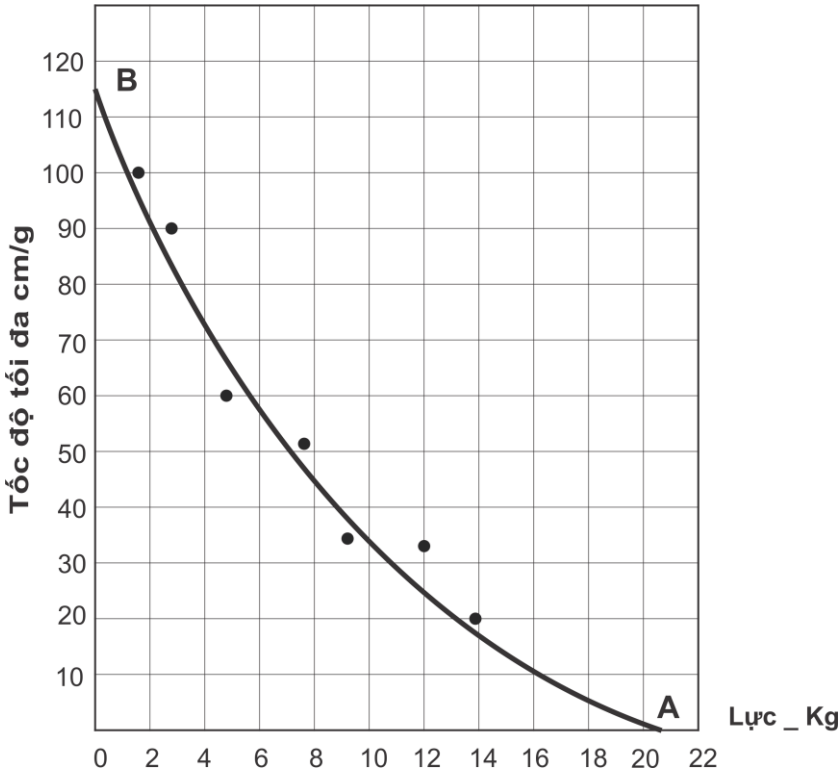
Po - sức mạnh tối đa

V - tốc độ

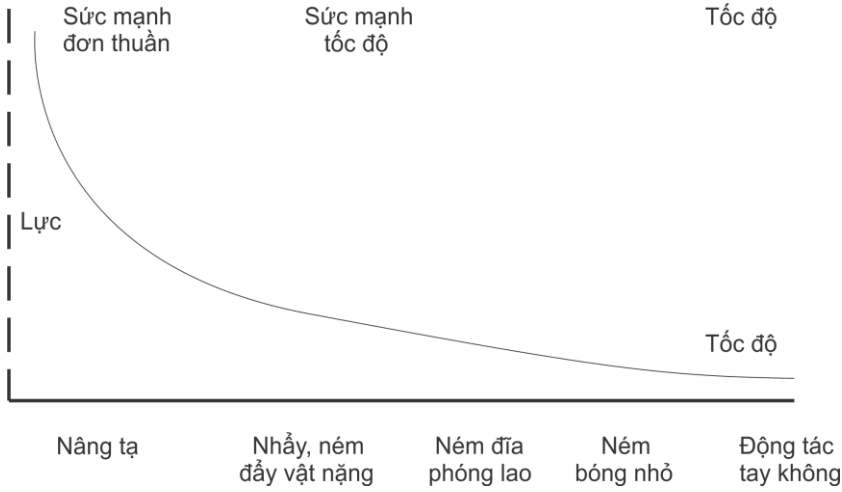
a,b,K - hằng số cá nhân.

Phương trình trên không chỉ cho thấy lực và tốc độ tỷ lệ nghịch với nhau mà còn chỉ ra sự phụ thuộc của lực cơ học và tốc độ trong các động tác với trọng lượng khác nhau vào sức mạnh tối đa (Po) mà con người phát huy trong điều kiện tĩnh. Nói khác đi, chỉ số sức mạnh tĩnh tối đa quyết định trị số sức mạnh trong hoạt động động lực.

Có thể phân loại bài tập thể lực theo mối liên hệ nêu trên. Do lực bằng tích số của khối lượng và gia tốc nên trị số lực có thể tăng do khối lượng vật thể lớn nhưng gia tốc nhỏ (các động tác như vậy được gọi là động tác sức mạnh đơn thuần) hoặc do tăng gia tốc với khối lượng ổn định (sức mạnh tốc độ). Các động tác với vật thể có khối lượng nhỏ nhưng với gia tốc lớn được gọi là động tác tốc độ (H.17).



Hình 16. Sự phụ thuộc giữa các chỉ số lực và tốc độ trong các động tác với trọng lượng khác nhau (Ranston, 1949)



Hình 17: Tương quan giữa các chỉ số lực và tốc độ trong một số động tác

Giữa các chỉ số tối đa của lực và của tốc độ không có tương quan với nhau. Nói cách khác, khả năng phát huy lực tối đa trong một động tác nào đó và khả năng đạt tốc độ cao cũng trong động tác ấy không liên quan trực tiếp với nhau. Điều này đúng cho các điểm ở gần hai đầu đường cong lực - tốc độ, còn các điểm trung gian thì phụ thuộc nhiều vào các trị số tối đa.

VII.1.1.3. Phân loại sức mạnh

Bằng thực nghiệm và phân tích khoa học, người ta đã đi đến một số kết luận có ý nghĩa cơ bản trong phân loại sức mạnh.

1- Trị số lực sinh ra trong các động tác chậm hầu như không khác biệt với các trị số lực phát huy trong điều kiện đẳng trường.

2- Trong chế độ nhượng bộ, khả năng sinh lực của cơ là lớn nhất, đôi khi gấp hai lần lực phát huy trong điều kiện tĩnh.

3- Trong các động tác nhanh, trị số lực giảm dần theo chiều tăng tốc độ.

4- Khả năng sinh lực trong các động tác nhanh tuyệt đối (tốc độ) và khả năng sinh lực trong các động tác tĩnh tối đa (sức mạnh tĩnh) không có tương quan với nhau.

Trên cơ sở đó có thể phân chia năng lực phát huy lực của con người thành các loại:

a. Sức mạnh đơn thuần (khả năng sinh lực trong các động tác chậm hoặc tĩnh).

b. Sức mạnh tốc độ (khả năng sinh lực trong các động tác nhanh).

Nhóm sức mạnh tốc độ lại được phân nhỏ tuỳ theo chế độ vận động thành sức mạnh động lực và sức mạnh hoãn xung.

Để tiện cho việc trình bày sau này, xin quy ước dùng cụm từ sức mạnh thay cho cụm từ sức mạnh đơn thuần.

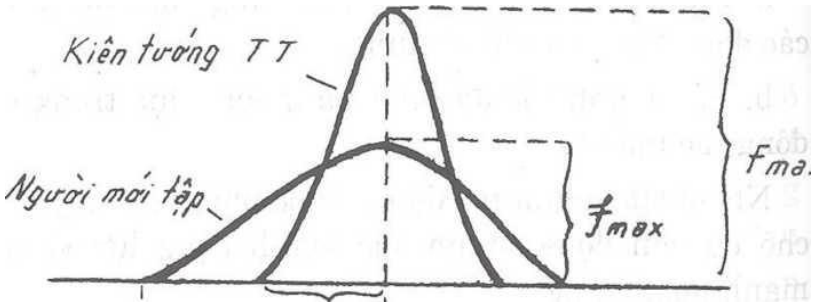
Ngoài những loại sức mạnh cơ bản nêu trên, trong thực tiễn và tài liệu khoa học còn thường gặp khái niệm sức mạnh bột phát.

Có thể định nghĩa sức mạnh bột phát là khả năng con người phát huy một lực lớn trong khoảng thời gian ngắn nhất.

Qua so sánh lực ký đồ động tác giậm nhảy trong bật cao tại chỗ của kiện tướng thể thao và người mới tập (H.18) dễ dàng nhận thấy sự khác biệt: kiện tướng thể thao phát huy được trị số lực lớn hơn trong khoảng thời gian ngắn hơn so với người mới tập. Để đánh giá sức mạnh bột phát, người ta thường dùng chỉ số sức mạnh tốc độ.

$$I = \frac{Fmax}{tmax}$$

Trong đó I là chỉ số sức mạnh tốc độ; F_{max} - lực tối đa phát huy trong động tác; t_{max} - thời gian đạt được trị số lực tối đa.



Hình 18: Lực ký đồ động tác giậm nhảy trong bật cao tại chỗ

Để so sánh sức mạnh của những người có trọng lượng khác nhau, người ta thường sử dụng khái niệm sức mạnh tương đối, tức là sức mạnh của một kilôgam trọng lượng cơ thể.

$$\text{Sức mạnh tương đối} = \frac{\textit{Sức mạnh tuyệt đối}}{\text{Trọng lượng cơ thể}}$$

Sức mạnh tuyệt đối có thể đo bằng lực kế hoặc trọng lượng tạ tối đa mà VĐV khắc phục, ở những người có trình độ tập luyện tương đương nhưng trọng lượng cơ thể khác nhau thì sức mạnh tuyệt đối tăng hơn theo trọng lượng, còn sức mạnh tương đối lại giảm đi. Có thể dễ dàng thấy rằng ở một số môn thể thao như cử tạ hạng nặng thì sức mạnh tuyệt đối có ý nghĩa quyết định thành tích. Trong các môn chạy, bơi hoặc các môn thi đấu theo hạng cân thì sức mạnh tương đối có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

VII.1.2. Phương pháp rèn luyện sức mạnh

VII.1.2.1. Cơ chế sinh lý điều hoà sức mạnh

Để điều khiển sự phát triển sức mạnh có cơ sở khoa học, chúng ta cần đi sâu nghiên cứu cơ chế sinh lý của nó.

Lực tối đa mà con người có thể sản ra, một mặt phụ thuộc vào đặc tính sinh cơ của động tác (độ dài cánh tay đòn, khả năng thu hút các nhóm cơ lớn nhất hoạt động v.v,..), mặt khác phụ thuộc vào mức độ hoạt động của từng nhóm cơ riêng biệt và sự phối hợp giữa chúng.

Mức độ hoạt động của cơ bị quy định bởi hai nhân tố:

1) Xung động từ các nơron thần kinh vận động trong sừng trước tuỷ sống đến cơ.

2) Phản ứng của cơ - tức là lực do nó sinh ra để đáp lại xung động thần kinh.

Phản ứng của cơ phụ thuộc vào thiết diện sinh lý và đặc điểm cấu trúc của nó; ảnh hưởng dinh dưỡng của hệ thần kinh trung ương thông qua hệ thống adrenalin giao cảm; độ dài của cơ tại thời điểm có kích thích và một số nhân tố khác. Cơ chế chủ đạo cho phép thay đổi tức thời mức độ hoạt động của cơ là đặc điểm của xung động ly tâm. Sự thay đổi mức độ hoạt động của cơ được thực hiện bằng hai cách:

1) Huy động số lượng khác nhau các đơn vị vận động vào hoạt động.

2) Thay đổi tần số xung động ly tâm (trong căng cơ tối đa, trong 1 giây có thể từ 5 - 6 đến 35 - 40 xung động).

Nếu lực do cơ phát huy chỉ vào khoảng 20 - 80% khả năng tối đa của nó thì cơ chế điều hoà số lượng sợi cơ có ý nghĩa cơ bản. Điều đó có nghĩa: nếu lực kích thích nhỏ (trọng lượng nhỏ) thì chỉ có số ít sợi cơ hoạt động tích cực. Trong trường hợp lực do cơ phát huy đạt trị số tối đa, có thể xảy ra cách điều hoà thứ ba - đồng bộ hoá hoạt động các sợi cơ. Ở những người không tập luyện thường không quá 20% xung động đồng bộ với nhau. Cùng với sự phát triển của trình độ tập luyện khả năng điều hoà đồng bộ tăng lên rất nhiều.

VII.1.2.2. Lựa chọn lực đối kháng là một trong những vấn đề quan trọng nhất của phương pháp rèn luyện sức mạnh

Để hiểu rõ cơ sở khoa học của các phương pháp rèn luyện sức mạnh, cần đi sâu nghiên cứu cơ chế sinh lý của các động tác được thực hiện với lực đối kháng khác nhau (trọng lượng). Sau đây sẽ xem xét một số điểm khác biệt khi sử dụng trọng lượng khác nhau để rèn luyện sức mạnh.

Điểm khác biệt thứ nhất. Như trên đã trình bày, sự căng cơ tối đa đạt được nhờ:

a- Đồng thời huy động số lượng lớn nhất các đơn vị vận động.

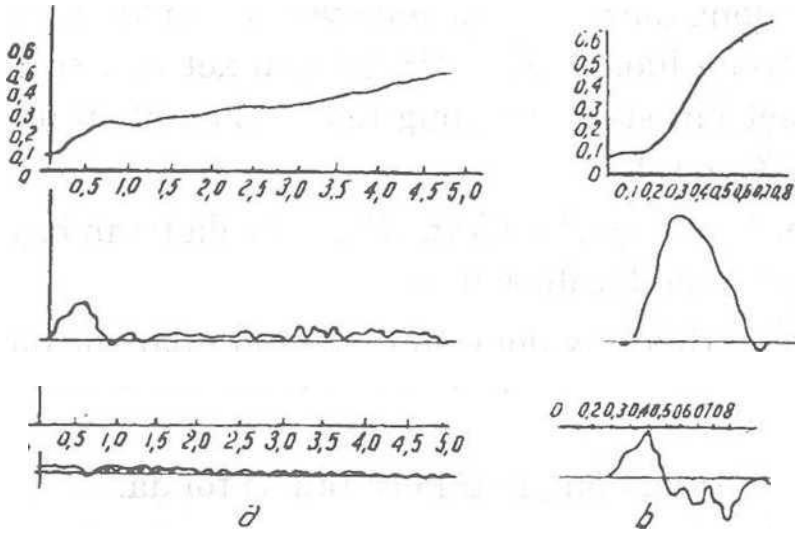
b- Các xung động ly tâm có tần số tối đa.

c- Đồng bộ hóa nhịp điệu hoạt động của các đơn vị vận động.

Trong các động tác với lực đối kháng chưa đạt tối đa thì tần số xung động thần kinh chưa đạt tần số cực đại, nhịp điệu hoạt động của các đơn vị vận động chủ yếu không đồng bộ. Hoạt động của chúng có tính luân phiên, những đơn vị bị mệt mỏi được loại trừ khỏi hoạt động và thay vào đó là những đơn vị vận động mới. Trong trường hợp này, tập luyện sẽ hoàn thiện cơ chế luân phiên và tất nhiên sẽ phát triển sức bền chứ không phải sức mạnh.

Điểm khác biệt thứ hai. Các động tác với lực đối kháng khác nhau sẽ khác nhau về đặc điểm tập trung nỗ lực trong không gian và thời gian. Khi nâng trọng lượng tối đa và gần tối đa thì tốc độ nhanh chóng đạt được trị số nào đó, sau đó

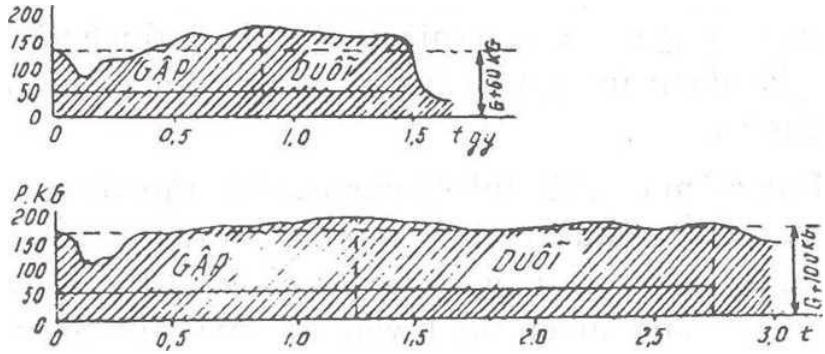
tốc độ hầu như ổn định. Gia tốc dao động quanh đường số không, khi đó lực cơ học bằng trọng lượng dụng cụ tập (H.19).



Hình 19: Đường đi, tốc độ và gia tốc trong động tác nâng tạ: a- Trọng lượng giới hạn, b - Trọng lượng nhỏ. Trục hoành - thời gian (gy). Trục tung: trên cùng - đường đi (m), giữa - tốc độ (m/gy), dưới cùng - gia tốc (m/gy2) (Theo Kơnhipxtơ, 1958)

Khi nâng trọng lượng nhỏ hơn, có thể xảy ra hai khả năng. Khả năng thứ nhất: lực tác động vào dụng cụ được phát ra tối đa. Lúc đầu gia tốc tăng, sau đó giảm tới không và vào nửa sau của chuyển động có giá trị âm. Lực phát ra lúc đầu lớn hơn trọng lượng tạ, còn sau đó lại nhỏ hơn trọng lượng tạ.

Trong trường hợp này, thời gian động tác rất ngắn. Như vậy, thời gian cơ bắp ở trạng thái căng thẳng sẽ ngắn và bài tập hầu như không ảnh hưởng tới phát triển sức mạnh (H. 20). Khả năng thứ hai: thực hiện động tác với tốc độ chậm giống như sử dụng lực đối kháng tối đa. Việc cố ý làm động tác chậm đi như vậy có thể làm cho các nhóm cơ đối kháng tham gia vào hoạt động. Lặp lại động tác theo cách hai sẽ củng cố cơ đối kháng, làm cản trở phát huy trị số lực tối đa.



Hình 20: Lực kế đồ gánh tạ trọng lượng khác nhau
G - Trọng lượng cơ thể, P - Áp lực bề mặt

Điểm khác biệt thứ ba. Lực đối kháng bên ngoài là một kích thích sinh lý có cường độ nhất định. Khi nâng trọng lượng giới hạn sẽ có một dòng xung động hướng tâm mạnh. Ngược lại, khi nâng trọng lượng nhỏ thì cường độ kích thích

tương đối nhỏ. Trong giới hạn nhất định, cường độ phản ứng của cơ tỷ lệ thuận với cường độ kích thích. Cường độ kích thích càng lớn thì phản ứng càng mạnh. Song, kích thích quá mạnh sẽ dẫn tới hiện tượng pesimum.

Nhiều công trình khoa học đã chứng minh quy luật hồi phục vượt mức cũng thể hiện cả trong quá trình rèn luyện sức mạnh. Điều kiện để có được giai đoạn hồi phục vượt mức là phải tạo được hưng phấn mạnh. Quá trình hưng phấn càng mạnh thì quá trình ức chế càng sâu và sóng hồi phục vượt mức càng cao. Vì vậy, chỉ có sử dụng những kích thích có cường độ lớn mới có tác dụng nâng cao khả năng chức phận cơ thể. Với những trọng lượng nhỏ thì cường độ kích thích yếu, do đó giai đoạn ức chế và hồi phục vượt mức thể hiện không rõ.

Đặc điểm cơ chế sinh lý của các bài tập với lực đối kháng khác nhau cho thấy: muốn phát triển sức mạnh thì nhất thiết phải tạo được sự căng cơ tối đa. Nếu không thường xuyên tập luyện với mức căng cơ tương đối cao thì sức mạnh sẽ không được phát triển. Tập luyện với mức căng cơ quá nhỏ sẽ làm giảm sút sức mạnh. Đối với những người không phải là VĐV, sự giảm sút sức mạnh xảy ra khi mức hoạt động của cơ bắp trong tập luyện nhỏ hơn sức mạnh tối đa 20%. Mức căng cơ càng nhỏ thì quá trình giảm sút sức mạnh và hiện tượng teo cơ diễn ra càng nhanh. Ở các VĐV đã quen tập luyện với mức căng cơ tương đối lớn thì sức mạnh có thể bắt đầu giảm ngay khi sử dụng trọng lượng tập luyện tương đối lớn nhưng nhẹ hơn so với mức quen thuộc.

VII.1.2.3. Nhiệm vụ và phương tiện rèn luyện sức mạnh

Nhiệm vụ chung của quá trình rèn luyện sức mạnh nhiều năm là phát triển toàn diện và đảm bảo khả năng phát huy cao sức mạnh trong các hình thức hoạt động vận động khác nhau.

Nhiệm vụ cụ thể của rèn luyện sức mạnh là:

1) Tiếp thu và hoàn thiện khả năng thực hiện các hình thức sức mạnh cơ bản: sức mạnh tĩnh lực và động lực, sức mạnh đơn thuần và sức mạnh tốc độ, sức mạnh khắc phục và sức mạnh nhượng bộ.

2) Phát triển cân đối sức mạnh của tất cả các nhóm cơ của hệ vận động.

3) Phát triển năng lực sử dụng hợp lý sức mạnh trong các điều kiện khác nhau.

Ngoài ra, tuỳ điều kiện cụ thể của mỗi loại hoạt động mà đề ra các nhiệm vụ rèn luyện sức mạnh chuyên môn.

Để rèn luyện sức mạnh, người ta sử dụng các bài tập sức mạnh, tức là các động tác với lực đối kháng.

Căn cứ vào tính chất lực đối kháng, các bài tập sức mạnh được chia thành hai nhóm:

1- Các bài tập với lực đối kháng bên ngoài:

a- Các bài tập với dụng cụ nặng.

b- Các bài tập với lực đối kháng của người cùng tập.

c- Các bài tập với lực đàn hồi.

d- Các bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài (chạy trên cát, trên mùn cưa).

2- Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể.

Ngoài ra, trong rèn luyện sức mạnh, người ta còn sử dụng rộng rãi các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể cộng thêm với trọng lượng của vật thể bên ngoài.

Về mặt tác động chức năng, bản chất của các loại lực đối kháng không có gì khác biệt nhiều lắm. Dù nâng tạ bình vôi hay nâng túi cát thì sự tác động lên cơ thể vẫn giống nhau nếu độ lớn (trọng lượng) của chúng bằng nhau.

Sử dụng bài tập với vật nặng rất tiện lợi. Dùng các bài tập này, ta có thể tác động tới hầu hết các nhóm cơ. Hơn nữa, các bài tập với lực đối kháng bên ngoài lại rất dễ định lượng. Song, bài tập này cũng có một số điểm bất lợi như: giữ vật nặng trong trạng thái tĩnh lực, tập trung nỗ lực vào giai đoạn quyết định của động tác gặp khó khăn, hạ dụng cụ tập xuống cũng gây căng thẳng đáng kể tạo nên lượng vận động bổ sung v.v... Về mặt tổ chức tập luyện, các bài tập với vật nặng không tiện lợi lắm vì dụng cụ nặng nên khó di chuyển, đòi hỏi phòng tập với trang thiết bị chuyên môn (giá, bục v.v...).

Như trên đã phân tích, các vật nặng khác nhau về chất liệu có tác động sinh lý tương tự. Vấn đề cơ bản của phương pháp rèn luyện sức mạnh, suy cho cùng là định lượng trọng lượng vật thể tập luyện. Nhìn chung có ba cách định lượng trọng lượng dụng cụ tập: theo tỷ lệ % trọng lượng tối đa; theo hiệu số so với trọng lượng tối đa (thí dụ, nhỏ hơn trọng lượng tối đa 10kg); theo số lần lặp lại trong một lượt tập. Trong đó,

cách định mức thứ ba được áp dụng rộng rãi hơn cả. Người ta quy ước như sau: Trọng lượng mà người tập chỉ khắc phục được một lần trong trạng thái không quá hưng phấn được gọi là lượng đối kháng tối đa; lặp lại được 2 - 3 lần trong một lượt - gần tối đa; 4 - 7 lần - lớn; 8 - 12 lần - tương đối lớn; 13 - 18 lần - trung bình; 19 - 25 lần nhỏ; 25 lần trở lên - quá nhỏ.

VII.1.2.4. Các khuynh hướng phương pháp cơ bản trong rèn luyện sức mạnh

Sức mạnh phụ thuộc vào nhiều nhân tố, song trong lý luận và phương pháp chỉ tập trung vào những nhân tố có thể điều khiển được bằng các biện pháp sư phạm. Trong đó, điều khiển phát triển và hoàn thiện nhân tố cơ ngoại biên (thiết diện cơ) và nhân tố điều hoà thần kinh (điều hoà trong cơ và điều hoà giữa các nhóm cơ) có ý nghĩa chủ đạo.

Như trên đã nêu, nguyên lý chung trong rèn luyện sức mạnh là tạo ra kích thích lớn đối với hoạt động của cơ. Trong thực tế, thường có ba cách tạo căng cơ tối đa:

1) Lặp lại cực hạn lượng đối kháng chưa tới mức tối đa.

2) Sử dụng lượng đối kháng tối đa.

3) Sử dụng trọng lượng chưa tới mức tối đa với tốc độ cực đại.

VII.1.2.4.1. Sử dụng lượng đối kháng chưa tới mức tối đa với số lần lặp lại cực hạn

Các động tác thực hiện với lượng đối kháng chưa tới mức tối đa khác về cơ chế sinh lý so với các động tác với lượng đối kháng tối đa và gần tối đa. Song, theo mức độ phát triển

của mệt mỏi, cơ chế sẽ thay đổi: lực phát huy của một đơn vị vận động bị giảm sút, ngày càng nhiều sợi cơ tham gia hoạt động và trong những lần lặp lại cuối cùng, số sợi cơ hoạt động đạt trị số tối đa. Khi đó, tần số xung động ly tâm tăng lên và quan sát thấy chúng đồng bộ với nhau. Trọng lượng mà những lần đầu nâng được dễ dàng thì ở những lần lặp lại cuối cùng dường như trở thành trọng lượng tối đa và cũng chính trọng lượng đó đã trở thành kích thích sinh lý có cường độ lớn... Như vậy, cơ chế sinh lý lại giống như khi thực hiện bài tập với lượng đối kháng tối đa. Giá trị phát triển này là ở những lần lặp lại cuối cùng. Vì vậy khi sử dụng phương pháp nỗ lực lặp lại nhất thiết phải lặp lại tới cực hạn. Không phải ngẫu nhiên mà trong thực tiễn, các HLV ép VĐV phải cố thêm ba lần nữa khi thấy họ đã kiệt sức. Bằng thực nghiệm, người ta đã chứng minh: không lặp lại tối cực hạn thì không có tác dụng phát triển sức mạnh, mặc dù tổng số lần lặp lại của cả buổi tập có thể rất lớn (có thể 1000 lần) và buổi tập được lặp lại trong thời gian dài.

Phương pháp nỗ lực lặp lại có những ưu điểm:

1) Tăng sức mạnh cùng với phì đại cơ bắp. Khối lượng vận động lớn tất yếu dẫn tới những biến đổi mạnh mẽ trong quá trình trao đổi chất. Quá trình dinh dưỡng mạnh mẽ xảy ra trong cơ thể do sử dụng phương pháp này thúc đẩy quá trình trao đổi tạo hình, làm cơ phì đại và do đó làm tăng sức mạnh.

Tăng thiết diện cơ nhờ tập luyện gọi là phì đại vận động. Nói chung, các sợi cơ không phân chia. Trong trường hợp đặc biệt mới thấy một số rất ít sợi cơ bị phân chia nhỏ. Với sự phì

đại quá lớn, có thể dẫn tới hiện tượng tách cơ theo chiều dọc một cách cơ học, nhưng chúng vẫn có chung dây chằng.

Có hai loại phì đại cơ vận động: phì đại tương cơ (sacoplasma) và phì đại sợi cơ (myofibrin). Phì đại tương cơ là hiện tượng tăng khối lượng cơ do tăng các chất dinh dưỡng sợi cơ như glycogen, creatinphosphat, myoglobin; tăng chất đạm không co rút mitochondria, tăng mao mạch. Các sợi cơ chậm (I) và oxy hoá nhanh (II A) dễ phì đại hơn cả. Phì đại loại này ảnh hưởng rất ít tới phát triển sức mạnh mà chủ yếu ảnh hưởng tới tăng sức bền. Phì đại sợi cơ tức là hiện tượng tăng số lượng và khối lượng myofibrin. Phì đại cơ loại này có ý nghĩa tăng sức mạnh. Sợi cơ nhanh (II. B) dễ phì đại kiểu này hơn cả.

Trong thực tế, phì đại cơ là sự kết hợp cả hai loại trên. Ưu thế của mỗi loại tuỳ thuộc phương pháp huấn luyện: tập luyện với khối lượng đối kháng nhỏ, kéo dài dẫn tới phì đại cơ tương; các bài tập với lượng đối kháng 70% trở lên dẫn tới phì đại myofibrin. Tập sức mạnh với trọng lượng tối đa và gần tối đa với số lần lặp lại ít sẽ làm cho cả sợi nhanh và sợi chậm đều hoạt động. Mặc dù số lần lặp lại ít nhưng vẫn đủ cho sợi nhanh phì đại. Sợi nhanh bẩm sinh thích nghi tốt với phì đại. Chính sợi nhanh quy định năng khiếu sức mạnh của con người.

Những kiến thức sinh lý hiện đại vừa nêu cho phép kết luận về nội dung phương pháp rèn luyện sức mạnh cùng với phì đại cơ như sau:

a) Lượng đối kháng phải tương đối lớn. Chỉ với điều kiện đó hoạt tính của tế bào cơ mới đủ mạnh, nhu cầu sử dụng năng lượng ATP mới cao. Do quá trình tổng hợp đạm bị chậm lại vì không đủ năng lượng cần thiết, dẫn đến sự phân huỷ đạm trội hơn quá trình tổng hợp nó và lượng đạm trong cơ giảm đi. Như vậy, sẽ tạo ra khả năng hồi phục và hồi phục vượt mức các chất đạm. Thí dụ, so sánh việc tập luyện với tạ 25, 50, 75% tối đa, người ta thấy hàm lượng chất chứa nitơ trong máu cao nhất khi tập với tạ 75% tối đa. Nếu như nồng độ axít lactic trong máu tỷ lệ thuận với khối lượng vận động yếm khí thì hàm lượng chất chứa nitơ tỷ lệ thuận với cường độ căng cơ.

b) Lượng đối kháng, mặt khác, cũng không được quá lớn (tối đa). Bởi vì buổi tập với lượng đối kháng tối đa không thể kéo dài nên diễn biến của quá trình dinh dưỡng bị hạn chế.

c) Thời gian bài tập cần ngắn tới mức để hoạt động diễn ra trong điều kiện yếm khí.

Để minh hoạ cho phương pháp tập luyện tăng khối lượng cơ bắp, xin giới thiệu một phương pháp tập 1uyện thể hình đang phổ biến ở các nước phương Tây: phương pháp xung huyết (flush). Phương pháp này dựa trên giả thiết cho rằng, cơ sở của sự phát triển cơ là quá trình tuần hoàn máu trong thời gian thực hiện bài tập. Trong thực tế, phương pháp tập như sau: bài tập với trọng lượng 10 lần tập được thực hiện một số lượt (thường là 3 lượt). Trong mỗi lượt, số lần lặp lại cực hạn. Quãng nghỉ không dài lắm để khả năng vận động chưa hồi phục hoàn toàn. Sau đó thay đổi chút ít hình thức thực hiện

động tác (thay đổi cách nắm tạ v.v...). Thay đổi tư thế sao cho tất cả các cơ của nhóm đều được tập; tập xong một nhóm cơ mới chuyển sang tập nhóm khác. Trong một buổi tập không thể luyện tất cả các nhóm cơ. Cho nên người ta thường bố trí như sau: đặc biệt chú ý tập luyện 1 - 2 nhóm cơ trong 4 - 8 tuần, còn các nhóm cơ khác chỉ tập sơ qua với lượng vận động bình thường, sau đó thay đổi tổ hợp bài tập khác.

Thực chất của phương pháp rèn luyện sức mạnh không làm tăng thể tích cơ là hình thành hệ thống liên hệ phản xạ có điều kiện đảm bảo phối hợp trong phóm cơ và giữa các nhóm cơ. Những nét đặc trưng của phương pháp này là trọng lượng lớn, số lần lặp lại ít, quãng nghỉ dài.

Kết quả nghiên cứu của Tructinôp (1961) cho thấy: nhiệm vụ là tăng sức mạnh tuyệt đối (đồng thời tăng sức mạnh và khối lượng cơ) thì cách tốt nhất là dung hoà hai hướng kể trên. Trong trường hợp này lượng đối kháng tối ưu bằng 5 - 6 lần tập và khối lượng vận động phải khá lớn.

2) Sử dụng lượng đối kháng chưa tới mức tối đa sẽ hạn chế được hiện tượng ép khí lồng ngực.

3) Bài tập với lượng đối kháng chưa tới mức tối đa tạo khả năng kiểm tra kỹ thuật tốt hơn.

4) Đối với người mới tập, sử dụng phương pháp nỗ lực lặp lại sẽ hạn chế được chấn thương.

5) Tiêu hao năng lượng tương đối lớn cũng có lợi với buổi tập theo xu hướng sức khoẻ.

Đồng thời, việc sử dụng phương pháp nỗ lực lặp lại cũng bộc lộ những nhược điểm cơ bản sau:

1) Không có lợi thế về mặt năng lượng.

2) Hiệu quả của phương pháp thấp hơn so với phương pháp sử dụng lượng đối kháng tối đa. Điều này được xác minh bằng thực nghiệm của Keinơn (1965) (Bảng 3).

Bảng 3: Sự phát triển sức mạnh khi tập luyện với các trọng lượng khác nhau

Nhóm thực nghiệm	Lượng đối kháng (LT)	Số người thực nghiệm	Trị số sức mạnh		Mức gia tăng (fun)
			Khởi điểm	Kết thúc	
1	8-15	44	61,25	63,68	2,47
2	5	42	61,07	65,33	4,26
3	1-3	55	58,86	54,40	5,54

Vì hiệu quả thấp nên các VĐV cao cấp chỉ sử dụng phương pháp nỗ lực lặp lại cực hạn như một phương pháp thứ yếu trong tập luyện sức mạnh.

Trong phương pháp nỗ lực lặp lại cực hạn, có thể sử dụng các lượng đối kháng từ lớn trở xuống. Theo xu hướng chung hiện nay, các VĐV thường sử dụng hai loại trọng lượng: lớn (4 - 7 lần tập) và tương đối lớn (8 - 12 lần tập). Thí dụ, nếu VĐV gánh tạ đứng lên - ngồi xuống lúc đầu được 4 - 7 lần tập, sau đó một thời gian có thể thực hiện được 10 - 12 lần tập thì cần phải tăng trọng lượng tạ sao cho chỉ thực hiện được 4 - 7 lần tập.

VIII.1.2.4.2. Sử dụng lượng đối kháng tối đa và gần tối đa

Trong trường hợp cần tăng sức mạnh cơ bắp nhưng hạn chế được hiện tượng tăng khối lượng của nó, người ta thường tập luyện theo xu hướng thứ hai - xu hướng sử dụng lượng đối kháng tối đa (1 lần tập) và gần tối đa (2 - 3 lần tập). Đây là phương pháp chủ yếu trong huấn luyện sức mạnh cho các VĐV cao cấp.

Tập luyện với trọng lượng lớn được phổ biến từ sau Đại chiến thế giới thứ hai. Nhờ phương pháp này mà thành tích cử tạ tăng lên rất mạnh. Nếu như vào thập kỷ 20 - 30, các VĐV, đặc biệt là các lực sĩ cử tạ giành phần lớn thời gian tập luyện theo phương pháp nỗ lực lặp lại cực hạn thì ngày nay họ sử dụng chủ yếu lượng đối kháng tối đa và gần tối đa trong sức mạnh. Ngay các VĐV nhảy cao, khi tập bổ trợ sức mạnh, họ cũng sử dụng nhiều trọng lượng tối đa và gần tối đa.

Cần nhớ lại rằng, lượng đối kháng tối đa dùng để tập luyện nhỏ hơn trọng lượng tối đa thực tế mà con người có thể khắc phục khi cảm xúc mạnh. Kinh nghiệm thực tế cho thấy, tập luyện với lượng đối kháng tối đa, thực tế đem lại hiệu quả thấp. Do đó trong rèn luyện sức mạnh thường sử dụng lượng đối kháng tập luyện tối đa (1 lần tập) và gần tối đa (2 - 3 lần tập). Lượng đối kháng lớn hơn lượng đối kháng tập luyện tối đa chỉ được sử dụng rất hạn chế - một lần trong 7 - 14 ngày.

Tuy có hiệu quả cao trong phát triển sức mạnh trên cơ sở hoàn thiện cơ chế điều hoà thần kinh trong nhóm cơ và giữa các nhóm cơ, nhưng phương pháp nỗ lực cực đại không phải là vạn năng. Bởi vì bất kỳ phương pháp nào được sử dụng quá

nhiều cũng trở nên quen thuộc và cùng với thời gian thì hiệu quả sử dụng nó bị giảm sút. Cho nên, chỉ có thể coi phương pháp nỗ lực cực đại là cơ bản chứ không phải là duy nhất.

VII.1.2.4.3. Sử dụng các bài tập tĩnh trong rèn luyện sức mạnh

Vào những năm sau Đại chiến thế giới thứ hai, trên các tạp chí các nước phương Tây đã tuyên truyền mạnh mẽ hiệu quả phương pháp tập tĩnh trong rèn luyện sức mạnh. Từ đó rất nhiều công trình nghiên cứu khoa học đã được tiến hành để xác định hiệu quả của phương pháp này cũng như so sánh nó với phương pháp động lực. Kết quả nghiên cứu thường không thống nhất với nhau. Đặc biệt sau Olympic ở Tokyo, người ta đã nhận thấy rằng những người thiên về tập tĩnh đã không đạt được thành tích dự báo.

Ngày nay, phương pháp tập tĩnh chỉ được coi là một phương án độc đáo của phương pháp nỗ lực cực đại. Hơn nữa, đó chỉ là phương pháp thứ yếu trong rèn luyện sức mạnh. Phương pháp tập tĩnh có một số ưu điểm: duy trì ổn định sự căng cơ trong thời gian tương đối dài; các bài tập tĩnh đòi hỏi ít thời gian và trang thiết bị đơn giản; có thể tác động tới bất kỳ nhóm cơ nào; có thể tập luyện trong điều kiện biên độ động tác bị hạn chế (trong xe tăng, tầu thuỷ, trong chữa bệnh v.v...).

Tuy vậy, phương pháp tập tĩnh có những hạn chế rất cơ bản: hiệu quả thấp so với tập động. Các thí nghiệm so sánh cho thấy, những người chỉ sử dụng bài tập tĩnh thì sức mạnh tăng chậm hơn so với những người sử dụng các phương tiện

rèn luyện sức mạnh phổ biến. Chỉ ở những người mới tập sức mạnh thì sự phát triển tố chất này mới không phụ thuộc vào phương pháp tĩnh lực hoặc động lực mà họ sử dụng.

Các bài tập tĩnh nên sử dụng dưới dạng căng cơ tối đa kéo dài 5 - 6 gy (ít hơn hoặc nhiều hơn thời gian đó đều kém hiệu quả).

Khi sử dụng bài tập tĩnh thì sự phát triển của sức mạnh chỉ được thể hiện chủ yếu ở những tư thế đã tập luyện. Thí dụ, nếu dùng bài tập tĩnh để phát triển sức mạnh các cơ gấp khớp cẳng tay ở góc 90°, thì ở các góc vượt ra ngoài giới hạn 90° ± 20°, lực cơ tăng lên rất ít.

Vì vậy, mỗi nhóm cơ phải được tập theo các góc độ khớp khác nhau hoặc chọn tư thế khó khăn nhất của động tác thi đấu.

Khối lượng các bài tập tĩnh không nên lớn. Mỗi buổi tập chỉ nên dành 10 - 15 phút cho tập tĩnh. Nếu mục đích là tăng sức mạnh cơ thì không nên sử dụng các bài tập tĩnh ở dạng ổn định quá 1 - 2 tháng.

VII.2. GIÁO DỤC SỨC NHANH

VII.2.1. Khái niệm và các hình thức biểu hiện của sức nhanh là một tổ hợp thuộc tính chức năng của con người. Nó quy định chủ yếu và trực tiếp đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động

Người ta phân biệt ba hình thức đơn giản biểu hiện sức nhanh như sau:

1) Thời gian tiềm tàng của phản ứng vận động.

2) Tốc độ động tác đơn (với lượng đối kháng bên ngoài nhỏ).

3) Tần số động tác.

Các hình thức đơn giản của sức nhanh tương đối độc lập với nhau. Đặc biệt, những chỉ số về thời gian phản ứng vận động hầu như không tương quan với tốc độ động tác. Những hình thức kể trên là thể hiện các năng lực tốc độ khác nhau.

Trong thực tiễn thường thấy sức nhanh được thể hiện tổng hợp. Thí dụ, thành tích chạy ngắn phụ thuộc vào thời gian phản ứng vận động, tốc độ động tác đơn (đạp sau, chuyển đùi) và tần số bước. Trong động tác có phối hợp phức tạp thì tốc độ không chỉ phụ thuộc vào sức nhanh mà còn chịu sự chi phối của nhiều nhân tố khác. Thí dụ, trong chạy thì tốc độ phụ thuộc vào độ dài bước chạy, còn độ dài bước chạy phụ thuộc vào độ dài chi dưới và lực đạp sau. Vì vậy, tốc độ động tác hoàn chỉnh chỉ thể hiện gián tiếp sức nhanh của con người. Cho nên trong phân tích, đánh giá sức nhanh phải căn cứ vào mức độ phát triển của từng hình thức đơn giản của nó .

Trong nhiều động tác thực hiện với tốc độ tối đa, người ta quan sát thấy hai giai đoạn:

1) Giai đoạn tăng tốc độ.

2) Giai đoạn tốc độ ổn định tương đối (H. 21).

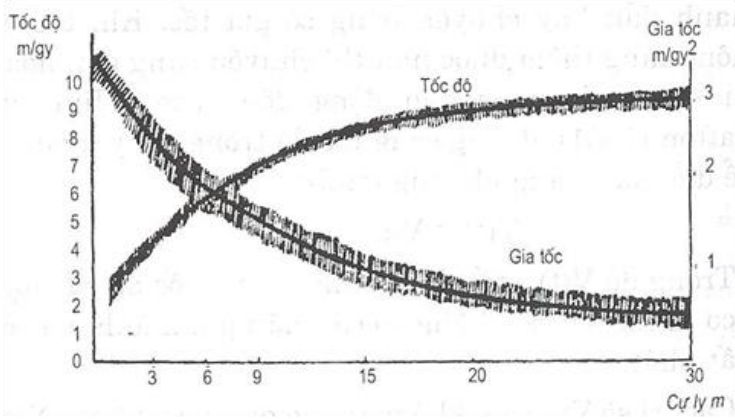
Đặc điểm của giai đoạn thứ nhất là chuyển động nhanh dần hay chuyển động có gia tốc. Khi tốc độ không tăng thêm được nữa thì chuyển sang giai đoạn hai - giai đoạn chuyển

động đều. Theo Hinri và Trafton (1951), đường cong tốc độ trong chạy ngắn có thể diễn đạt bằng phương trình:

$V(t) = Vm\ (1 - e^{kt})$

Trong đó V(t) - tốc độ tức thời; Vm - tốc độ cực đại; e- cơ số logarit; k - hằng số cá nhân phản ánh gia tốc xuất phát.

Các trị số Vm và k không tương quan với nhau. Như vậy khả năng nhanh chóng bắt tốc độ và khả năng chạy với tốc độ cao không phụ thuộc lẫn nhau. Thường thấy VĐV có gia tốc xuất phát tốt nhưng tốc độ trên toàn cự ly không cao và ngược lại. Trong các môn thể thao như bóng rổ, tennis thì gia tốc xuất phát đóng vai trò quan trọng đối với hiệu quả thi đấu, còn trong các môn khác như nhảy xa thì tốc độ giữa quãng lại ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích.



Hình 21: Tốc độ và gia tốc trong chạy ngắn
(theo V.M.Zaxxiorxki và Primacoop)

Nhìn chung, năng lực tốc độ của con người mang tính chất đặc thù. Chuyển sức nhanh trực tiếp chỉ xảy ra đối với các động tác có cấu trúc giống nhau. Thí dụ, nâng cao thành tích bật xa tại chỗ lập tức ảnh hưởng tới thành tích chạy ngắn và những động tác khác mà trong đó tốc độ duỗi chân giữ vai trò quan trọng. Trong khi đó kết quả tập luyện bật xa tại chỗ không hề ảnh hưởng tới tốc độ bơi, đấm bốc, đánh máy chữ.

VII.2.2. Cơ sở sinh lý, sinh hoá của sức nhanh

Thời gian tiềm phục của phản ứng vận động gồm năm thành phần:

1) Xuất hiện hưng phấn trong cơ quan cảm thụ.

2) Dẫn truyền hưng phấn vào hệ thần kinh trung ương.

3) Truyền hưng phấn trong tổ chức lưới và hình thành tín hiệu ly tâm.

4) Truyền tín hiệu từ hệ thần kinh trung ương tới cơ.

5) Hưng phấn cơ và cơ hoạt động tích cực.

Trong đó, giai đoạn thứ ba chiếm nhiều thời gian nhất. Những động tác được thực hiện với tốc độ tối đa khác hẳn với động tác chậm về đặc điểm sinh lý. Sự khác biệt cơ bản thể hiện ở chỗ: khi thực hiện với tốc độ tối đa thì khả năng điều chỉnh bằng cảm giác trong tiến trình thực hiện động tác sẽ gặp khó khăn. Do đó, với tốc độ cao khó có thể thực hiện động tác thật chính xác.

Trong các động tác rất nhanh và được thực hiện với tần số cao, thí dụ, trong chạy cự ly ngắn, cơ chỉ hoạt động tích cực ở những điểm cuối cùng của biên độ động tác. Động năng được

truyền cho một bộ phận nào đó của cơ thể, sau đó nó bị triệt tiêu khi các cơ đối kháng tham gia hoạt động và truyền cho bộ phận này một gia tốc theo hướng ngược lại. Trong động tác tốc độ lớn, hoạt tính của cơ diễn ra trong thời gian ngắn đến mức cơ không kịp co lại nhiều và thực tế cơ hoạt động theo chế độ đẳng trường.

Người ta thừa nhận rằng, tần số động tác phụ thuộc vào tính linh hoạt của quá trình thần kinh - tức là phụ thuộc vào tốc độ chuyển trạng thái hưng phấn - ức chế của trung khu vận động.

Theo quan điểm sinh hoá, sức nhanh phụ thuộc vào hàm lượng ATP trong cơ và tốc độ phân giải ATP dưới ảnh hưởng của xung động thần kinh cũng như vào tốc độ tái tổng hợp nó. Vì các bài tập tốc độ diễn ra trong thời gian rất ngắn, nên quá trình tổng hợp ATP hầu như được thực hiện theo cơ chế yếm khí. Trong các bài tập như chạy 100 - 200m, bơi 25 - 50m thì 90% năng lượng hoạt động của cơ được tạo ra do các phản ứng yếm khí. Do vậy, các bài tập tốc độ tạo ra nợ dưỡng rất lớn và thời gian trả nợ dưỡng có thể kéo dài hàng chục phút.

Giữa đặc điểm thể hình và các chỉ số tốc độ tối đa của con người không phụ thuộc lẫn nhau.

VII.2.3. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động

VII.2.3.1. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản

Phản ứng vận động đơn giản là sự đáp lại tín hiệu biết trước nhưng xuất hiện đột ngột bằng động tác định trước (thí dụ, phản ứng đối với tiếng súng lệnh trong xuất phát).

Sức nhanh phản ứng vận động có ý nghĩa thực dụng rất lớn. Trong cuộc sống, ta thường gặp những trường hợp đòi hỏi đáp lại tín hiệu nào đó trong khoảng thời gian ngắn nhất. Sức nhanh phản ứng vận động có khả năng "chuyển" rất cao: những người có khả năng phản ứng nhanh trong tình huống này thì cũng dễ có khả năng phản ứng nhanh trong tình huống khác. Tập luyện tốc độ có tác dụng nâng cao sức nhanh phản ứng đơn giản. Nhưng không có hiện tượng "chuyển" theo chiều ngược lại. Các bài tập về phản ứng vận động không có giá trị nâng cao tốc độ động tác.

Trong thực tế, không nhất thiết phải tác động chuyên môn để phát triển sức nhanh phản ứng vận động. Bởi vì, sức nhanh phản ứng đã được phát triển nhờ tập luyện các bài tập tốc độ. Thông thường người ta sử dụng trò chơi vận động, các môn bóng để rèn luyện phản ứng vận động.

Phương pháp phổ biến nhất trong rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản là tập lặp lại phản ứng với các tín hiệu xuất hiện đột ngột. Thí dụ, lặp lại nhiều lần tiếng súng lệnh, chạy đổi hướng theo tín hiệu. Đối với những người mới tập, phương pháp lặp lại nhanh chóng đem lại kết quả tốt. Sau đó, sức nhanh phản ứng ổn định và rất khó có thể phát triển thêm.

Trong trường hợp sức nhanh phản ứng giữ vai trò quan trọng, người ta phải sử dụng tới các phương pháp chuyên môn để hoàn thiện nó. Một trong số phương pháp chuyên môn rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản thường áp dụng trong thực tiễn là phương pháp phân tích. Bản chất của

phương pháp này là tách biệt việc hoàn thiện phần phản ứng với phần nâng cao tốc độ của các động tác tiếp theo. Như vậy bài tập sức nhanh phản ứng đơn giản gồm hai phần: tập phản ứng trong điều kiện thuận lợi và tập tốc độ động tác tiếp theo. Thí dụ, thời gian phản ứng trong xuất phát thấp bị kéo dài là do động tác đẩy tay gặp khó khăn. Để tạo điều kiện thuận lợi cho hoàn thiện phản ứng tín hiệu cần tập luyện phản ứng trong tư thế xuất phát cao, tay tì vào vật thể nào đó. Trong thực tiễn huấn luyện, người ta còn sử dụng rộng rãi phương pháp cảm giác vận động do Gelerstein đề xuất năm 1958 để hoàn thiện phản ứng vận động đơn giản. Cơ sở khoa học của phương pháp này là quy luật về mối tương quan chặt chẽ giữa sức nhanh phản ứng và tri giác thời gian của con người. Thông thường, những người có khả năng cảm thụ những khoảng thời gian ngắn thì có sức nhanh phản ứng cao. Bản chất của phương pháp là hoàn thiện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản thông qua việc hoàn thiện tri giác thời gian.

Tập luyện sức nhanh phản ứng vận động theo phương pháp cảm giác vận động được tiến hành theo ba giai đoạn. Trong giai đoạn thứ nhất, người tập thực hiện động tác trong điều kiện phản ứng nhanh nhất đối với tín hiệu. Sau mỗi lần thực hiện bài tập, HLV thông báo cho người tập về thành tích đạt được. Trong giai đoạn hai, phản ứng và các động tác sau đó cũng được thực hiện với tốc độ lớn nhất. Trong giai đoạn này, người tập thông báo cho HLV dự đoán thành tích của mình, sau đó HLV báo lại thành tích thực tế người tập đạt được. Nhờ thường xuyên đối chiếu cảm giác thời gian của bản thân với thời gian thực tế mà độ chính xác tri giác thời

gian của người tập được nâng lên. Trong giai đoạn thứ ba, HLV yêu cầu người tập thực hiện bài tập với các tốc độ định trước. Trải qua ba giai đoạn tập luyện như trên, sức nhanh phản ứng vận động đơn giản sẽ được nâng lên.

VII.2.3.2. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động phức tạp

Phản ứng vận động phức tạp thường gặp trong thể thao gồm hai loại: phản ứng đối với vật thể di động và phản ứng lựa chọn.

Phản ứng đối với vật di động thường thấy trong các môn bóng và các môn đối kháng cá nhân. Thí dụ, khi có bóng sút vào khung thành thì thủ môn phải: 1) Nhìn thấy bóng; 2) Đánh giá (đoán đón) hướng và tốc độ bay của bóng; 3) Chọn động tác thích hợp để đón bóng; 4) Thực hiện động tác. Trong trường hợp này, thời gian tiềm phục của phản ứng gồm cả bốn thành phần thời gian kể trên. Thời gian phản ứng đối với vật di động thường kéo dài từ 0,25 đến 1 giây. Bằng thực nghiệm, người ta nhận thấy giai đoạn ghi nhận vật di động bằng mắt chiếm nhiều thời gian nhất. Như vậy, trong phản ứng đối với vật di động thì kỹ năng quan sát giữ vai trò cơ bản. Vì vậy, cần đặc biệt chú ý hoàn thiện kỹ năng này.

Để phát triển khả năng quan sát, người ta sử dụng các bài tập phản ứng đối với vật di động. Yêu cầu tập luyện được gia tăng thông qua tăng tốc độ vật thể, tăng tính bất ngờ và rút ngắn cự ly. Trò chơi vận động với bóng nhỏ có tác dụng rất tốt trong rèn luyện sức nhanh phản ứng đối với vật di động.

Khi đã phát hiện được vật thể trước khi nó chuyển động thì thời gian phản ứng giảm đi rất nhiều. Ở đây, kỹ năng phán đoán hướng và tốc độ bay của bóng theo hành động của đối thủ có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Người ta hoàn thiện độ chính xác của phản ứng đối với vật thể di động song song với phát triển sức nhanh của nó. Nhưng trước tiên cần tiến hành một số buổi tập đặc biệt nhằm phát triển độ chính xác. Trong đó cần giải thích cho người tập phải thực hiện động tác sớm hơn một chút so với vật thể.

Phản ứng lựa chọn xảy ra khi cần chọn một trong số những động tác có thể để đáp lại sự thay đổi hành vi của đối phương hoặc sự biến đổi của tình huống. Thí dụ, VĐV đấu kiếm khi phòng thủ có thể lựa chọn một trong những động tác có thể sử dụng tuỳ theo động tác tấn công của đối phương. Tính phức tạp của phản ứng lựa chọn phụ thuộc vào tình huống cụ thể. Trong các môn đối kháng cá nhân, tính phức tạp của phản ứng phụ thuộc hành vi đối phương. Trong rèn luyện phản ứng lựa chọn cần tuân thủ quy tắc từ đơn giản tới phức tạp. Số lượng biến đổi tình huống cũng phải tăng lên dần dần. Thí dụ, lúc đầu học cách, phòng thủ đối với cú đấm định trước, sau đó phản ứng lại một trong hai, rồi một trong ba đòn tấn công có thể xảy ra, cuối cùng cho VĐV tập luyện trong tình huống thực tế.

VII.2.4. Phương pháp rèn luyện tốc độ

Tốc độ tối đa mà con người có thể phát huy trong động tác nào đó không chỉ phụ thuộc vào sức nhanh mà còn phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác như sức mạnh động lực, độ linh hoạt

khớp, mức hoàn thiện kỹ thuật. Vì vậy, rèn luyện sức nhanh động tác cần kết hợp chặt chẽ với rèn luyện các tố chất thể lực khác và hoàn thiện kỹ thuật. Từ đó có thể tách biệt hai xu hướng trong rèn luyện tốc độ:

1) Nâng cao tần số động tác.

2) Hoàn thiện các nhân tố ảnh hưởng tới tốc độ tối đa.

VII.2.4.1. Phương pháp rèn luyện sức nhanh tần số động tác

Mặc dù phụ thuộc vào nhiều nhân tố, nhưng tốc độ tối đa chủ yếu bị chi phối bởi tính linh hoạt của các quá trình thần kinh. Suy rộng ra thì tốc độ chủ yếu phụ thuộc vào tần số động tác. Như vậy bản chất của rèn luyện tốc độ là tác động nâng cao tần số động tác.

Phương tiện rèn luyện sức nhanh tần số là các bài tập. Các bài tập này phải thỏa mãn ba yêu cầu:

1) Kỹ thuật bài tập cho phép thực hiện với tốc độ giới hạn. Vì vậy, các bài tập thể dục hoặc đi bộ ít có hiệu quả trong rèn luyện tốc độ.

2) Kỹ thuật bài tập đã được tiếp thu tới mức kỹ xảo. Có như vậy toàn bộ nỗ lực ý chí của người tập mới tập trung vào tốc độ.

3) Thời gian bài tập tương đối ngắn (không quá 20 - 22 giây) để tốc độ không bị giảm sút ở cuối cự ly.

Về nguyên tắc, cần tạo điều kiện phát huy tần số động tác tối đa. Các thành phần lượng vận động và quãng nghỉ trong

các phương pháp rèn luyện tốc độ đều phải hướng tới tần số tối đa. Xu hướng chung trong rèn luyện tốc độ là người tập luôn cố gắng vượt tốc độ cao nhất của bản thân trong mỗi buổi tập. Trong rèn luyện tốc độ, người ta chủ yếu sử dụng phương pháp lặp lại. Khi sử dụng phương pháp này cần lưu ý một số đặc điểm sau: cường độ phải luôn được duy trì ở mức tối đa trong mỗi lần thực hiện bài tập; thời gian bài tập (cự ly) được xác định sao cho tốc độ không bị giảm sút ở cuối cự ly; số lần lặp lại được quy định theo khả năng duy trì tốc độ tối đa; quãng nghỉ giữa các lần tập phải đủ cho cơ thể hồi phục tương đối hoàn toàn.

Thời gian quãng nghỉ được xác định trên cơ sở diễn biến hưng phấn thần kinh trung ương và tốc độ hồi phục các chức năng thực vật. Nếu chỉ căn cứ vào diễn biến hưng phấn thần kinh trung ương thì quãng nghỉ tương đối ngắn. Có như vậy, lần lặp lại sau mới được tiến hành trên nền thần kinh hưng phấn. Đó là điều kiện để VĐV phát huy tốc độ tối đa. Song các bài tập với công suất cực đại gây nên nợ dưỡng khí khá lớn. Để thanh toán nợ dưỡng cần phải có thời gian, có khi tới hàng chục phút. Quá trình hồi phục các chỉ số sinh lý khác nhau như hàm lượng CO_2 trong máu, thông khí phổi, v.v... có thể còn kéo dài hơn. Vì vậy, cố gắng thực hiện bài tập tốc độ với quãng nghỉ ngắn sẽ làm nhanh chóng giảm sút tốc độ. Như vậy, quãng nghỉ một mặt phải đủ ngắn để hưng phấn thần kinh không kịp giảm nhiều, mặt khác phải đủ dài sao cho các chỉ số chức năng thực vật kịp hồi phục hoàn toàn. Để giải quyết mâu thuẫn đó cần tổ chức nghỉ ngơi tích cực. Mục đích nghỉ ngơi tích cực trong trường hợp này là duy trì hưng phấn

của trung khu thần kinh vận động ở mức cần thiết. Vì vậy, phương tiện tích cực là các bài tập có cường độ thấp nhưng đòi hỏi các nhóm cơ đã vận động phải tiếp tục vận động. Có như vậy, các dòng xung động thần kinh hướng tâm sẽ duy trì hưng phấn của trung khu vận động. Thí dụ, sau chạy tốc độ cao cần chạy chậm thả lỏng hoặc đi lại nhẹ nhàng.

Mặc dù tổ chức nghỉ ngơi hợp lý nhưng mệt mỏi vẫn xuất hiện tương đối nhanh trong các buổi tập tốc độ. Biểu hiện bên ngoài của mệt mỏi là giảm sút tốc độ. Khi quan sát thấy tốc độ giảm sút ta phải kết thúc ngay buổi tập, nếu không buổi tập sẽ chuyển hướng tác động.

Trạng thái hưng phấn hợp lý của hệ thần kinh trung ương là điều kiện quan trọng để phát huy tốc độ. Trạng thái này tồn tại khi người tập không bị mệt mỏi do các hoạt động trước gây ra. Vì vậy, trong mỗi buổi tập, bài tập tốc độ được xếp vào phần đầu của phần trọng động. Trong hệ thống nhiều buổi tập kế tiếp nhau, buổi tập tốc độ được bố trí vào ngày đầu hoặc ngày thứ hai sau ngày nghỉ.

Ngoài phương pháp lặp lại, trong thực tiễn, người ta còn sử dụng rộng rãi phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu để rèn luyện tốc độ. Thi đấu tạo ra cảm xúc mạnh mẽ. Đó là tiền đề cho VĐV đạt tới những giới hạn tốc độ cao.

Phương pháp rèn luyện tốc độ chứa đựng mâu thuẫn nội tại. Một mặt, để phát triển tốc độ cần phải lặp lại nhiều lần động tác với tốc độ tối đa, mặt khác việc lặp lại nhiều lần đó sẽ tạo nên định hình động lực vững chắc và hậu quả là dẫn tới ổn định hoá động tác. Không chỉ các đặc tính không gian mà

các đặc tính thời gian như tốc độ và tần số cũng bị ổn định. Hiện tượng tốc độ bị dừng lại, không tiếp tục phát triển nữa được gọi là "hàng rào tốc độ". Như vậy, nguyên nhân dẫn tới "hàng rào tốc độ" là sự lạm dụng phương pháp lặp lại trong quá trình rèn luyện tốc độ. Phương pháp phòng ngừa "hàng rào tốc độ" trong huấn luyện người mới tập và VĐV cao cấp có nhiều điểm khác biệt.

Đối với người mới tập, cách phòng ngừa tốt nhất là không vội đi vào chuyên môn hoá hẹp mà phải huấn luyện thể lực toàn diện trước trong một số năm. Chúng tôi giải thích điều đó bằng thí dụ sau đây: có thể đạt được thành tích 11 giây trong chạy 100m bằng tập luyện hoặc bằng tập thể lực toàn diện, có chú trọng phát triển sức mạnh tốc độ. Trong trường hợp thứ nhất, tập luyện chuyên môn hoá hẹp với lặp lại tốc độ tối đa thường xuyên sẽ làm cho đặc tính thời gian của động tác trở nên ổn định và cuối cùng sẽ dẫn tới "hàng rào tốc độ". Trong trường hợp thứ hai, định hình động lực không có điều kiện hình thành. Thành tích VĐV đạt được là kết quả tổng hợp của nhiều tố chất khác nhau. Cách tổ chức quá trình huấn luyện thứ hai sẽ tạo ra tiềm năng đạt tới thành tích cao hơn.

Nhiệm vụ cơ bản trong huấn luyện người mới tập là đạt tới thành tích bằng áp dụng nhiều bài tập khác nhau, cần sử dụng bài tập tốc độ dưới những hình thức và tình huống thay đổi. Các bài tập trên địa hình tự nhiên, trò chơi vận động, các môn bóng là những phương tiện có giá trị cao trong huấn luyện VĐV trẻ.

Đối với các VĐV cao cấp, để phòng ngừa "hàng rào tốc độ" người ta thường áp dụng biện pháp thay đổi tỷ lệ nội

dung huấn luyện: khối lượng các bài tập tốc độ chuyên môn giảm đi, tỷ trọng các bài tập sức mạnh tốc độ, các bài tập chuẩn bị chuyên môn, các bài tập chuẩn bị chung tăng lên.

Nếu xuất hiện "hàng rào tốc độ", cần phải áp dụng các biện pháp phá vỡ hoặc dập tắt nó. Nguyên tắc chung cho các biện pháp phá vỡ "hàng rào tốc độ" là tạo điều kiện thuận lợi để nâng cao tốc độ tối đa. Người ta thường sử dụng các biện pháp sau đây để phá vỡ "hàng rào tốc độ": chạy xuống dốc, chạy theo người dẫn, chạy có lực kéo cơ học, ném các dụng cụ nặng hoặc nhẹ hơn dụng cụ tiêu chuẩn v.v... Tuy nhiên, không nên giảm nhẹ điều kiện một cách quá mức. Tốc độ trong điều kiện giảm nhẹ chỉ nên ở mức sao cho VĐV có thể đạt được trong thời gian gần ở điều kiện bình thường.

Các biện pháp dập tắt "hàng rào tốc độ" được xây dựng trên lý thuyết cho rằng: khi ngừng tập luyện thì tốc độ dập tắt các loại đặc tính của định hình động lực rất khác nhau. Đặc biệt, các đặc tính không gian của động tác bền vững hơn so với các đặc tính thời gian. Nếu trong một số thời gian, bài tập chính không được tập luyện thì "hàng rào tốc độ" có thể mất đi, còn kỹ thuật động tác vẫn được bảo tồn. Trong thời gian tạm dừng tập tốc độ nhưng vẫn tổ chức tập sức mạnh tốc độ thì ta có thể hy vọng vào sự phát triển tốc độ sau này.

VII.2.4.2. Rèn luyện sức mạnh và kỹ thuật trong quá trình rèn luyện tốc độ

VII.2.4.2.1. Rèn luyện sức mạnh

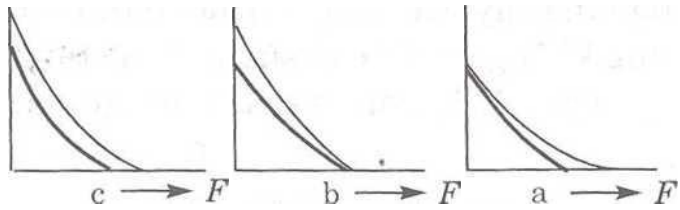
Thông thường, khi phát huy tốc độ cao nhất, con người phải khắc phục lực cản bên ngoài khá lớn (thí dụ, trọng lượng

và quán tính của cơ thể). Trong trường hợp đó, tốc độ đạt được phụ thuộc vào sức mạnh cơ bắp. Mối tương quan giữa lực và tốc độ trong các động tác với vật thể khác nhau về trọng lượng được diễn tả theo hàm số hyperbon:

$$(P + a)(V + b) = Const$$

P - lực do con người phát huy; V - tốc độ chuyển động của vật thể hoặc cơ thể; a,b - hằng số cá nhân.

Đối với một người, mối tương quan đó được diễn tả bằng đồ thị (H.22a, nét đậm).



Hình 22: Sự phụ thuộc giữa các chỉ số lực và tốc độ trong các động tác nỗ lực tối đa

Bây giờ ta hãy hình dung rằng, nhờ tập luyện mà sức mạnh tốc độ của một người nào đó được nâng lên. Lúc này đường cong lực - tốc độ có dạng khác (đường mảnh hình a). Rõ ràng, trong vùng trọng lượng vật thể lớn thì sức mạnh tối đa con người tăng lên sẽ làm tốc độ động tác tăng. Còn vật thể nhỏ thì sức mạnh tăng cũng không ảnh hưởng gì tới tốc độ

động tác. Ngược lại, tập luyện làm tăng tốc độ tối đa (H.22b) thì khả năng tốc độ và sức mạnh chỉ tăng trong vùng lực cản bên ngoài nhỏ, còn nếu lực cản bên ngoài tương đối lớn thì thực tế sẽ không ảnh hưởng tới tốc độ động tác. Chỉ có tăng đồng thời trị số tối đa của lực và tốc độ mới làm cho tốc độ tăng lên trong toàn vùng lực cản bên ngoài (H.22c).

Có thể giải thích quy luật vừa nêu bằng cách đo tốc độ lăng tay trong ba trường hợp: 1) Lăng tay không có trọng lượng phụ; 2) Lăng tay với trọng lượng nhỏ; 3) Lăng tay với trọng lượng lớn (thí dụ, đĩa tạ). Tất nhiên, trong trường hợp thứ ba, tốc độ động tác sẽ thấp hơn hai trường hợp đầu. Nếu nhờ tập luyện mà sức mạnh tốc độ được tăng lên thì tốc độ lăng tay với đĩa tạ sẽ tăng lên và thực tế sức mạnh tăng không ảnh hưởng gì đến tốc độ động tác tay không hoặc với vợt bóng bàn.

Như vậy, về nguyên tắc có thể tăng tốc độ trong một động tác nào đó bằng hai cách: 1) Tăng tốc độ tối đa; 2) Tăng sức mạnh tối đa. Kinh nghiệm cho thấy, nâng cao tốc độ tối đa là việc làm khó khăn. Trong khi đó nâng cao sức mạnh đơn giản hơn nhiều. Vì vậy, trong thực tiễn người ta sử dụng rộng rãi các bài tập sức mạnh để nâng cao tốc độ. Ở đây, hiệu quả của các bài tập sức mạnh càng cao khi lượng đối kháng tập luyện càng lớn.

Trong quá trình rèn luyện sức mạnh để phát triển tốc độ cần giải quyết hai nhiệm vụ cơ bản:

1) Nâng cao sức mạnh tốc độ (sức mạnh đơn thuần).

2) Rèn luyện khả năng phát huy sức mạnh lớn trong điều kiện vận động nhanh (sức mạnh - tốc độ).

Các phương tiện và phương pháp giải quyết nhiệm vụ thứ nhất đã được trình bày trong phần rèn luyện sức mạnh. Dưới đây chỉ giới thiệu một số phương pháp rèn luyện sức mạnh - tốc độ.

Để rèn luyện khả năng nhanh chóng phát huy sức mạnh, người ta thường sử dụng phương pháp nỗ lực động lực. Trong trường hợp này, căng cơ tối đa được tạo nên bằng lượng đối kháng dưới mức giới hạn và tốc độ lớn nhất. Trong rèn luyện sức mạnh tốc độ, cần lưu ý rằng, động tác phải được thực hiện với biên độ cực đại. Nếu thực hiện động tác với biên độ hạn chế (có chỗ dừng) thì những mối liên hệ phối hợp bất lợi sẽ được củng cố. Vì vậy, bài tập gánh tạ phải kết thúc bằng động tác kiễng gót.

Cần phải sử dụng kết hợp các bài tập sức mạnh - tốc độ với các bài tập sức mạnh đơn thuần và lấy các bài tập sức mạnh đơn thuần làm cơ sở. Nếu chỉ sử dụng các bài tập sức mạnh - tốc độ thì sức mạnh tối đa sẽ không được nâng lên một cách đáng kể, bởi vì trong các động tác nhanh, thời gian tác động lên hệ thần kinh - cơ ngắn. Song, khi tập sức mạnh đơn thuần để phát triển tốc độ, cần lưu ý rằng, trong thời gian tập sức mạnh đơn thuần, tốc độ thường tạm thời giảm đi. Chỉ qua 2 - 6 tuần, sau khi ngừng hoặc giảm đột ngột lượng vận động đó, thì tốc độ mới bắt đầu tăng lên. Trong thời gian dừng bài tập sức mạnh đơn thuần, người ta sử dụng chủ yếu bài tập sức mạnh - tốc độ.

Các bài tập sức mạnh chỉ ảnh hưởng tích cực tới sức nhanh khi chúng tăng cường sức mạnh ở các động tác cần phát huy tốc độ tối đa. Thí dụ VĐV bơi lội có lực bóp tay và lực kéo lưng lớn nhưng tốc độ bơi không cao. Nhưng nếu như trên cạn họ thực hiện các bài tập sức mạnh có cấu trúc tương tự động tác quạt tay thì giữa sức mạnh và tốc độ bơi lại liên quan chặt với nhau.

Trong rèn luyện sức mạnh - tốc độ cần lựa chọn lượng đối kháng lớn nhất nhưng vẫn không làm rối loạn cấu trúc bài tập thi đấu. Có như vậy mới tác động đồng thời tới kỹ thuật và tố chất thể lực.

VII.2.4.2.2. Huấn luyện kỹ thuật

Trong các động tác thực hiện với tốc độ cao, việc điều chỉnh sai sót trong vận động rất khó khăn. Vì vậy thực hiện kỹ thuật bài tập với tốc độ cao là nhiệm vụ rất phức tạp và khó khăn. Mặt khác, giữa kỹ thuật và tốc độ tối đa tương quan chặt chẽ với nhau. Do đó, huấn luyện kỹ thuật là một thành phần quan trọng của rèn luyện tốc độ.

Trong thực tế, người ta thường tiếp thu kỹ thuật bài tập tốc độ bằng hai cách:

1) Dạy động tác với tốc độ chậm, sau đó tăng tốc độ tới mức cực đại.

2) Tiếp thu kỹ thuật ngay với tốc độ cực đại.

Mỗi cách đều có lợi thế và nhược điểm riêng của nó. Trong trường hợp đầu, sau khi học thành thục động tác với tốc độ chậm, người tập khó thực hiện được đúng kỹ thuật bài

tập với tốc độ lớn. Sở dĩ như vậy vì động tác thực hiện với tốc độ chậm và tốc độ cao tuy giống nhau về đặc tính không gian, nhưng rất khác nhau về các thông số sức mạnh - tốc độ, Trong trường hợp thứ hai, người tập không thể cùng một lúc thực hiện hai ý muốn: đúng và nhanh. Hơn nữa, độ phức tạp kỹ thuật của bài tập vượt quá sức tiếp thu của người tập. Nên cuối cùng họ không tiếp thu được kỹ thuật một cách chính xác.

Để khắc phục những nhược điểm nêu trên, trong huấn luyện kỹ thuật bài tập tốc độ cần tuân thủ hai điều kiện sau:

1) Cần tiến hành dạy học động tác ở tốc độ xấp xỉ tối đa (9/10 sức) để cấu trúc sức mạnh - tốc độ không khác biệt nhiều so với khi thực hiện với tốc độ tối đa, đồng thời có thể kiểm tra kỹ thuật.

2) Cần biến đổi tốc độ thực hiện động tác từ thấp tới cực đại.

VII.3. GIÁO DỤC SỨC BỀN

VII.3.1. Các khái niệm chung

VII.3.1.1. Sức bền và mệt mỏi

Sức bền là năng lực thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước, hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được.

Do thời gian hoạt động đó cuối cùng bị giới hạn bởi sự xuất hiện của mệt mỏi, nên cũng có thể định nghĩa sức bền là năng lực của cơ thể chống lại mệt mỏi trong một hoạt động nào đó.

Như vậy khái niệm sức bền luôn luôn liên quan đến khái niệm mệt mỏi.

Người ta hiểu mệt mỏi là sự giảm sút tạm thời khả năng vận động hoặc hoạt động do sự vận động (hoặc hoạt động) gây nên. Khi thực hiện một hoạt động liên tục và tương đối căng thẳng nào đó thì sau một thời gian con người sẽ thấy việc tiếp tục ngày càng khó khăn hơn. Trong một thời gian nhất định, mặc dù khó khăn tăng lên, nhưng cường độ hoạt động vẫn được duy trì ở mức ban đầu nhờ sự nỗ lực của ý chí. Trạng thái mệt mỏi chưa làm giảm sút khả năng vận động đó được gọi là giai đoạn mệt mỏi có bù. Đến một thời điểm nào đó, do mệt mỏi mà cơ thể không thể hoạt động với cường độ như trước, khả năng vận động giảm sút tức là xuất hiện giai đoạn mệt mỏi mất bù. Như vậy khi nói mệt mỏi là sự giảm sút tạm thời khả năng vận động thì có ngụ ý nói đến trạng thái mệt mỏi mất bù.

Tuỳ theo đặc điểm của các hình thức hoạt động mà có các dạng loại mệt mỏi khác nhau: mệt mỏi trí óc, mệt mỏi cảm giác (liên quan đến các cơ quan cảm thụ), mệt mỏi cảm xúc, mệt mỏi thể lực. Trong các hoạt động TDTT, sự biểu hiện của mệt mỏi cũng đa dạng, bao gồm các loại mệt mỏi khác nhau nói trên. Song mệt mỏi thể lực do hoạt động cơ bắp gây nên là chính.

Vì vậy ở đây chỉ đề cập đến sức bền có liên quan đến mệt mỏi thể lực.

VII.3.1.2. Tính đa dạng của sức bền

Vận động của con người rất đa dạng và trong mỗi dạng vận động khác nhau thì tính chất và cơ chế của sự mệt mỏi

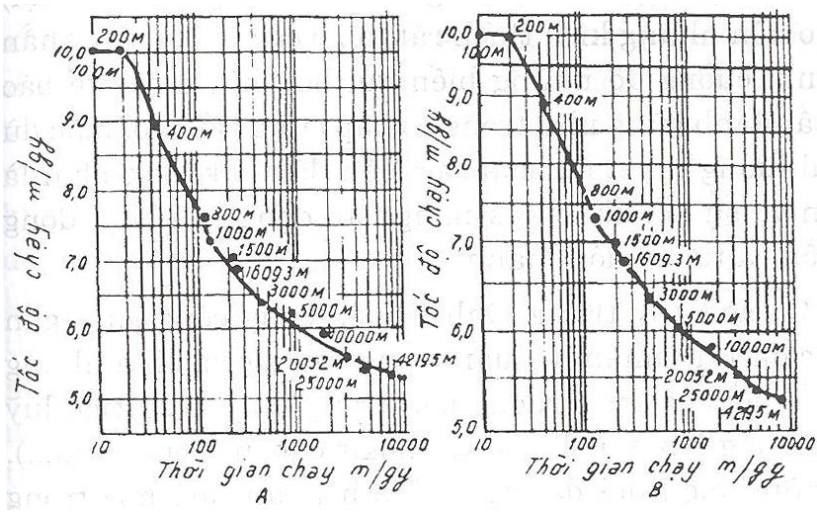
cũng sẽ khác nhau. Thí dụ, mệt mỏi do hoạt động của ngón tay trên lực kế gây nên mệt mỏi không giống như khi chạy marathon hay đấu vật.

Căn cứ vào số lượng các nhóm cơ tham gia hoạt động, người ta phân biệt mệt mỏi chung và mệt mỏi tương đối cục bộ. Hoạt động cục bộ không đòi hỏi sự hoạt động tích cực của hệ thống tim - mạch và hệ thống hô hấp. Nguyên nhân chính gây mệt mỏi trong hoạt động cục bộ nằm trong các khâu của hệ thần kinh - cơ trực tiếp bảo đảm thực hiện động tác. Trong những hoạt động có hơn 2/3 số lượng cơ tham gia thì nguyên nhân của mệt mỏi lại chủ yếu ở các cơ quan bảo đảm năng lượng cho hoạt động, nhất là hệ tuần hoàn và hô hấp. Vì vậy, người có sức bền tốt trong hoạt động cục bộ nào đó chưa chắc đã phải là có sức bền tốt trong các bài tập có tác động chung.

Khi nói đến sức bền trong hoạt động TDTT, chủ yếu người ta nói đến sức bền trong các bài tập đòi hỏi hầu hết các nhóm cơ tham gia hoạt động như chạy, bơi, đua xe đạp v.v... Trong các loại bài tập này, cơ chế của mệt mỏi (cũng chính là cơ chế của sức bền) cũng khác nhau, tuỳ thuộc vào cường độ thực hiện bài tập. Cùng một loại bài tập, nhưng được thực hiện với các cường độ khác nhau thì thời gian thực hiện sẽ rất khác nhau, có thể dao động từ một vài chục giây đến một vài giờ. Thí dụ, tốc độ chạy càng lớn thì thời gian duy trì được tốc độ đó càng ngắn và ngược lại. Trong các bài tập có cường độ khác nhau thì cơ chế mệt mỏi (cũng chính là cơ chế của sức bền) sẽ rất khác nhau. Để xác định các cơ chế đó, người ta đã đi sâu nghiên cứu và phân tích mối quan hệ tốc độ - thời gian, tức là sự phụ thuộc giữa tốc độ di chuyển và thời gian giới hạn có thể thực hiện được bài tập nào đó.

Khi sử dụng các số liệu về kỷ lục thế giới trong môn chạy ở các cự ly khác nhau, từ 100m đến 42.195m để lập một biểu đồ về mối quan hệ tốc độ - thời gian (trên trục tung là các trị số về tốc độ chạy; trên trục hoành là các trị số về thời gian chạy), V.X. Pharophen là người đầu tiên xác định được đường biểu diễn của mối quan hệ tốc độ - thời gian: thời gian chạy tăng lên thì tốc độ giảm đi theo một quy luật nhất định (H.23A). Để phân tích sâu hơn về mối quan hệ này, người ta đã sử dụng các trị số logarit của tốc độ và thời gian (chứ không phải các trị số tuyệt đối của tốc độ và thời gian) và đã phát hiện ra một điều rất quan trọng: đường biểu diễn quan hệ tốc độ - thời gian phân thành 4 đoạn thẳng với các độ dốc khác nhau. Độ dốc của từng đoạn riêng biệt của đường biểu diễn chỉ rõ đặc trưng mối quan hệ tốc độ - thời gian ở đoạn đó (gồm một nhóm cự ly nào đó), nghĩa là sự phụ thuộc của thời gian chạy và tốc độ chạy ở vùng này khác với ở các vùng khác.

Dựa vào kết quả đó, V.X. Pharophen đã xác định 4 vùng công suất tương đối: vùng công suất cực đại; vùng công suất gần cực đại; vùng công suất lớn; vùng công suất trung bình. Tất cả các cự ly chạy (hoặc các môn có chu kỳ khác) đều được chia thành các nhóm tương ứng với mỗi vùng công suất.



Hình 23. Đường cong biểu diễn kỷ lục thế giới trong môn chạy (theo N.L Vôncôp).

A - Toạ độ thời gian chạy được logarit hoá.

B - Toạ độ tốc độ và toạ độ thời gian được logarit hoá.

Có thể thấy rất rõ đường cong kỷ lục chạy chia làm 4 vùng tương ứng với các nhóm cự ly khác nhau.

Sự phát hiện này có ý nghĩa khoa học và thực tiễn rất lớn. Từ đó có thể đi đến kết luận quan trọng: các hoạt động trong cùng một vùng công suất có cơ chế mệt mỏi (cơ chế của sức bền) tương tự như nhau. Còn ở các hoạt động thuộc các vùng công suất khác nhau thì cơ chế mệt mỏi cũng sẽ hoàn toàn khác nhau.

Thí dụ, chạy các cự ly ngắn (vùng công suất cực đại) tạo nên những kích thích rất lớn ở các trung tâm thần kinh, cường độ những biến đổi hoá học ở các tế bào thần kinh cũng như trong cơ bắp cũng rất cao, mặc dù đại lượng tuyệt đối của các biến đổi đó không phải là lớn và sự hồi phục khả năng vận động sau hoạt động diễn ra tương đối nhanh.

Ở các cự ly trung bình (thuộc vùng công suất gần cực đại) thì nhân tố quan trọng của mệt mỏi là những biến đổi của môi trường bên trong cơ thể (sự tích luỹ số lượng lớn axit lactic và đioxit carbon trong máu...). Những biến đổi đột ngột thành phần hoá học trong máu ảnh hưởng đến các trung tâm thần kinh, làm giảm sút trạng thái hưng phấn của chúng.

Ở các cự ly dài, yếu tố quan trọng của sức bền là năng lực hoạt động của hô hấp và tim - mạch, là các nguồn dự trữ năng lượng trong cơ thể và khả năng sử dụng chúng một cách tiết kiệm.

Từ những điều nêu trên, chúng ta thấy để phát triển sức bền ở các cự ly thuộc các vùng công suất khác nhau, cần phải có những phương pháp chuyên biệt khác nhau.

VII.3.1.3. Khả năng chuyển sức bền từ hoạt động này sang hoạt động khác

Chúng ta đã biết sức bền có rất nhiều loại, rất đa dạng, tuỳ thuộc vào cơ chế mệt mỏi do các hình thức vận động khác nhau gây nên.

Năng lực duy trì khả năng vận động cao trong những loại hình bài tập nhất định được gọi là sức bền chuyên môn. Thí dụ: sức bền chuyên môn trong các bài tập chạy ở các cự ly nhất định, trong các bài tập sức mạnh, trong các môn bóng, trong các môn thi đấu đối kháng cá nhân v.v... Sức bền trong từng loại bài tập đó có tính chuyên biệt, phụ thuộc vào những nhân tố khác nhau, đặc biệt là phụ thuộc vào mức độ hoàn thiện kỹ thuật. Do đó, khi nâng cao sức bền chuyên môn trong một loại bài tập xác định nào đó thì hầu như không có tác dụng làm tăng sức bền chuyên môn trong một loại bài tập khác, tức là ở đây hầu như không có sự chuyển của sức bền. Sự chuyển của sức bền có thể xảy ra hay không tuỳ thuộc vào cơ chế cung cấp năng lượng trong vận động, đặc điểm các tố chất vận động của bài tập tác dụng tương hỗ của kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Sức bền trong các bài tập dựa trên khả năng ưa khí của cơ thể rất ít mang tính chất chuyên biệt, ít phụ thuộc vào hình thức bên ngoài của bài tập. Thí dụ, khi nâng cao được khả năng ưa khí (ái khí) nhờ các bài tập chạy thì kết quả đó sẽ ảnh hưởng tốt đối với việc thực hiện các bài tập khác cũng đòi hỏi khả năng ưa khí, như đi bộ, bơi thuyền... Trong những trường hợp đó người ta nói sức bền ưa khí được phát triển nhờ các bài tập chạy có thể "chuyển" đến các bài tập ưa khí khác, mặc dù chúng có hình thức vận động khác với chạy. Cơ sở của sự chuyển sức bền trong trường hợp này là sự nâng cao năng lực hoạt động của các hệ thống thực vật của cơ thể, đặc biệt là hệ tim - mạch và hô hấp. Công suất hoạt động càng thấp thì sức bền càng ít phụ thuộc vào mức độ hoàn thiện của kỹ thuật và

khả năng ưa khí càng trở thành yếu tố chung có ý nghĩa quyết định đối với sức bền trong các bài tập khác nhau. Người ta gọi sức bền trong các hoạt động kéo dài, với cường độ thấp, có sự tham gia của phần lớn hệ cơ là sức bền chung. Tóm lại, sức bền chung có khả năng chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác, tức là khi được nâng cao trong một loại bài tập nào đó nó có khả năng biểu hiện trong các loại bài tập khác có cùng tính chất. Điều này có ý nghĩa thực tiễn quan trọng: để nâng cao sức bền chung của VĐV ở một môn nào đó có thể sử dụng nhiều hình thức bài tập khác nhau.

VII.3.2. Các chỉ số đánh giá sức bền

Như chúng ta biết, thời gian mà con người có thể duy trì được hoạt động với một cường độ cho trước là tiêu chuẩn cơ bản của sức bền (theo V.X. Pharophen). Dựa vào luận điểm đó, người ta đã đưa ra cách đánh giá trực tiếp sức bền như sau: yêu cầu đối tượng thực nghiệm thực hiện một hoạt động, thí dụ chạy với một tốc độ nhất định nào đó, và sức bền sẽ được đánh giá bằng thời gian mà đối tượng thực nghiệm duy trì được tốc độ chạy định trước. Trong thực tiễn cách đánh giá này không thuận tiện và rất ít được sử dụng.

Vì vậy người ta thường áp dụng nhiều phương pháp đánh giá sức bền một cách gián tiếp. Thí dụ: sức bền chung có thể được đánh giá bằng thời gian chạy các cự ly dài từ 5000 đến 10.000m, hoặc bằng quãng đường chạy được trong 12 phút (test Cupơ) [(1)].

(1) Ngoài ra, còn có nhiều phương pháp đánh giá năng lực ưa khí của cơ thể - cơ sở của sức bền chung, bằng các chỉ số chuyên môn, như chỉ số PWC 170, VO_2 max (năng lực hấp thụ oxy tối đa), v.v...

Các chỉ số nói trên đều là các chỉ số đánh giá sức bền tuyệt đối, (không tính đến ảnh hưởng của sức mạnh và sức nhanh). Trong thực tiễn giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao, việc đánh giá sức bền của từng người còn phải căn cứ vào các yếu tố khác, như khả năng sức mạnh và sức nhanh. Để đáp ứng yêu cầu đó, người ta áp dụng các chỉ số tương đối của sức bền. Thí dụ: hai VĐV cùng có thành tích chạy 800m là 2’10”, nhưng chỉ VĐV A có tốc độ chạy cao nhất ở cự ly 100m là 12”5, còn VĐV B - 12”3 chẳng hạn, thì có thể nói A có sức bền tốt hơn B.

Trong thực tiễn, có nhiều cách tính chỉ số tương đối của sức bền. Thí dụ, hiện nay vẫn còn có nhiều HLV áp dụng cách đánh giá sức bền theo cách tính “dự trữ tốc độ” do N.G Odôlin đề xướng. Dự trữ tốc độ được tính bằng hiệu số giữa thời gian trung bình để vượt qua một phần cự ly (thường là 100m trong môn chạy, 50m trong môn bơi) trong quá trình chạy toàn cự ly và thời gian tốt nhất (tốc độ cao nhất) trên một phần (đoạn) của cự ly.

Theo cách này có thể tính dự trữ tốc độ của VĐV A như sau: thời gian trung bình trên mỗi đoạn 100m khi chạy 800m là 2’10”: 8 = 16”25; dự trữ tốc độ của VĐV A khi chạy cự ly 800m sẽ là 16”25 - 12”5 = 3”75. Trị số tuyệt đối của dự trữ tốc độ càng lớn thì chứng tỏ sức bền càng kém.

Cũng có thể tính chỉ số gián tiếp của sức bền theo cách khác: lấy thời gian chạy trên toàn cự ly trừ đi tích số của số đoạn và thời gian tốt nhất khi chạy một đoạn của cự ly. Theo thí dụ trên, chỉ số sức bền của VĐV A sẽ là 2’10” - (8 x 12”5)

= 2’10” – 1’40” = 30”. Trị số tuyệt đối của chỉ số này càng lớn thì sức bền càng kém.

Tuy các chỉ số trên chưa phản ánh được đầy đủ bản chất của sức bền, nhưng chúng rất đơn giản, thuận tiện cho việc theo dõi, đánh giá diễn biến sức bền của từng VĐV cụ thể trong quá trình tập luyện.

VII.3.3. Các phương pháp phát triển sức bền

VII.3.3.1. Những nguyên lý chung

VII.3.3.1.1. Những nhiệm vụ và yêu cầu

Sức bền trong vận động thể lực bị chi phối bởi rất nhiều nhân tố. Do đó để phát triển sức bền, phải giải quyết hàng loạt nhiệm vụ nhằm hoàn thiện và nâng cao những nhân tố đó. Trong số nhưng nhân tố chi phối sức bền phải kể đến:

- Kỹ thuật thể thao hợp lý, bảo đảm phát huy được hiệu quả và đồng thời tiết kiệm được năng lượng trong khi vận động;

- Năng lực duy trì trong thời gian dài trạng thái hưng phấn của các trung tâm thần kinh;

- Khả năng hoạt động cao của hệ tuần hoàn và hô hấp;

- Tính tiết kiệm của các quá trình trao đổi chất;

- Cơ thể có nguồn năng lượng lớn;

- Sự phối hợp hài hoà trong hoạt động của các chức năng sinh lý;

- Khả năng chịu đựng, chống lại cảm giác mệt mỏi nhờ những nỗ lực ý chí.

Nâng cao sức bền thực chất là quá trình làm cho cơ thể thích nghi dần dần với lượng vận động ngày càng lớn. Điều này một mặt đòi hỏi người tập phải có ý chí kiên trì, chịu đựng những cảm giác mệt mỏi đôi khi rất nặng nề và cảm giác nhàm chán do tính đơn điệu của bài tập. Mặt khác, đòi hỏi phải có sự tích luỹ, thích nghi dần dần và kéo dài liên tục trong nhiều năm. Những ý đồ nôn nóng, gò ép, đốt cháy giai đoạn chẳng những không đem lại kết quả, mà còn có hại đối với người tập.

- Nâng cao sức bền chung là cơ sở để nâng cao sức bền chuyên môn và nâng cao năng lực vận động của cơ thể nói chung.

- Tập luyện có hệ thống sẽ nâng cao được sức bền một cách đáng kể. Nhưng cũng cần thấy khả năng về sức bền phụ thuộc rất lớn vào những yếu tố di truyền (đặc điểm cơ bắp, năng lực hấp thụ ôxy của cơ thể...). Vì vậy ngoài việc tổ chức tập luyện đúng phương pháp thì còn cần các thử nghiệm, dự báo, để tuyển chọn và xác định các cự ly chuyên môn hoá phù hợp nhất cho từng VĐV.

VII.3.3.1.2. Các yếu tố lượng vận động trong huấn luyện nâng cao sức bền

Tất cả các phương pháp huấn luyện nâng cao sức bền trong các môn thể thao có chu kỳ đều dựa trên sự kết hợp của 5 yếu tố cơ bản của lượng vận động. Đó là tốc độ hay cường

độ bài tập; thời gian thực hiện bài tập; thời gian nghỉ giữa quãng; tính chất của nghỉ ngơi giữa quãng; số lần lặp lại.

Dưới đây sẽ phân tích những yếu tố nói trên dựa trên quan điểm về các cơ chế cung cấp năng lượng trong hoạt động của cơ thể.

- *Tốc độ bài tập* (thí dụ tốc độ chạy, bơi...) được chia thành 3 loại: tốc độ dưới tới hạn là tốc độ di chuyển đòi hỏi lượng cung cấp ôxy dưới mức cơ thể có thể đáp ứng được, tức là nhu cầu ôxy thấp hơn khả năng hấp thụ ôxy của cơ thể. Như chúng ta đã biết, khi lượng hấp thụ ôxy đáp ứng đủ nhu cầu ôxy do vận động đòi hỏi thì hoạt động diễn ra trong điều kiện ổn định thực. Trong vùng tốc độ dưới tới hạn thì nhu cầu ôxy tỉ lệ thuận với tốc độ di chuyển.

Nếu VĐV di chuyển với tốc độ nhanh hơn thì dần dần sẽ đạt đến tốc độ tới hạn, khi đó nhu cầu ôxy ở mức bằng với khả năng ưa khí (khả năng hấp thụ ôxy tối đa) của cơ thể.

Tốc độ trên tới hạn là tốc độ di chuyển có nhu cầu ôxy cao hơn năng lực hấp thụ ôxy tối đa. Lúc này hoạt động diễn ra trong điều kiện nợ ôxy do các nguồn năng lượng yếm khí. Do hiệu suất thấp của cơ chế cung cấp năng lượng yếm khí, nên ở vùng tốc độ trên tới hạn nhu cầu ôxy tăng nhanh hơn nhiều so với mức tăng của tốc độ di chuyển. Theo A.A.Hill, lúc này nhu cầu ôxy gần như tỉ lệ thuận với lập phương của tốc độ. Thí dụ, nếu tốc độ tăng từ 6m/gy đến 9m/gy, tức là tăng 1,5 lần, thì nhu cầu ôxy sẽ tăng khoảng 3,8 đến 3,4 lần (tức là xấp xỉ lập phương của 1,5).

- *Thời gian của bài tập,* như chúng ta đã biết, có liên quan với tốc độ di chuyển, tức là thời gian giới hạn của một bài tập luôn luôn tương ứng với một tốc độ di chuyển giới hạn nào đó. Căn cứ vào những kết quả nghiên cứu về các nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể khi vận động, người ta đã xác định rằng: trong những bài tập có thời gian kéo dài (trên 5 - 6 phút) thì tốc độ di chuyển sẽ là tốc độ dưới tới hạn hoặc tới hạn, ở đó nguồn năng lượng được cung cấp chủ yếu nhờ các quá trình ưa khí (hay còn gọi là quá trình hô hấp); thời gian của bài tập càng rút ngắn, thì vai trò của các quá trình hô hấp càng giảm đi, vai trò của các quá trình yếm khí càng tăng lên, lúc đầu là vai trò của các phản ứng phân huỷ glucoza (còn gọi là gluco- phân), sau đó là vai trò của phản ứng phân huỷ phosphocreatin. Bằng thực nghiệm, người ta cũng đã xác định được các bài tập có cường độ cao với thời gian hoạt động từ 20 giây đến 2 phút có tác dụng hoàn thiện cơ chế gluco- phân, còn các bài tập có thời gian từ 3 đến 8 giây - có tác dụng tăng cường cơ chế phosphocreatin.

Như vậy, thời gian của bài tập kéo dài với tốc độ dưới tới hạn và tới hạn đòi hỏi sự hoạt động căng thẳng của những hệ thống bảo đảm cung cấp và sử dụng ôxy, trước hết là hệ tuần hoàn và hô hấp. Còn thời gian của bài tập với tốc độ trên tới hạn đòi hỏi *khả năng chịu đựng nợ ôxy của cơ thể.*

- *Thời gian nghỉ giữa quãng trong các bài tập lặp lại* có vai trò quan trọng đối với tính chất và phương hướng tác động của bài tập đối với cơ thể. Trong những bài tập có tốc độ tới

hạn và dưới tới hạn, nếu thời gian nghỉ giữa quãng (còn gọi là thời gian gián cách giữa những lần lặp lại) đủ dài để cho các hoạt động sinh lý trở lại mức tương đối bình thường, thì ở mỗi lần lặp lại bài tập tiếp theo, các phản ứng của cơ thể sẽ diễn ra giống như lần thực hiện bài tập trước đó. Tức là thoạt đầu là cơ chế giải phóng năng lượng từ phosphocreatin, tiếp đến là quá trình gluco- phân (ở 1 - 2 phút tiếp theo), sau đó các quá trình hô hấp (quá trình ưa khí) mới phát huy tác dụng (phút thứ 3 - 4).

Trong các bài tập lặp lại tốc độ dưới tới hạn và tới hạn, khi thời gian bài tập (một lần thực hiện bài tập) ngắn (dưới 2 phút), các quá trình hô hấp chưa kịp phát huy ở mức đầy đủ và hoạt động diễn ra trong điều kiện thiếu ôxy. Trong trường hợp này, nếu thời gian nghỉ giữa quãng ngắn thi lần thực hiện bài tập tiếp theo sẽ diễn ra trên nền của quá trình hô hấp chưa giảm đi đáng kể và năng lượng cho hoạt động dần dần được bảo đảm bằng các cơ chế ưa khí.

Trong các bài tập lặp lại với tốc độ trên tới hạn với quãng nghỉ không đủ để thanh toán nợ ôxy thì các lần lặp lại bài tập tiếp theo sẽ diễn ra trên nền nợ ôxy chưa được thanh toán và lượng nợ ôxy sẽ tích luỹ và tăng lên nhanh chóng sau mỗi lần lặp lại bài tập, hoạt động ngày càng mang tính chất yếm khí. Các loại bài tập này tuy với số lần lặp lại không lớn, nhưng thuộc loại những bài tập nặng, tác động rất mạnh đối với cơ thể.

- *Tính chất nghỉ ngơi.* Nghỉ ngơi giữa quãng có thể là thụ động - không tiếp tục bài tập dưới một hình thức nào khác; có

thể là nghỉ ngơi tích cực, tức là sau bài tập vẫn tiếp tục hoạt động với cường độ thấp hơn (chạy nhẹ nhàng, bơi thả lỏng v.v...). Nói chung, sau mỗi lần thực hiện bài tập không nên nghỉ một cách thụ động (ngồi, nằm...), trừ trường hợp có những quãng nghỉ dài, nhưng cũng phải kết hợp với nghỉ tích cực. Các hình thức nghỉ ngơi tích cực khác nhau được coi là những biện pháp tốt để tránh hiện tượng chuyển đột ngột từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động và ngược lại, để duy trì trạng thái cơ thể ở mức hoạt động cần thiết, tạo thuận lợi cho việc thực hiện bài tập ở lần lặp lại tiếp theo, cũng như để thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục.

- *Số lần lặp lại.* Trong huấn luyện phát triển sức bền chung cũng như sức bền chuyên môn, các bài tập thường được lặp lại với rất nhiều kiểu cách và cấu trúc khác nhau. Trong các bài tập ưa khí, khi thời gian của mỗi lần thực hiện bài tập (mỗi lần lặp lại) tương đối ngắn, thì số lần lặp lại phải tương đối lớn. Ngược lại trong các bài tập yếm khí, việc tăng số lần lặp lại phải hết sức thận trọng và chỉ giới hạn trong một phạm vi nhất định. Như vậy số lần lặp lại là một trong những yếu tố quy định lượng vận động, tạo nên kết quả tổng hợp của cả bài tập. Việc xác định số lần lặp lại tuỳ thuộc vào mục đích của bài tập, cường độ và thời gian thực hiện bài tập trong mỗi lần lặp lại, trình độ tập luyện của VĐV. Trong rất nhiều trường hợp, hiệu quả chính của cả bài tập phụ thuộc vào một số lần lặp lại cuối cùng.

Vì vậy, nếu quy định số lần không đúng thì hiệu quả bài tập sẽ giảm đi rất nhiều. Một trong những căn cứ để xác định

số lần lặp lại là bảo đảm cho tốc độ thực hiện bài tập trong những lần lặp lại cuối cùng không bị giảm đi đáng kể.

Trên đây đã trình bày một cách sơ lược ý nghĩa và tác dụng của các yếu tố của lượng vận động. Sự vận dụng chúng trong thực tiễn để hình thành những phương pháp cụ thể là một việc khá phức tạp, vì không phải cần thay đổi, điều chỉnh một, mà cả 5 yếu tố đó trong một cấu trúc hợp lý nhất.

VII.3.3.1.3. Phương pháp nâng cao khả năng ưa khí

Khả năng ưa khí của cơ thể là khả năng tạo ra nguồn năng lượng cho hoạt động cơ bắp thông qua quá trình ôxy hoá các hợp chất giầu năng lượng trong cơ thể. Để nâng cao khả năng ưa khí cần giải quyết ba nhiệm vụ: nâng cao khả năng hấp thụ ôxy tối đa; nâng cao khả năng kéo dài thời gian duy trì mức hấp thụ ôxy tối đa; làm cho hệ tuần hoàn và hô hấp nhanh chóng đạt được mức hoạt động với hiệu suất cao.

Để giải quyết những nhiệm vụ trên, nguyên tắc chung của các phương pháp tập luyện nâng cao khả năng ưa khí là sử dụng các bài tập trong đó hiệu suất hô hấp và tuần hoàn có thể đạt mức tối đa và duy trì được mức hấp thụ ôxy cao trong thời gian dài. Tất nhiên đó phải là những bài tập có sự tham gia của nhiều nhóm cơ và có tốc độ gần tới hạn.

Các phương pháp chủ yếu được sử dụng để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể là phương pháp đồng đều liên tục, phương pháp biến đổi và phương pháp lặp lại.

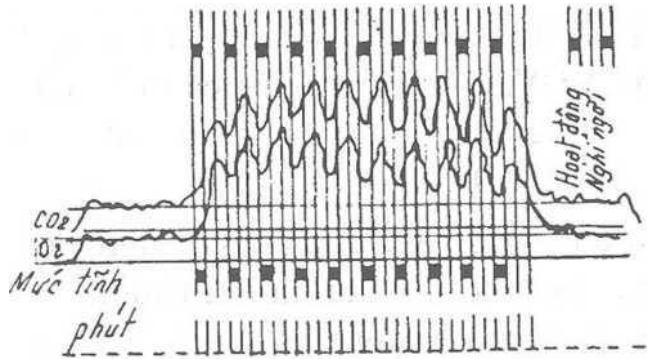
Phương pháp đồng đều liên tục được áp dụng rộng rãi trong các giai đoạn đầu của quá trình huấn luyện nâng cao sức bền. Đặc điểm của phương pháp này là thực hiện bài tập liên tục, không có nghỉ giữa quãng với tốc độ ở mức gần tới hạn và thời gian bài tập tương đối dài. Với phương pháp này, khả năng phối hợp hoạt động của các hệ thống bảo đảm việc hấp thụ ôxy được nâng lên ngay trong quá trình vận động, đồng thời bài tập có thể đạt hiệu quả cao do chúng tác động lên cơ thể trong thời gian tương đối lâu. Thí dụ, các bài tập chạy với tốc độ trung bình trên địa hình tự nhiên, với thời gian từ vài chục phút đến 1 giờ và hơn nữa. Khi trình độ tập luyện đã được nâng lên, có thể áp dụng các bài tập có tốc độ cao hơn, với thời gian kéo dài không quá 30 phút. Thí dụ, các bài tập chạy đồng đều liên tục ở các cự ly từ 3000 đến 5000m và hơn nữa.

Các phương pháp lặp lại và biến đổi thường được áp dụng đối với các VĐV có trình độ tập luyện tương đối cao.

Phương pháp lặp lại (gọi chính xác hơn là phương pháp gián cách) và phương pháp biến đổi được áp dụng để phát triển sức bền là những phương pháp dựa trên những bài tập yếm khí (tức là với tốc độ trên tới hạn), với thời gian mỗi lần thực hiện bài tập tương đối ngắn và những quãng nghỉ giữa (quãng gián cách) có tính toán kỹ lưỡng để phát huy tối đa khả năng ưa khí của cơ thể. Thoạt đầu, điều này hình như có mâu thuẫn, nếu chúng ta không phân tích đầy đủ bản chất của nó: các sản phẩm phân hoá yếm khí tạo nên khi thực hiện hoạt động căng thẳng với thời gian ngắn được sử dụng để kích thích phát triển các quá trình hô hấp trong lúc nghỉ giữa

quãng (đối với phương pháp gián cách), hoặc trong lúc thực hiện các bài tập cường độ thấp xen kẽ (đối với phương pháp biến đổi).

Qua thực nghiệm, người ta đã nhận thấy trong khoảng 10 - 90 giây sau mỗi lần lặp lại bài tập yếm khí thì thông khí phổi và thể tích tâm thu đều tăng lên và do đó mức hấp thụ ôxy cũng tăng lên. Nếu bài tập được lặp lại vào thời điểm mà các chỉ số trên đang ở mức tương đối cao thì tác dụng kích thích đối với quá trình hô hấp sẽ tăng dần từ lần lặp lại này đến lần lặp lại tiếp theo và mức hấp thụ ôxy sẽ tăng dần đến mức tối đa và trong nhiều trường hợp có thể vượt khả năng hấp thụ ôxy tối đa vốn có của VĐV (xem H.24).



Hình 24: Sự hấp thụ O_2 và thải CO_2 trong hoạt động lặp lại (Van Goor và Moxiret 1961).

Đến lần lặp lại thứ ba thì lượng hấp thụ O_2 đạt mức cao nhất và giữ ở mức đó. Lưu ý rằng ở đây lượng hấp thụ CO_2 cao nhất đạt được trong lúc nghỉ, chứ không phải trong lúc hoạt động.

Như vậy là tác dụng của bài tập diễn ra chủ yếu là trong thời gian gián cách giữa các lần lặp lại bài tập, tức là mức hấp thụ ôxy cao nhất đạt được vào lúc nghỉ giữa quãng, chứ không phải trong lúc thực hiện bài tập. Chính vì vậy mà người ta thường gọi phương pháp này là phương pháp gián cách.

Việc sắp xếp trình tự các loại bài tập trong một buổi tập cũng có ý nghĩa quan trọng. Thông thường các bài tập nâng cao sức bền ưa khí được bố trí vào cuối buổi tập để sử dụng được hiệu quả của các bài tập trước đó. Cũng cần chú ý xây dựng các bài tập loại này theo một hướng cấu trúc tương đối ổn định về các thành phần của lượng vận động, tất nhiên cần có thay đổi và đa dạng hóa để tránh sự đơn điệu và gây nhàm chán, nhưng chỉ là thay đổi hình thức bài tập. Như vậy sẽ giúp cho HLV theo dõi sát sao được trạng thái và sự tiến bộ của VĐV, có được những căn cứ chắc chắn để nâng dần lượng vận động, nâng dần khả năng thích nghi của cơ thể VĐV.

Các phương pháp gián cách và biến đổi được sử dụng để nâng cao khả năng ưa khí thường có cấu trúc các thành phần của lượng vận động như sau:

Cường độ hoạt động (tốc độ di chuyển) cao hơn mức tới hạn, tức là vào khoảng 75 - 80% tốc độ tối đa, sao cho cuối

mỗi lần lặp lại tần số mạch đập xấp xỉ 180 lần/phút (đây là tần số nhịp tim có hiệu suất cao nhất).

Độ dài cự ly tập luyện phải được lựa chọn sao cho thời gian thực hiện không quá 1 - 1,5 phút. Chỉ trong trường hợp này hoạt động mới diễn ra trong điều kiện yếm khí và mới đạt được mức hấp thụ ôxy tối đa vào lúc nghỉ giữa quãng.

Khoảng cách nghỉ giữa quãng, tuỳ theo trình độ tập luyện của VĐV, dao động từ 45 - 120 giây, để cho lần lặp lại tiếp theo được bắt đầu trong lúc thể tích tâm thu và mức hấp thụ ôxy đang ở mức cao (tần số nhịp tim vào khoảng 120 - 140 lần/phút). Trong mọi trường hợp quãng nghỉ không nên vượt quá 3 - 4 phút, khi mà hoạt động của hệ tuần hoàn và hô hấp đã giảm nhiều.

Trong quãng nghỉ nên tiếp tục hoạt động với cường độ thấp để tránh sự chuyển đột ngột từ trạng thái động sang tĩnh và ngược lại, tăng nhanh quá trình hồi phục, tạo điều kiện để thực hiện được khối lượng vận động lớn.

Số lần lặp lại cần tính toán sao cho bảo đảm duy trì được trạng thái ổn định trong sự phối hợp hoạt động của các hệ thống cơ thể, thể hiện ở khả năng hấp thụ ôxy ổn định ở mức tương đối cao. Cụ thể là khi có hiện tượng giảm mức hấp thụ ôxy thì đó là tín hiệu để ngừng bài tập. Trong thực tế có thể dựa vào tần số mạch. Khi tốc độ bài tập vẫn không đổi, nhưng tần số mạch đập sau bài tập tăng lên đáng kể so với sau những lần lặp lại trước đó chứng tỏ đã xuất hiện sự rối loạn trong phối hợp hoạt động của các hệ thống hô hấp và tuần hoàn, thì

nên ngừng tập. Ở đây sự theo dõi, quan sát, đối chiếu của HLV nhận biết kịp thời những biểu hiện trạng thái của VĐV có ý nghĩa quan trọng. Về thực chất, các phương pháp nâng cao sức bền ưa khí cũng là phương pháp nâng cao sức bền chung.

VII.3.3.1.4. Các phương pháp nâng cao khả năng yếm khí

Khả năng yếm khí là khả năng vận động của cơ thể trong điều kiện dựa vào các nguồn cung cấp năng lượng yếm khí (các phản ứng giải phóng năng lượng không có sự tham gia của ôxy).

Nâng cao khả năng ưa khí cũng là yếu tố quan trọng để nâng cao khả năng yếm khí tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện những hoạt động yếm khí. Bởi vì, như chúng ta biết, quá trình trả nợ ôxy được diễn ra một phần ngay trong lúc vận động, và nếu có khả năng ưa khí cao thì phần trả nợ ôxy trong lúc vận động đó sẽ lớn hơn và hiệu quả hoạt động của cơ thể sẽ tăng lên.

Tuy nhiên nhiệm vụ chính ở đây là tăng cường khả năng giải phóng năng lượng nhờ các phản ứng phân huỷ phosphocreatin và phân huỷ glucoza, đồng thời nâng cao khả năng chịu đựng trạng thái nợ ôxy ở mức cao.

- Các bài tập nhằm hoàn thiện cơ chế giải phóng năng lượng từ phosphocreatin có những đặc điểm sau đây:

Cường độ hoạt động gần mức tối đa hoặc thấp hơn một chút.

Thời gian của bài tập (mỗi lần lặp lại) chỉ giới hạn từ 3 đến 8 giây (chạy 30 - 60m, bơi 8 - 15m). Sở dĩ như vậy vì dự trữ phosphocreatin trong cơ rất ít, sự phân huỷ hợp chất này chỉ diễn ra trong thời gian vài giây (3 - 8 giây) sau khi bắt đầu hoạt động.

Thời gian nghỉ giữa quãng từ 2 đến 3 phút, đó cũng là thời gian đủ để phục hồi phosphocreatin. Sự phân huỷ phosphocreatin không tạo ra axit lactic, nên tốc độ "trả nợ" ôxy diễn ra khá nhanh. Nhưng do dự trữ phosphocreatin trong cơ rất ít, nên sau 3 - 4 lần lặp lại thì hoạt động của cơ chế gluco- phân sẽ tăng lên, còn cơ chế phosphocreatin sẽ giảm đi. Để khắc phục hiện tượng này người ta chia cả bài tập thành 2 - 3 nhóm, mỗi nhóm gồm 3 đến 5 lần lặp lại, thời gian nghỉ giữa các nhóm kéo dài từ 7 đến 10 phút (đủ để ôxy hoá phần lớn axit lactic và bảo đảm duy trì được trạng thái hưng phấn cao của các trung tâm thần kinh), cần sử dụng hình thức nghỉ ngơi tích cực, nhất là trong thời gian nghỉ giữa các nhóm, như đi bộ, bơi thả lỏng... ngay sau mỗi lần lặp lại, sau đó có thể nghỉ thoải mái để cho cơ thể trở về trạng thái tương đối tĩnh ban đầu.

Số lần lặp lại tuỳ thuộc vào trình độ tập luyện của VĐV sao cho tốc độ không bị giảm. Như trên đã nói, chia bài tập thành các nhóm là một biện pháp cho phép tăng được tổng số lần lặp lại của cả bài tập, nâng cao được khối lượng vận động.

- Để hoàn thiện cơ chế gluco- phân (tức là nâng cao khả năng yếm khí của cơ thể) cần áp dụng các bài tập có những đặc điểm sau đây:

Cường độ vận động (tốc độ di chuyển) xấp xỉ tối đa, tức là khoảng 90 - 95% tốc độ tối đa ở các cự ly tương ứng được sử dụng. Sau một số lần lặp lại chỉ số tốc độ tuyệt đối có thể giảm một ít, nhưng vẫn được coi là xấp xỉ tốc độ tối đa trong trạng thái hiện có lúc đó của cơ thể.

Thời gian mỗi lần lặp lại có thể từ 20 giây đến 2 phút (các cự ly bơi từ 50 đến 200m, các cự ly chạy từ 200 đến 600m).

Khoảng cách nghỉ ngơi nên giảm dần sau mỗi lần lặp lại. Thí dụ, giữa lần thứ nhất và thứ hai nghỉ 5 đến 8 phút; giữa lần thứ hai và thứ ba - từ 3 đến 4 phút; giữa lần thứ ba và thứ tư - từ 2 đến 3 phút. Cơ sở của phương pháp này dựa trên những kết quả thực nghiệm, trong đó người ta nhận thấy nồng độ axit lactic (chỉ số xác định quá trình gluco- phân) trong máu đạt mức cao không phải là lúc kết thúc bài tập, mà sau đó một số phút, đồng thời sau mỗi lần lặp lại thì thời điểm đạt nồng độ axit lactic cao càng xích gần thời điểm kết thúc bài tập. Mà mục đích của bài tập là làm cho cơ thể thích nghi với trạng thái nợ ôxy cao, thể hiện ở nồng độ axit lactic trong máu cao. Với khoảng cách nghỉ ngơi giảm dần, cách đó ngày càng trở nên căng thẳng và tác động rất mạnh mẽ đối với cơ thể, vì vậy, khi áp dụng chúng phải hết sức thận trọng.

Tính chất nghỉ ngơi trong trường hợp này không cần phải là nghỉ ngơi tích cực, nhưng cũng cần tránh trạng thái hoàn toàn yên tĩnh.

Số lần lặp lại trong hoạt động có quãng nghỉ giảm dần thường không quá 3 - 4 lần, vì trạng thái mệt mỏi tăng rất

nhanh. Nếu tăng số lần lặp lại một cách liên tục thì tốc độ sẽ giảm dần, cơ chế cung cấp năng lượng sẽ chuyển dần sang các phản ứng có ôxy. Bằng cách chia ra các nhóm, mỗi nhóm gồm 3 - 4 lần lặp lại, giữa các nhóm có thời gian nghỉ dài - 15 đến 20 phút, đủ để thanh toán phần lớn nợ ôxy.

Trên đây đã trình bày phương pháp tác động có chọn lọc đến những cơ chế yếm khí riêng biệt. Trong thực tế, các phương pháp được áp dụng thường mang tính tổng hợp hơn: kết hợp những tác động nhằm nâng cao khả năng ưa khí với khả năng yếm khí. Bởi vì khả năng ưa khí là cơ sở để phát triển những khả năng yếm khí, còn cơ chế gluco- phân là cơ sở để phát triển cơ chế phosphocreatin. Đồng thời các phản ứng yếm khí là nhân tố quan trọng để kích thích phát triển khả năng ưa khí.

Trong quá trình rèn luyện sức bền, cần chú ý thực hiện trình tự: trước tiên cần phát triển khả năng hô hấp (ưa khí), sau đó là khả năng gluco- phân và cuối cùng là khả năng sử dụng năng lượng do phản ứng phân huỷ phosphocreatin. Điều này liên quan đến toàn bộ quá trình giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Còn trong mỗi buổi tập thường tiến hành theo trình tự ngược lại.

Ngoài ra, trong quá trình huấn luyện nâng cao về sức bền có thể áp dụng một số biện pháp để nâng cao tính bền vững của cơ thể đối với trạng thái có những biến đổi nội môi bất lợi. Một mặt cần nâng cao giới hạn sinh lý của tính bền vững (tăng dung lượng chất đệm của máu, nâng cao khả năng thích ứng của các tổ chức đối với hiện tượng thiếu ôxy, thừa

carbonic); mặt khác, cần nâng cao ý chí chống lại và vượt qua trạng thái căng thẳng, khó chịu do mệt mỏi gây nên.

Để giải quyết những nhiệm vụ đó, người ta thường áp dụng những biện pháp bổ sung như nín thở có định mức. Thí dụ, yêu cầu VĐV bơi một cự ly nào đó có hạn chế nhịp thở 3 - 4 chu kỳ động tác mới hít vào một lần. Tập luyện trên vùng cao, nơi có phân áp ôxy thấp hơn ở đồng bằng, cũng có tác dụng tương tự, nhằm nâng cao tính bền vững đối với trạng thái thiếu ôxy. Tiến hành các biện pháp khuyến khích và định hướng tâm lý làm cho VĐV có quyết tâm và ý thức chủ động, tự giác chịu đựng và vượt qua những cảm giác rất khó chịu trong tập luyện.

VII.3.3.2. Các phương pháp phát triển sức bền chuyên môn

Phương pháp phát triển sức bền chuyên môn có hai đặc điểm chung. Một là nếu sức bền chung được phát triển chủ yếu thông qua các bài tập có chu kỳ, thì trong phát triển sức bền chuyên môn người ta sử dụng bài tập chuyên môn hoá của VĐV là chính. Hai là, các bài tập để phát triển sức bền chuyên môn được thực hiện với cường độ gần với cường độ lúc thi đấu, nếu thấp hơn thì sẽ không có hiệu quả. Nếu trong huấn luyện nâng cao sức bền chung mà thời gian kéo dài và khối lượng bài tập có ý nghĩa quyết định, thì điều quan trọng đối với sức bền chuyên môn là xác định tương quan tối ưu giữa cường độ và khối lượng bài tập căn cứ vào cự ly chuyên môn hoá, trình độ tập luyện của VĐV, thời kỳ tập luyện. Tuy nhiên, mặc dù cự ly chuyên môn hoá của VĐV như thế nào

thì trước khi huấn luyện sức bền chuyên môn cần phải xây dựng nền vững chắc của nó là sức bền chung.

Phát triển sức bền chuyên môn trong các môn có chu kỳ.

Trong các môn thể thao có chu kỳ mà thời gian hoạt động với tốc độ tối đa dưới 1 phút thì các quá trình yếm khí sẽ chiếm ưu thế. Vì vậy đối với các môn này, nhiệm vụ quan trọng hàng đầu là nâng cao khả năng yếm khí (xem phần trước). Phương pháp chủ yếu ở đây có hai loại: một là, thực hiện toàn vẹn bài tập bằng cự ly thi đấu (có thời gian dưới 1 phút); hai là thực hiện lặp lại các đoạn (một phần) của cự ly thi đấu với cường độ gần tối đa đối với đoạn cự ly đó, nghỉ giữa 2 - 3 phút hoặc ngắn hơn. Số lần lặp lại tuỳ thuộc vào trình độ tập luyện của VĐV, sao cho ở lần lặp lại cuối cùng tốc độ chưa bị giảm đi. Cũng có thể xác định các yếu tố của lượng vận động sao cho tốc độ di chuyển trên các đoạn của cự ly cao hơn trung bình của tốc độ thi đấu trên cả cự ly, còn tổng số lần lặp lại các đoạn cự ly thì bằng hoặc dài hơn cự ly thi đấu một chút. Để tăng lượng vận động có thể áp dụng cách chia cả bài tập thành các nhóm, giữa mỗi nhóm có các quãng nghỉ tương đối dài.

Đối với các cự ly chuyên môn hoá trong vùng cường độ lớn và trung bình thì phải giải quyết đồng thời ba nhiệm vụ: nâng cao khả năng yếm khí (chủ yếu là thành phần gluco-phân của chúng); nâng cao khả năng ưa khí; nâng cao các giới hạn sinh lý và tâm lý để duy trì tính bền vững của cơ thể đối với những biến đổi nội môi bất lợi. Ngoài bài tập trên cự ly thi đấu, cần sử dụng nhiều bài tập lặp lại (gián cách) trên các

đoạn cự ly rút ngắn, với số lần lặp lại tuỳ thuộc vào cự ly thi đấu. Thí dụ, đối với các VĐV chuyên môn hoá ở các cự ly dài có trình độ cao, cần chạy lặp lại các đoạn 200 - 400m từ 40 - 80 lần. Tất nhiên khi xác định lượng vận động phải căn cứ vào độ dài của cự ly chuyên môn hoá, nhưng cũng cần tính đến trình độ tập luyện và đặc điểm cá nhân của VĐV.

Trong huấn luyện nâng cao về sức bền, việc nâng cao khả năng điều hoà, phối hợp hoạt động của các hệ thống cơ thể trong điều kiện hoạt động căng thẳng cũng có ý nghĩa rất quan trọng.

Chúng ta biết rằng, xét từ góc độ tiêu hao năng lượng thì hoạt động với tốc độ đều là có hiệu quả cao nhất. Song, do những yêu cầu chiến thuật trong điều kiện thi đấu, VĐV thường phải thay đổi tốc độ khá nhiều và điều đó làm cho sự phối hợp hoạt động của các quá trình trong cơ thể tạm thời bị rối loạn (thể hiện ở sự mất cân đối giữa nhu cầu của cơ thể và mức hoạt động của hệ thống thực vật và sự không ăn khớp giữa các chỉ số sinh lý khác nhau do mỗi chỉ số sinh lý chuyển sang mức độ hoạt động mới với tốc độ khác nhau).

Để giải quyết nhiệm vụ này, trong tập luyện cần áp dụng các bài tập có cường độ biến đổi, tức là thực hiện các đoạn tăng tốc khác nhau về độ dài cũng như về cường độ, theo xu hướng tăng dần cả hai yếu tố này. Đó chính là cơ sở của các phương pháp biến đổi liên tục và biến đổi gián cách.

Việc giáo dục các phẩm chất ý chí bằng các biện pháp thuyết phục, khích lệ, làm cho VĐV hiểu được ý nghĩa của

bài tập để chủ động cố gắng tiếp tục hoạt động, vượt qua mệt mỏi đang tăng dần, có vai trò quan trọng.

Trong một số trường hợp, việc hoàn thiện các cơ chế sức bền cục bộ đối với những nhóm cơ chịu lượng vận động chính cũng có ý nghĩa quan trọng.

Phát triển sức bền chuyên môn trong các môn bóng và các môn đối kháng cá nhân.

Các môn bóng phần lớn là những môn có cấu trúc hỗn hợp: vừa có hoạt động chu kỳ vừa có hoạt động không chu kỳ. Đặc trưng của các môn này là cường độ hoạt động và hình thức di chuyển luôn luôn thay đổi. Vì vậy nâng cao năng lực ưa khí bằng các bài tập có chu kỳ (chạy việt dã chẳng hạn) là rất cần thiết để nâng cao sức bền chuyên môn. Vì nhờ đó có thể bảo đảm được khả năng hồi phục nhanh chóng trong những lúc không phải di chuyển với cường độ cao.

Ngoài ra, để thích ứng với tính chất hoạt động thay đổi, cần áp dụng nhiều loại bài tập chạy tăng tốc có cường độ và độ dài khác nhau, các bài tập bật nhảy kết hợp với chạy đổi hướng ngả người, vượt vật cản.

Các hình thức biến dạng của phương pháp đồng đều và gián cách cũng được áp dụng rộng rãi. Cụ thể là có thể kéo dài thêm thời gian các hiệp đấu trong tập luyện. Mặt khác, có thể tăng số hiệp đấu với điều kiện rút ngắn thời gian và cường độ đấu tập. Thí dụ, toàn bộ thời gian thi đấu bóng đá (2 x 45 phút) được chia thành 6 hiệp ngắn, mỗi hiệp 15 phút, đấu tập với cường độ cao (vận động viên ở các vị trí luôn luôn phải di

chuyển), giữa các hiệp ngắn có thời gian nghỉ giữa rút ngắn dần.

Trong các môn đối kháng cá nhân, ngoài các phương pháp tương tự như trong các môn bóng (coi trọng nâng cao khả năng ưa khí bằng các bài tập có chu kỳ, cũng như áp dụng các bài đấu tập với thời gian kéo dài và các bài tập tăng thêm hiệp đấu, rút ngắn thời gian mỗi hiệp và thời gian nghỉ giữa các hiệp), còn cần áp dụng rộng rãi các bài tập nâng cao khả năng yếm khí và các bài tập nâng cao sức bền của sức mạnh.

Phát triển sức bền chuyên môn trong các bài tập có tính chất sức mạnh.

Sức bền chuyên môn trong các bài tập sức mạnh (một số môn trong thể dục dụng cụ, cử tạ, các môn nhảy, ném...) đặc trưng bằng số lần lặp lại bài tập với hiệu quả không đổi.

Thông thường người có khả năng sức mạnh cao thì có khả năng lặp lại bài tập sức mạnh với số lần nhiều hơn. Song sự phụ thuộc này chỉ thể hiện khi thực hiện những bài tập với mức độ căng cơ tương đối cao (không ít hơn 25 - 30% sức mạnh tối đa). Với những trọng lượng nhỏ hơn, số lần lặp lại tăng lên rất nhanh và hầu như không phụ thuộc vào sức mạnh tối đa. Thí dụ, thành tích cao nhất của VĐV A trong cử tạ nâng là 100kg, của VĐV B là 60 kg. Rõ ràng A có khả năng nâng tạ 50kg với số lần nhiều hơn B. Nếu ta yêu cầu hai người nâng cùng một trọng lượng nhẹ 10kg chẳng hạn (nhỏ hơn 20% sức mạnh tối đa của VĐV B), thì không thể nói trước được ai sẽ là người bền bỉ hơn. Cuối cùng, nếu yêu cầu

hai VĐV nói trên nâng một trọng lượng bằng 50% trọng lượng tối đa mà mỗi người có thể nâng được (50kg đối với A và 30 kg với B), thì cũng vẫn chưa rõ ai sẽ bền hơn ai. Thí dụ trên nói lên một đặc điểm đáng chú ý về khả năng sức bền trong sức mạnh.

Vì trong thể thao không bao giờ người ta cân bằng mọi người theo sức mạnh của họ, nên thực tế ta chỉ cần chú ý đến sức bền tuyệt đối của sức mạnh. Nếu cần phải lặp lại những động tác có lực cản lớn (hơn 75 - 80% sức mạnh tối đa hiện có của VĐV) thì các bài tập phát triển sức mạnh tối đa là biện pháp để nâng cao sức bền chuyên môn trong các bài tập sức mạnh (vì khi đó lực cản sẽ nhỏ hơn 75 - 80% sức mạnh tối đa đã được nâng cao). Thí dụ, nếu một VĐV thể dục không đủ sức bền để giữ động tác hãm ngang trên vòng treo trong 3 giây thì cần phát triển sức mạnh cho VĐV đó. Song nếu trong một bài liên hợp, VĐV chỉ một lần giữ được động tác chữ thập trong 3 giây, chứ không giữ được ở lần thứ hai hay thứ ba thì phải phát triển sức bền của sức mạnh cho VĐV đó. Trong trường hợp này, cần thực hiện lặp lại các bài tập sức mạnh có lực cản từ 35 đến 80% sức mạnh tối đa với số lần lặp lại tối đa (cho đến khi không tiếp tục được bài tập). Các bài tập lặp lại áp dụng dưới hình thức phương pháp vòng tròn được coi là phương pháp có hiệu quả để phát triển sức bền của sức mạnh. Việc áp dụng các phương pháp trò chơi và tổ chức tập luyện một cách hấp dẫn cũng là điều kiện quan trọng để nâng cao khối lượng vận động, làm "quên đi" cảm giác mệt mỏi.

Tập luyện có hệ thống có thể nâng cao sức mạnh lên nhiều lần. Nhưng để đạt được thành tích cao thì trong những đòi hỏi cao về sức bền phải có nhiều năm tập luyện liên tục và đúng phương pháp.

Ngày nay đã có nhiều công trình khoa học xác nhận rằng trẻ em ở lứa tuổi từ 10 đến 12 đã có thể bắt đầu tập luyện để phát triển sức bền. Tất nhiên, việc quy định khối lượng và cường độ tập luyện đối với các em ở lứa tuổi đó phải hết sức thận trọng.

VII.4. GIÁO DỤC NĂNG LỰC PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG

VII.4.1. Đặc điểm của năng lực phối hợp vận động

Nếu như các năng lực sức mạnh, sức nhanh, sức bền dựa trên cơ sở của hệ thống thích ứng về mặt năng lượng thì năng lực phối hợp vận động lại phụ thuộc chủ yếu vào các quá trình điều khiển hành động vận động.

Việc xác định năng lực phối hợp vận động về cơ bản được dựa trên cơ sở lý luận của tâm lý học hiện đại về khái niệm năng lực và dựa trên cơ sở học thuyết vận động. Theo các quan điểm này, năng lực phối hợp vận động là một phức hợp các tiền đề của VĐV (cần thiết ít hoặc nhiều) để thực hiện thắng lợi một hoạt động thể thao nhất định. Năng lực này được xác định trước hết thông qua các quá trình điều khiển (các quá trình thông tin) và được VĐV hình thành và phát triển trong tập luyện. Năng lực phối hợp vận động có quan hệ

chặt chẽ với các phẩm chất tâm lý và năng lực khác như sức mạnh, sức nhanh và sức bền.

Năng lực phối hợp của VĐV được thể hiện ở mức độ tiếp thu nhanh chóng và có chất lượng cũng như việc hoàn thiện, củng cố và vận dụng các kỹ xảo về kỹ thuật thể thao. Tuy nhiên, giữa năng lực phối hợp vận động và kỹ xảo về kỹ thuật thể thao có điểm khác nhau cơ bản. Trong khi kỹ xảo về kỹ thuật thể thao chỉ nhằm giải quyết một nhiệm vụ vận động cụ thể thì năng lực phối hợp vận động là tiền đề cho rất nhiều hành động vận động khác nhau.

Căn cứ vào đặc điểm các loại hoạt động thể thao và yêu cầu riêng của chúng về phối hợp vận động, người ta phân thành bảy loại năng lực phối hợp vận động:

- Năng lực liên kết vận động. Đó là năng lực nhằm liên kết các hoạt động vận động của từng bộ phận cơ thể, các phần của động tác trong mối quan hệ với hoạt động chung của cơ thể theo mục đích hành động nhất định. Nó thể hiện sự kết hợp các yếu tố về không gian, thời gian và dùng sức trong quá trình vận động.

Năng lực liên kết vận động có ý nghĩa đối với tất cả các môn thể thao, đặc biệt là các môn thể thao mang tính chất kỹ thuật như thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, nhảy cầu, các môn bóng và các môn thể thao đối kháng hai người.

Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

- Năng lực định hướng. Đó là năng lực xác định, thay đổi tư thế và hoạt động của cơ thể trong không gian và thời gian. Ví dụ như trên sân bóng, trên võ đài hoặc trên dụng cụ thể dục.

Năng lực định hướng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn thể thao mang tính chất kỹ thuật, các môn bóng và các môn thể thao đối kháng hai người, vì trong các môn này VĐV luôn phải thay đổi tư thế và vị trí của mình trong không gian.

Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là phân tích thị giác.

- Năng lực thăng bằng. Đó là năng lực ổn định trạng thái thăng bằng của cơ thể (thăng bằng tĩnh.) hoặc duy trì và khôi phục nó trong và sau khi thực hiện động tác (thăng bằng động).

Năng lực thăng bằng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn thể thao như: thể dục nghệ thuật, thể dục dụng cụ, trượt băng nghệ thuật, trượt băng tốc độ, bơi thuyền, Judo, vật...

Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: cơ quan phân tích thị giác, phân tích tiền đình, phân tích cảm giác cơ bắp.

- Năng lực nhịp điệu. Đó là năng lực nhận biết được sự luân chuyển các đặc tính chuyển động trong quá trình một động tác hoặc thể hiện nó trong khi thực hiện động tác. Năng

lực này chủ yếu thể hiện ở sự tiếp thu một nhịp điệu từ bên ngoài như âm nhạc, những âm thanh đơn giản, hay sự tri giác bằng mắt và sau đó có thể tái hiện chính xác nhịp điệu đó trong quá trình thực hiện động tác.

Năng lực nhịp điệu có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn thể thao như: thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, trượt băng nghệ thuật và là cơ sở quan trọng để tiếp thu kỹ thuật trong các môn thể thao khác.

Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích tiền đình, phân tích xúc giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

- Năng lực phản ứng. Đó là khả năng dẫn truyền nhanh chóng và thực hiện các phản ứng vận động một cách hợp lý và nhanh chóng đối với một tín hiệu (đơn giản hoặc phức tạp). Năng lực phản ứng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn bóng, các môn thể thao đối kháng hai người, các môn chạy tốc độ, bơi...

Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác và phân tích thính giác.

- Năng lực phân biệt vận động. Đó là năng lực thực hiện động tác một cách chính xác cao và kinh tế từng hoạt động riêng lẻ, từng giai đoạn của quá trình đó.

Năng lực này thể hiện qua sự phân biệt có ý thức và chính xác các thông số về thời gian, không gian và dùng sức trong biểu tượng vận động của VĐV.

Năng lực phân biệt vận động có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn thể thao mang tính chất kỹ thuật, các môn thể thao đối kháng hai người, bơi lội…

Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là phân tích cảm giác cơ bắp.

- Năng lực thích ứng. Đó là năng lực chuyển chương trình hành động phù hợp với hoàn cảnh mới hoặc tiếp tục thực hiện hành động đó theo phương thức khác dựa trên các cơ sở tri giác những thay đổi của hoàn cảnh hoặc dự đoán các thay đổi đó.

Sự thay đổi quá trình thực hiện động tác do tình huống thay đổi có thể được VĐV đoán trước, có thể bất ngờ hoặc hoàn toàn không đoán được. Trong trường hợp tình huống thay đổi không lớn lắm thì năng lực này thể hiện ở việc thay đổi các thông số vận động riêng lẻ trên cơ sở giữ nguyên nhiệm vụ vận động. Còn khi có những thay đổi lớn thì năng lực đó biểu hiện ở sự chuyển đổi chương trình hành động một cách nhanh chóng và hợp lý.

Năng lực thích ứng có ý nghĩa đặc biệt đối với môn thể thao mang tính chất đối kháng hai người và các môn bóng.

Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác, phân tích xúc giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

Việc phân chia năng lực phối hợp vận động thành bảy năng lực riêng có tính đặc thù khác nhau không có nghĩa là chúng tách rời nhau mà ngược lại các năng lực này luôn có mối quan hệ khăng khít, thống nhất, là một tập hợp các tiền đề cho các hoạt động thể thao khác nhau. Từng năng lực thể hiện rõ yêu cầu nổi trội của nó trong các hoạt động cụ thể.

VII.4.2. Ý nghĩa của năng lực phối hợp vận động

Như đã trình bày ở trên, năng lực phối hợp vận động là cơ sở cho việc tiếp thu nhanh chóng và thực hiện một cách hiệu quả các hành động vận động phức tạp. Do vậy, phát triển tốt các năng lực này sẽ giúp cho con người (đặc biệt là trẻ em) sau này có thể thực hiện một cách nhanh chóng, chính xác, hợp lý và đẹp các hoạt động vận động trong đời sống hàng ngày, trong lao động sản xuất, trong lĩnh vực quốc phòng và đặc biệt có ý nghĩa to lớn trong hoạt động thể thao nâng cao). Ý nghĩa đó được thể hiện ở những điểm sau:

- Phát triển ở một trình độ cao tất cả các năng lực phối hợp vận động và phát triển có mục đích các năng lực đó mà trong hoạt động thể thao chuyên sâu đòi hỏi làm cơ sở quan trọng để VĐV nâng cao chất lượng các kỹ năng, kỹ xảo cơ bản tiếp thu được ở môn thể thao chuyên sâu.

- Có trình độ cao về khả năng phối hợp vận động (bên cạnh một vốn kỹ xảo vận động phong phú) sẽ học được nhanh và hoàn thiện các bài tập phức tạp trong các giai đoạn huấn luyện tiếp theo. Điều này có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật phức tạp.

- Có khả năng phối hợp vận động cao và rộng, VĐV sẽ tiếp thu nhanh các phương pháp nhằm phát triển thể lực chung, nhằm khởi động trước các buổi tập và thi đấu có lượng vận động cao hoặc nhằm nghỉ ngơi tích cực.

- Đánh giá được khách quan mức độ phát triển cá biệt của VĐV về khả năng phối hợp vận động sẽ góp phần tích cực vào việc tuyển chọn các VĐV có năng khiếu. Đặc biệt là các VĐV thuộc các môn thể thao mang tính chất kỹ thuật phức tạp.

VII.4.3. Phương pháp phát triển khả năng phối hợp vận động

Việc lựa chọn các phương tiện tập luyện nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cần phải tuân theo một số nguyên tắc sau:

- Phương pháp chính là tập luyện, phương tiện chính là các bài tập thể lực.

Năng lực chỉ phát triển thông qua hoạt động. Do vậy muốn phát triển năng lực phối hợp vận động phải thông qua sự tập luyện một cách tích cực, thông qua việc học và hoàn thiện các bài tập được chọn lựa làm phương tiện để phát triển năng lực này. Việc học tập các kỹ xảo vận động cũng là điều kiện thuận lợi để phát triển các năng lực phối hợp vận động.

Ngoài ra có thể sử dụng các bài tập tâm lý (mental training) để phát triển năng lực xử lý thông tin và nhanh chóng hình thành các biểu tượng vận động theo nhiệm vụ vận động đặt ra.

- Các bài tập được sử dụng làm phương tiện phát triển khả năng phối hợp vận động cần yêu cầu VĐV thực hiện chính xác và thường xuyên phải kiểm tra tính chính xác của bài tập một cách có ý thức.

Năng lực tri giác và điều khiển các hành động vận động được phản ánh và giữ lại trong ý thức của VĐV. Lặp lại nhiều lần sai lầm về kỹ thuật sẽ dẫn đến việc củng cố các biểu tượng sai về kỹ thuật động tác và hạn chế sự phát triển kỹ xảo.

Cần sử dụng các phương tiện tập luyện nhằm phát triển chức năng của các cơ quan phân tích. Các cơ quan phân tích là một phần của hệ thống thần kinh - cơ, được coi là một bộ phận của "thực thể sinh lý" của khả năng phối hợp vận động. Phương thức hoạt động của nó ảnh hưởng đến trình độ của khả năng phối hợp vận động. Do vậy cần sử dụng các phương tiện phụ nhằm phát triển chúng. Việc phát triển có mục đích một cơ quan phân tích cũng có tác dụng phát triển nhiều năng lực phối hợp vận động riêng lẻ. Ví dụ, sử dụng ghế quay để phát triển chức năng tiền đình góp phần nâng cao năng lực thăng bằng và đồng thời nâng cao năng lực định hướng.

Cần sử dụng các biện pháp nhằm nâng cao yêu cầu về phối hợp vận động của các bài tập thể lực. Sau đây là một số biện pháp chính.

- Đa dạng hoá việc thực hiện động tác. Ví dụ, có thể thay đổi các giai đoạn của động tác hoặc thay đổi vận động của các bộ phận cơ thể như: đi, chạy, nhảy với các động tác tay khác nhau, thực hiện động tác với các nhịp điệu khác nhau...

- Thay đổi điều kiện bên ngoài. Thực hiện động tác trong điều kiện nâng cao độ khó của môi trường như: thực hiện động tác với các dụng cụ có độ cao khác nhau, các trọng lượng khác nhau, với các đối thủ khác nhau hoặc trong các phạm vi hoạt động khác nhau như thi đấu trên sân hẹp...

- Phối hợp các kỹ xảo kỹ thuật với nhau. Ví dụ: liên kết các động tác trong thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật hoặc trong các môn bóng (ném, bắt, chạy - chuyền bóng, chạy - ném bóng. . .)

Thực hiện động tác với yêu cầu thời gian. Ví dụ, phải thực hiện động tác trong một thời gian ngắn nhất (tuy nhiên phải đảm bảo độ chính xác). Phương pháp này có tác dụng phát triển năng lực phản ứng, năng lực định hướng và năng lực liên kết vận động.

- Thay đổi việc thu nhận thông tin. Việc thu nhận và xử lý các thông tin về thị giác, thính giác, xúc giác, thăng bằng và cảm giác cơ bắp có ý nghĩa đặc biệt nhằm điều khiển vận động. Do vậy, cần phải yêu cầu VĐV kiểm tra một cách có ý thức việc điều khiển các động tác trong quá trình vận động.

Có thể sử dụng thêm các thông tin phụ nhằm đạt mục đích trên như: sử dụng gương nhằm nâng cao khả năng kiểm tra về thị giác khi thực hiện các động tác phức tạp đối với VĐV thể dục hoặc sử dụng thêm các điểm đích trong các bài tập phản ứng.

Để nâng cao độ khó trong khi thực hiện bài tập, có thể hạn chế thông tin, thông thường là các thông tin về thị giác, ví dụ

như làm động tác thăng bằng mà mắt nhìn lên trên, nhìn sang bên hoặc nhắm mắt...

Thực hiện các bài tập có yêu cầu cao về phối hợp vận động khi đã xuất hiện mệt mỏi.

Sau một lượng vận động phù hợp, yêu cầu VĐV phải thực hiện các bài tập đòi hỏi sự phối hợp vận động phức tạp (trong trường hợp này, VĐV phải nắm vững kỹ thuật, nếu không sẽ có hậu quả xấu do thực hiện sai kỹ thuật). Phải ngừng tập, nếu xuất hiện sai lầm kỹ thuật do mệt mỏi gây nên.

Sau các buổi tập thể lực với các bài tập phát triển chung, có thể thực hiện các bài tập nhằm phát triển năng lực định hướng, năng lực phân biệt, năng lực thích ứng... Thí dụ, thực hiện các bài tập phức tạp vào phần cuối buổi tập, thực hiện các bài tập thăng bằng sau khi đã lộn hoặc quay nhiều lần.

Các phương pháp nhằm phát triển năng lực phối hợp vận động rất phong phú, có thể phối hợp chúng với nhau hoặc thực hiện một cách có trọng điểm từng phương pháp. Việc lựa chọn và sử dụng từng phương pháp cần căn cứ vào đặc điểm của từng năng lực cần phát triển, cần thường xuyên nâng cao mức độ khó khăn về phối hợp vận động của các bài tập, vì chỉ nâng cao kích thích đối với cơ thể mới tạo được một trình độ thích ứng cao hơn.

VII.5. GIÁO DỤC TỐ CHẤT MỀM DẺO

VII.5.1. Đặc điểm của tố chất mềm dẻo

Năng lực mềm dẻo là một trong những tiền đề để VĐV có thể giành được thành tích cao trong môn thể thao chuyên sâu.

Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn. Biên độ tối đa của động tác là thước đo của năng lực mềm dẻo.

Trước đây, người ta xếp năng lực mềm dẻo cùng nhóm với các tố chất thể lực như sức mạnh, sức nhanh, sức bền. Hiện nay có nhiều quan điểm xếp năng lực mềm dẻo vào nhóm các năng lực phối hợp vận động. Năng lực mềm dẻo được phân thành hai loại: mềm dẻo tích cực và mềm dẻo thụ động. Mềm dẻo tích cực là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp nhờ sự nỗ lực của cơ bắp.

Mềm dẻo thụ động là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp nhờ tác động của ngoại lực như: trọng lượng của cơ thể, lực ấn, ép của HLV hoặc bạn tập...

Năng lực mềm dẻo phụ thuộc vào đàn tính của cơ bắp và dây chằng. Tính chất đàn hồi cao của bộ máy vận động và sự phát triển chưa ổn định của hệ thống xương, khớp trong lứa tuổi thiếu niên là điều kiện rất thuận lợi để phát triển năng lực mềm dẻo. Do vậy ở lứa tuổi thiếu niên phải chú trọng phát triển năng lực mềm dẻo.

VII.5.2. Ý nghĩa của năng lực mềm dẻo

Mềm dẻo là tiền đề quan trọng để đạt được những yêu cầu về số lượng và chất lượng động tác. Nếu năng lực mềm dẻo không được phát triển đầy đủ sẽ dẫn đến những hạn chế và khó khăn trong quá trình phát triển năng lực thể thao như:

Thời gian học và hoàn thiện các kỹ xảo vận động bị kéo dài hoặc thậm chí không thể hoàn thiện được kỹ thuật động tác.

Sự phát triển của các năng lực (sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khả năng phối hợp vận động) bị hạn chế hoặc không đầy đủ.

Biên độ động tác bị hạn chế. Do vậy ảnh hưởng đến sức nhanh của động tác (quãng đường tăng gia tốc ngắn). Ví dụ trong môn ném đẩy, VĐV phải thực hiện động tác với sự nỗ lực rất lớn và do vậy chóng dẫn đến mệt mỏi.

Chất lượng thực hiện động tác bị hạn chế, do đó ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu của VĐV. Ví dụ như các môn thể thao có tính chất kỹ thuật (thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, nhảy cầu...). Ở các môn thể thao này, chất lượng động tác là tiêu chuẩn để đánh giá thành tích của VĐV.

VII.5.3. Phương pháp phát triển năng lực mềm dẻo

Phương pháp chính để phát triển năng lực mềm dẻo là kéo giãn cơ bắp và dây chằng. Người ta thường sử dụng phương pháp này dưới các hình thức sau.

Kéo giãn trong thời gian dài: duy trì sự kéo giãn các nhóm cơ và dây chằng trong nhiều giây tới khi có cảm giác đau gần tới giới hạn chịu đựng. Thông thường mỗi bài tập kéo giãn khoảng 10 - 20 giây và lặp lại bài tập đó từ 3 - 4 lần.

- Tăng sự đàn hồi khi kéo giãn tới khi đạt được mức tối đa bằng các động tác lăng đơn giản (như lăng chân phía trước, phía bên hoặc phía sau) hoặc đè ép theo dạng đàn hồi (do HLV hoặc bạn tập) cho tới khi các nhóm cơ bị kéo giãn đạt được biên độ lớn nhất.

- Kết hợp các động tác kéo giãn bằng đá lăng với việc dừng lại ở vị trí cao nhất của đá lăng (vị trí kết thúc. Ví dụ, lăng chân sang bên độ 6 đến 8 lần, sau đó dừng lại ở vị trí cao nhất từ 3 đến 5 giây. Lặp lại bài tập đó từ 5 - 6 lần.

VII.5.4. Nguyên tắc phát triển năng lực mềm dẻo

- Việc lựa chọn các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo cần xuất phát từ yêu cầu của môn thể thao chuyên môn, từ các bài tập chuyên môn khác và từ trình độ phát triển của người tập.

- Cần rèn luyện mềm dẻo một cách liên tục và hệ thống. Tốt nhất là tập luyện hằng ngày. Bởi sau khi đạt được trình độ cao nếu ngừng tập hoặc để cách quãng nhiều buổi tập thì năng lực mềm dẻo sẽ giảm sút nhanh chóng.

- Đàn tính của cơ bắp và dây chằng cũng như khả năng làm việc của cơ bắp, phụ thuộc vào sự tuần hoàn máu. Do vậy, trước các bài tập mềm dẻo cần khởi động kỹ.

- Giữa các bài tập mềm dẻo cần bố trí xen kẽ các bài tập thả lỏng hoặc xoa bóp nhẹ.

- Cần kết hợp các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo thụ động với các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo tích cực.

- Không nên sắp xếp các bài tập mềm dẻo vào phần cuối buổi tập hoặc sau phần tập sức mạnh vì mệt mỏi làm giảm khả năng đàn hồi của cơ bắp, làm giảm hiệu quả tập luyện mềm dẻo và có thể gây ra chấn thương.

- Sức mạnh có liên quan đến năng lực mềm dẻo tích cực. Do vậy cần đưa các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn vào chương trình huấn luyện năng lực mềm dẻo.

VII.5.5. Kiểm tra năng lực mềm dẻo

Trong quá trình huấn luyện, cần phải thường xuyên kiểm tra mức độ phát triển của năng lực mềm dẻo. Người ta thường đánh giá năng lực mềm dẻo theo số đo độ góc hay theo độ dài. Sau đây là một số ví dụ về các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo.

- Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của khớp vai:

1) Đứng dựa lưng, mông và gót chân vào hòm thể dục (hòm cao bằng vai), tay duỗi thẳng theo hướng lên cao và ra sau, đo góc tạo thành giữa tay và mặt trên của hòm.

2) Xoay vai bằng gậy thể dục, đo khoảng cách giữa hai tay nắm.

- Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của cột sống:

1) Uốn cầu, đo khoảng cách giữa tay và chân (yêu cầu khi thực hiện động tác uốn cầu tay và chân phải duỗi thẳng).

2) Nằm sấp nâng hai chân lên cao, đo độ cao từ ngón chân tới mặt đất

- Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của khớp chậu đùi:

1) Đứng trên bục gỗ cao khoảng 50 - 60cm, gập chân về trước, hai chân thẳng, với tay sâu xuống mặt trước của bục (có bảng chia độ dài theo cm), đo khoảng cách từ mặt trên của bục đến điểm chạm của ngón giữa.

2) Đứng tựa lưng vào tường nâng chân ra trước, đo góc tạo thành giữa hai chân.

3) Xoạc ngang, đo khoảng cách từ mặt đất tới đùi.

Mối tương quan giữa các tố chất thể lực

Các tố chất thể lực trên liên quan mật thiết với nhau. Có mối quan hệ, hiện tượng chuyển giữa các tố chất thể lực. Điều đó có nghĩa: khi tập (phát triển) một tố chất thể lực (như sức mạnh) thì đồng thời cũng có phụ thuộc và ảnh hưởng đến sự phát triển của các tố chất khác (như tốc độ chẳng hạn).

Sự chuyển dương tính (tốt) có nghĩa là sự phát triển một tố chất này có tác dụng nâng cao tố chất khác. Và sự chuyển âm tính (xấu) thì ngược lại. Trong thực tế huấn luyện, cũng xuất hiện tình trạng phát triển tố chất (A) ảnh hưởng tốt đến tố chất (B), nhưng lại không tốt với tố chất (C). Tập tạ (sức mạnh) cần cho phát triển tốc độ nhưng có ảnh hưởng đến độ dẻo.

Sự chuyển trực tiếp có nghĩa là sự phát triển tố chất thể lực này có tác dụng trực tiếp, ngay (dù xấu hay tốt) đến các tố chất khác. Nâng cao sức mạnh của cơ chân sẽ có lợi ngay cho tốc độ và sức bật. *Còn sự chuyển gián tiếp tất nhiên không có tác dụng trực tiếp mà chỉ góp phần tạo tiền đề. Tập phát triển thích hợp sức mạnh tương đối tĩnh của cơ chân trong giai đoạn đầu của thời kỳ chuẩn bị cũng góp phần nâng cao tốc độ nhưng phải có thời gian, không nâng cao ngay được.*

Sự chuyển trực tiếp hay gián tiếp đều có sự *chuyển đồng loại và khác loại.*

Sự chuyển đồng loại là sự chuyển của cùng một tố chất thể lực sang những động tác khác (có thể tập chạy hoặc bơi cự ly dài để phát triển sức bền chung) và sự chuyển khác loại là sự chuyển qua lại giữa các tố chất thể lực khác nhau. Ngoài ra

còn có sự chuyển qua lại như giữa tốc độ và sức mạnh và sự chuyển một chiều.

Trong huấn luyện tốc độ, nâng cao tốc độ động tác có thể cùng nâng cao tốc độ phản ứng, nhưng ngược lại thì không thế.

Mối quan hệ tương hỗ giữa các tố chất thể lực rất phong phú. HLV cần phải có hiểu biết xác thực vấn đề trên để có thể chọn lựa, sử dụng một cách khoa học các phương tiện, phương pháp TDTT, sao cho lợi dụng được tối ưu quan hệ đó, phòng tránh các ảnh hưởng không tốt, nâng cao chất lượng huấn luyện.

Chương VIII
HÌNH THỨC BUỔI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

VIII.l. CƠ SỞ CẤU TRÚC BUỔI TẬP

VIII.1.1. Quan hệ giữa hình thức và nội dung buổi tập

Buổi tập TDTT được coi là một khâu tương đối hoàn chỉnh của quá trình giáo dục thể chất. Mỗi buổi tập đều có nhiệm vụ tương đối hẹp và cụ thể. Đồng thời, trong chừng mực nào đó, buổi tập cũng gây tác động chung đối với con người. Hình thức cụ thể của các buổi tập TDTT rất đa dạng: dạo chơi, thể dục sáng, thi đấu thể thao, hành quân du lịch, giờ học TDTT chính khoá v.v... Song tất cả các hình thức tập luyện đó đều được xây dựng trên cơ sở một số quy luật chung. Việc nắm vững những quy luật chung đó giúp cho nhà sư phạm giải quyết hợp lý và có hiệu quả các nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng trong từng trường hợp cụ thể.

Để xây dựng cấu trúc buổi tập hợp lý, cần nghiên cứu mối quan hệ biện chứng giữa hình thức và nội dung buổi tập. Nội dung đặc trưng của các buổi tập TDTT là hoạt động vận động tích cực nhằm hoàn thiện thể chất người tập. Hoạt động đó gồm một số thành phần tương đối độc lập với nhau như: các bài tập thể lực chuẩn bị thực hiện bài tập, nghỉ ngơi tích cực v.v... Còn hình thức buổi tập chính là phương thức tương đối ổn định liên kết các chi tiết của nội dung thành một chỉnh thể.

Xét tới hình thức buổi tập tức là xét tới tương quan giữa các phần buổi tập, trật tự thực hiện các bài tập, đặc điểm tác động phối hợp giữa những người tập, phương pháp tổ chức hoạt động của người tập v.v...

Hình thức phải phù hợp với nội dung buổi tập. Đó chính là điều kiện cơ bản để tiến hành buổi tập có chất lượng. Ví dụ, nếu nội dung buổi tập nhằm phát triển các tố chất thể lực thì trật tự các bài tập phải được xác định theo đặc điểm quy luật giáo dục tố chất. Tuỳ thuộc vào những đặc điểm đó mà phân phối thời gian cho các phần buổi tập, xác định phương pháp điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ, phương thức tổ chức hoạt động người tập, v.v. Mặt khác, hình thức buổi tập cũng ảnh hưởng tích cực tới nội dung của nó. Khi hình thức phù hợp với nội dung sẽ tạo ra điều kiện hợp lý hoá hoạt động người tập. Thường xuyên sử dụng một loại hình thức sẽ dẫn tới kìm hãm quá trình hoàn thiện thể lực người tập. Thay đổi hợp lý hình thức sẽ tạo ra khả năng giáo dục thể chất có hiệu quả hơn.

VIII.1.2. Đặc tính chung của câu trúc buổi tập

VIII.1.2.1. Cơ sở khoa học tự nhiên của cấu trúc buổi tập

Cấu trúc buổi tập TDTT đã được đề cập nhiều trong lý luận giáo dục thể chất từ cuối thế kỷ XVIII, đầu thế kỷ XIX. Trong thực tế, người ta đã áp dụng nhiều loại cấu trúc buổi tập khác nhau. Nhìn chung, các kiểu cấu trúc buổi tập đó

không có cơ sở lý luận vững chắc. Vì vậy chúng bị mất dần ý nghĩa thực tiễn.

Dựa vào các thành tựu nghiên cứu sinh lý vận động, các nhà lý luận giáo dục thể chất Xô Viết đã đề xuất cấu trúc buổi tập tương đối hợp lý, được công nhận rộng rãi. Theo họ, cơ sở khoa học để xác định cấu trúc buổi tập TDTT là quy luật diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập.

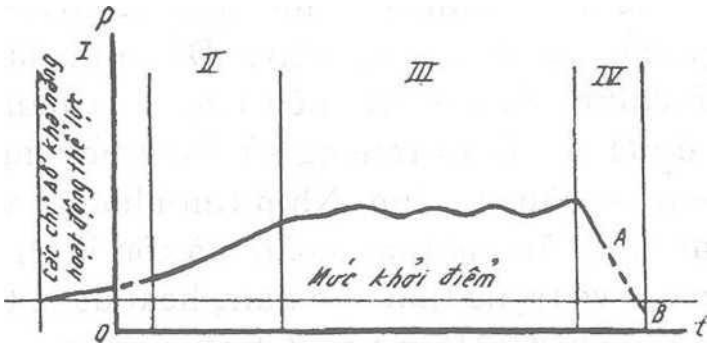
Nghiên cứu khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập là vấn đề quan trọng bậc nhất trong thực tiễn giáo dục thể chất. Điều đó cũng dễ hiểu. Nếu không nắm vững trạng thái sinh lý người tập thì không thể điều khiển sự phát triển của nó một cách hữu hiệu. Trong buổi tập, người ta thường đánh giá khả năng hoạt động thể lực theo những dấu hiệu bên ngoài như màu da, nhịp thở, mức toát mồ hôi v.v... Để đánh giá khách quan và chính xác hơn về diễn biến khả năng hoạt động thể lực, người ta thường sử dụng phương pháp theo dõi nhịp đập của tim. Nhịp tim không chỉ phản ánh hoạt động của hệ tuần hoàn mà còn là thông tin đáng tin cậy về trạng thái khả năng hoạt động thể lực. Theo dõi mạch đập trong suốt buổi tập sẽ xác định được "đường cong sinh lý". Đường cong này, trong từng trường hợp cụ thể, là sự phản ánh diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập. Tuy nhiên, không thể đồng nhất hoàn toàn hai hiện tượng này với nhau. Nhất là trong trường hợp nội dung cơ bản của buổi tập chỉ là những bài tập ngắn, không gây tác động mạnh tới các cơ quan thực vật.

Để đánh giá sâu hơn về diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập, cần nghiên cứu cả những diễn biến tâm lý (sức

chú ý, thời gian phản ứng, trạng thái cảm xúc, mức cảm giác chính xác của cơ bắp v.v...), cả những diễn biến tiêu hao năng lượng, thành phần máu và hàng loạt các chỉ số sinh hoá khác.

Ngoài ra, các giáo viên và HLV có kinh nghiệm còn có thể đánh giá tương đối khách quan diễn biến khả năng hoạt động thể lực người tập thông qua quan sát diễn biến thông số bên ngoài của lượng vận động.

Kết quả nghiên cứu tổng hợp cho phép biểu diễn trực quan diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập theo hình sau:



Hình 25: Sơ đồ diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong các buổi tập TDTT

Sơ đồ cho thấy, vào đầu buổi tập, khả năng hoạt động thể lực tăng dần, sau đó ổn định tương đối ở mức đã đạt được và tới cuối buổi tập thì giảm xuống (nếu lượng vận động buổi tập tương đối lớn).

Đặc điểm chức năng của các vùng nêu trên được trình bày chi tiết trong các tài liệu sinh lý học. Ở đây, chỉ nêu một số nét điển hình cần cho phân tích cấu trúc buổi tập. Về những biến đổi chức năng trong vùng I nhịp tim có thể tăng thêm hàng chục nhịp trong một phút, thông khí phổi tăng thêm một lít hoặc hơn nữa.

Mức độ động viên chức năng trước vận động có liên quan tới nhận thức ý nghĩa buổi tập. Mặt khác phản ứng của cơ thể trước vận động phụ thuộc rất nhiều vào loại hình thần kinh người tập.

Ở vùng thứ hai (II), các chức năng sinh lý được phát động dần dần. Những biến đổi chức năng trong trạng thái bắt đầu vận động mang tính chất đặc thù - việc phát động chức năng phụ thuộc trực tiếp vào đặc điểm hoạt động.

Nhìn chung, hoạt tính chức năng của cơ thể tăng lên, hoạt động tương hỗ của các hệ thống cơ quan được đảm bảo do hoạt động của hệ thần kinh trung ương được cải thiện. Về mặt chủ quan, trạng thái bắt đầu vận động được xem như quá trình tiếp thu nhịp điệu hoạt động đúng. Cảm giác thoải mái và hoà hợp các động tác bắt đầu xuất hiện.

Trong vùng III, sau khi đạt tới mức cần thiết, khả năng hoạt động thể lực được duy trì tương đối ổn định trong một khoảng thời gian nào đó. Đặc tính của những dao động chức năng trong trạng thái ổn định phụ thuộc trước nhất vào tính chất hoạt động thể lực, đặc điểm sinh lý, sinh hoá tâm lý và điều kiện thực hiện hoạt động đó. Vai trò chủ đạo trong duy trì trạng thái ổn định có thể là cơ chế điều hoà thần kinh - cơ, hoặc là năng lượng hay nhân tố tâm lý.

Trong quá trình tập, trước sau cũng sẽ xuất hiện trạng thái mệt mỏi - giảm sút tạm thời khả năng hoạt động thể lực do hoạt động gây nên (vùng IV). Mức độ mệt mỏi chung vào cuối buổi tập phụ thuộc vào xu hướng, đặc điểm nội dung, khối lượng và cường độ vận động của buổi tập. Những buổi tập hỗ trợ như thể dục sáng, thể dục giữa giờ, dạo chơi đều không gây ra mệt mỏi chung sâu sắc. Trong khi đó, đa số các buổi tập trong giáo dục thể chất và đặc biệt là các buổi tập thể thao đều phải đạt tới mức độ giảm sút khả năng hoạt động thể lực cần thiết vào cuối buổi tập. Đó là tiền đề cần thiết cho hồi phục vượt mức trong thời gian nghỉ ngơi tiếp sau.

Đó là những nét khái quát về diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập TDTT. Những biến đổi như vậy mang tính quy luật chung cho mọi hoạt động thể lực, cho tất cả các buổi tập TDTT khác nhau. Vì vậy nhà sư phạm phải vận dụng chúng vào tổ chức buổi tập hợp lý.

VIII.1.2.2. Cấu trúc sư phạm của buổi tập TDTT

Dựa trên quy luật diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong phạm vi buổi tập và đặc điểm tổ chức hoạt động người tập, người ta phân chia buổi tập thành ba phần chuẩn bị, cơ bản và kết thúc.

Phân chia buổi tập thành từng phần như vậy có ý nghĩa sư phạm quan trọng. Coi nhẹ đặc điểm của các phần buổi tập có thể dẫn tới lãng phí thời gian, thậm chí còn gây tổn hại tới sức khoẻ người tập (khởi động không kỹ dễ bị chấn thương). Nắm vững quy tắc tổ chức các phần buổi tập cho phép điều khiển khả năng hoạt động thể lực, duy trì nó ở mức tối ưu, đảm bảo trạng thái bắt đầu vận động và kết thúc hoạt động hợp lý. Kiến thức về cấu trúc buổi tập và kỹ năng áp dụng vào thực tiễn cũng bổ ích cho cả người học.

Tuy vậy, cấu trúc buổi tập không chỉ tuỳ thuộc vào trình tự diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập mà còn bị chi phối đáng kể bởi quy luật của quá trình dạy học và giáo dục.

Trong buổi tập, giáo viên thường đề ra một số nhiệm vụ thuộc phạm vi dạy học động tác, giáo dục tố chất thể lực, giáo dục phẩm chất nhân cách v.v... Việc giải quyết các nhiệm vụ khác nhau đòi hỏi thời gian nhiều ít khác nhau. Những nhiệm vụ không khó khăn lắm đối với người tập thường được bố trí vào phần chuẩn bị và phần kết thúc buổi tập, còn các nhiệm vụ chính, phức tạp được giải quyết trong phần cơ bản. Khi đó yêu cầu chung về phương pháp sẽ được quán triệt: tất cả đảm bảo cho khả năng hoạt động thể lực tốt nhất của người lập.

Những điều nêu trên cho thấy: khi xác định cấu trúc buổi tập phải phục tùng lôgic của quá trình dạy học - giáo dục. Trên cơ sở một sơ đồ thống nhất, có thể tổ chức hoạt động dạy học - giáo dục theo cấu trúc chi tiết và cụ thể hơn. Thí dụ, có thể kết hợp chức năng chuẩn bị của phần đầu buổi tập với giải quyết các nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng khác nhau. Điều này mở ra triển vọng xây dựng các buổi tập một cách sáng tạo, sử dụng thời gian hợp lý, khắc phục khuôn mẫu trong phương pháp.

VIII.2. ĐẶC ĐIỂM HÌNH THỨC BUỔI TẬP CHÍNH KHÓA VÀ BUỔI TẬP KHÔNG CHÍNH KHOÁ

VIII.2.1. Hình thức buổi tập chính khóa

VIII.2.1.1. Những nét đặc trưng của giờ học TDTT

Buổi tập TDTT chính khoá có những đặc điểm chung của hình thức lớp - bài. Dấu hiệu quan trọng nhất của hình thức lớp - bài là nhà sư phạm (giáo viên TDTT, HLV, hướng dẫn viên) giữ vai trò chủ đạo, điều khiển và trực tiếp tổ chức hoạt động dạy học. Sự tác động tương hỗ giữa người dạy và người học tạo nên điều kiện sự phạm tốt nhất cho quá trình giáo dục thể chất. Ưu thế của buổi tập chính khoá còn thể hiện ở chỗ buổi tập được tiến hành theo kế hoạch học tập chặt chẽ của trường học theo thời khóa biểu chung của toàn trường; lớp học gồm một số lượng học sinh ổn định, cùng lứa tuổi, hoạt động chung đã liên kết học sinh thành tập thể. Đó là những điều kiện không kém quan trọng để giải quyết có hiệu quả

nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng trong quá trình giáo dục thểchất.

Giờ học TDTT được tổ chức phù hợp với những nguyên tắc sư phạm chung, với những nguyên tắc giáo dục thể chất. Đồng thời, việc tiến hành giờ học TDTT phải đảm bảo những yêu cầu sau:

1) Tác động của giờ học phải toàn diện về các mặt giáo dưỡng, giáo dục và sức khoẻ.

2) Hoạt động dạy học và giáo dục phải được thực hiện từ đầu đến cuối giờ học.

Xu hướng chỉ giải quyết nhiệm vụ giáo dưỡng trong phần cơ bản thường thấy trong thực tế là không đúng đắn. Nếu phần chuẩn bị và phần kết thúc không có nội dung giáo dưỡng thì vai trò chủ đạo của người thày chỉ là hình thức và lãng phí thời gian.

3) Trong giờ học cần hết sức tránh khuôn mẫu phương pháp cứng nhắc.

4) Đảm bảo bình đẳng trong hoạt động học tập cho tất cả học sinh, đồng thời chú ý đặc điểm từng cá nhân người tập. Chỉ có như vậy tất cả học sinh mới đạt được yêu cầu chung và hạn chế số học sinh yếu kém.

5) Các nhiệm vụ đặt ra trong mỗi giờ học phải thật cụ thể sao cho có thể được giải quyết ngay trong giờ học.

VIII.2.1.2. Xác định nhiệm vụ giờ học

Giờ học TDTT trong các trường phổ thông hoặc các buổi huấn luyện thể thao trong các trường năng khiếu thể thao là hiện thân của hình thức buổi tập chính khoá. Mục đích giáo dục - giáo dưỡng chung của các giờ học này đã được xác định trong chương trình môn học TDTT hoặc chương trình huấn luyện của trường năng khiếu. Mục đích chung đó được cụ thể hoá thành các nhiệm vụ của các giờ học. Tất nhiên chỉ có thể đạt được mục đích khi đã giải quyết có kết quả nhiệm vụ của mỗi giờ học.

Nhiệm vụ trọng tâm của các giờ học TDTT là trang bị tri thức chuyên môn, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết cho cuộc sống và cho thể thao. Đó là sự khác biệt cơ bản của buổi tập chính khoá với các hình thức tập luyện khác. Tuy xu hướng giáo dưỡng có ý nghĩa hàng đầu trong giờ học TDTT nhưng không vì thế mà coi nhẹ hiệu quả sức khoẻ và giáo dục của giờ học. Chính thông qua giải quyết nhiệm vụ giáo dưỡng bằng bài tập thể lực mà đạt được hiệu quả sức khoẻ và giáo dục cần thiết. Như vậy, giờ học TDTT phải giải quyết các nhiệm vụ giáo dưỡng thể chất, giáo dục thể chất theo nghĩa hẹp và giáo dục nhân cách. Trong đó, nhiệm vụ giáo dưỡng chiếm ưu thế.

Để xác định nhiệm vụ cụ thể cho mỗi giờ học phải nắm vững quy luật của quá trình dạy học động tác. Trong các giai đoạn khác nhau của quá trình dạy học động tác có thể nêu nhiệm vụ giờ học một cách cụ thể như sau: “Làm quen với kỹ

thuật lộn sau ôm gối"; "Học sâu kỹ thuật giậm nhảy trong nhảy cao kiểu cắt kéo"; "Hoàn thiện kỹ thuật quạt tay trong bơi trườn sấp" v.v...

Các nhiệm vụ giáo dục tố chất thể lực và phẩm chất ý chí, củng cố sức khoẻ, v.v... cũng phải nêu cụ thể. Ví dụ, giáo dục lòng dũng cảm trong nhảy ngựa, hoặc phòng ngừa bệnh cong vẹo cột sống bằng bài tập với gậy thể dục. Một số nhiệm vụ rèn luyện thể lực chỉ có thể được giải quyết trong khoảng thời gian tương đối dài trên cơ sở thay đổi hình thái chức năng cơ thể tương ứng. Những nhiệm vụ như vậy được đặt ra cho một loạt buổi tập và tuỳ khả năng cho phép, chúng được cụ thể hoá trong nhiệm vụ từng buổi tập.

Số lượng nhiệm vụ trong giờ học phụ thuộc vào mục đích cuối cùng của quá trình giáo dục - giáo dưỡng, khả năng tiếp thu của học sinh và quỹ thời gian của giờ học.

VIII.2.1.3. Cấu trúc giờ học

Xây dựng cấu trúc sư phạm giờ học TDTT tức là sử dụng hợp lý thời gian để giải quyết nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng của giờ học. Như đã trình bày, cơ sở khoa học tự nhiên của cấu trúc sư phạm giờ học là quy luật diễn biến khả năng hoạt động thể lực của người tập. Tương ứng với các vùng của trạng thái khả năng hoạt động thể lực người ta chia buổi tập chính khoá cũng như các hình thức tập luyện TDTT khác thành ba phần: chuẩn bị, cơ bản và kết thúc. Sự phân chia này giúp cho nhà sư phạm xây dựng được một cấu trúc giờ học

khoa học. Nhưng điều đó không có nghĩa xác định nhiệm vụ và nội dung giờ học một cách máy móc theo diễn biến khả năng hoạt động thể lực.

Cùng với diễn biến khả năng hoạt động thể lực, số lượng và đặc điểm nhiệm vụ giờ học cũng có ý nghĩa quan trọng trong xây dựng cấu trúc buổi tập.

Bản chất của việc xây dựng cấu trúc giờ học hợp lý là ở chỗ xác định trật tự giải quyết nhiệm vụ sư phạm phù hợp với các trạng thái khả năng hoạt động thể lực và làm phát triển nó.

Việc tổ chức giờ học bắt đầu ngay trước giờ vào lớp. Trước hồi kẻng vào lớp, người thày giáo đã phải tiến hành những hoạt động tổ chức như: cho học sinh chuẩn bị dụng cụ, sân bãi, nhắc nhở trách nhiệm của trực nhật; cho xếp hàng trước khi bước vào phòng tập v.v... Những biện pháp tổ chức trước giờ học như vậy tạo nên cảm xúc và tâm thế cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả giờ học.

Nội dung tiếp theo của phần chuẩn bị là tiếp tục hình thành tâm thế cần thiết cho giờ học bằng các biện pháp: điểm danh hoặc báo cáo sĩ số, phổ biến nhiệm vụ giờ học, các bài tập chú ý, v.v,.. Trong thời gian tổ chức ban đầu đã có thể giải quyết một số nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng như về đội hình, đội ngũ, hình thành tư thế đúng, thực hiện chính xác khẩu lệnh, v.v...

Nhiệm vụ trọng tâm của phần chuẩn bị là khởi động chức năng cơ thể cho hoạt động cơ bản. Trong phần chuẩn bị

thường sử dụng các bài tập dễ định lượng vận động và không đòi hỏi nhiều thời gian chuẩn bị như đi bộ, bật nhảy, các bước nhảy múa, các bài tập thể dục phát triển chung, trò chơi vận động đơn giản... Khi thực hiện các bài tập này có thể kết hợp giải quyết những nhiệm vụ dạy học và giáo dục nhất định. Song, trong bất kỳ trường hợp nào cũng phải đảm bảo phát động tâm lý và chức năng nhanh nhất.

Tuần tự của các bài tập trong phần chuẩn bị được xác lập theo nhân tố sinh lý và theo tương quan lôgic giữa các bài tập. Thí dụ, khi thực hiện tổ hợp bài tập khởi động cần tuân thủ trật tự sao cho có thể tác động lần lượt tới các nhóm cơ chính và tăng dần lượng vận động: các bài tập vươn mình, các bài tập cho đai vai và tay, các bài tập chân, các bài tập thân, các bài tập nhảy, các bài tập thở và các bài tập thả lỏng.

Nội dung phần chuẩn bị phải tương ứng với hoạt động trong phần cơ bản của giờ học. Việc lựa chọn bài tập về phương diện cơ chế phối hợp và đặc điểm lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm bài tập cơ bản. Để thực hiện nhiệm vụ đó, trong phần chuẩn bị phải có bài tập dẫn dắt cho các bài tập đầu tiên của phần cơ bản. Trong bài tập thể thao, phần chuẩn bị được gọi là khởi động. Bản thân khởi động lại gồm khởi động chung và khởi động chuyên môn.

Nhìn chung, người ta dành 10 - 20% thời gian giờ học cho phần chuẩn bị. Thí dụ, phần chuẩn bị của giờ học TDTT trong trường phổ thông thường kéo dài 5 - 12 phút, trong buổi tập thể thao (khoảng 2 giờ trở lên)- 30 - 40 phút.

Phần cơ bản được dành để giải quyết các nhiệm vụ phức tạp nhất của giờ học. Tuỳ thuộc nội dung cụ thể, phần cơ bản có thể chia thành nhiều phần nhỏ hơn.

Một trong những vấn đề quan trọng trong xác định cấu trúc phần cơ bản là trình tự giải quyết các nhiệm vụ cơ bản của giờ học. Thông thường, những nhiệm vụ phức tạp nhất có liên quan tới tiếp thu kiến thức mới, tiếp thu các động tác phối hợp phức tạp được bố trí giải quyết ngay vào thời điểm đầu tiên của phần cơ bản. Nếu căn cứ vào các giai đoạn dạy học động tác thì trình tự giải quyết nhiệm vụ sau đây là hợp lý: làm quen, học sâu từng phần, hoàn thiện động tác. Các bài tập rèn luyện các tố chất thể lực thường được thực hiện theo trình tự: bài tập tốc độ, bài tập sức mạnh, bài tập sức bền. Trong các buổi tập thể thao, giai đoạn khả năng hoạt động thể lực tối ưu được dành cho tập luyện các bài tập chuyên môn. Thí dụ, phần cơ bản của buổi tập cử tạ cần dành cho phát triển sức mạnh và sức mạnh tốc độ.

Trong cuộc sống và hoạt động thực tiễn, con người thường phải giải quyết nhiệm vụ vận động trong những điều kiện khác nhau. Vì vậy, trình tự các bài tập trong giờ học không nên máy móc, cứng nhắc mà phải linh động sao cho người học phát huy được năng lực thể chất trong những trạng thái cơ thể khác nhau.

Trong phần cơ bản của giờ học có cấu trúc phức tạp, các bài tập chuẩn bị, các bài tập cơ bản và các bài tập khác chỉ được thực hiện kế tiếp nhau một lần. Trước mỗi bài tập cơ

bản có thể thực hiện một hoặc một số bài tập chuẩn bị để tạo tiền đề cho việc thực hiện có hiệu quả bài tập đó.

Để nâng cao trạng thái cảm xúc của người tập và tăng cường tác động tới cơ thể, trong phần cơ bản, ngoài sử dụng phương pháp bài tập định mức chặt chẽ, người ta còn sử dụng rộng rãi phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu.

Thời lượng phần cơ bản phụ thuộc vào khối lượng và cường độ vận động, lứa tuổi, giới tính người tập và nhiều nhân tố khác. Thí dụ, phần cơ bản của giờ học TDTT trong trường phổ thông thường kéo dài 30 - 35 phút, còn trong buổi tập thể thao là 90 phút hoặc nhiều hơn nữa.

Phần kết thúc giờ học phải được tổ chức sao cho hoạt động chức năng cơ thể giảm xuống dần dần. Tổ chức thu dọn dụng cụ tập luyện, xếp hàng để xuống lớp tự nó đã có tác dụng hồi tĩnh, giảm bớt lượng vận động. Để thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục trong phần kết thúc người ta thường sử dụng các bài tập nhẹ nhàng như chạy nhẹ nhàng, đi bộ, các động tác đơn giản, các động tác vũ đạo v.v...

Như đã nêu, trong cấu trúc của phần chuẩn bị và kết thúc cũng phải có nội dung giáo dưỡng. Các nhiệm vụ giáo dưỡng tiến hành cho phần kết thúc thường là: dạy kỹ năng giảm dần cường độ bài tập, phân tích kết quả tập luyện, chuyển hướng hoạt động v.v...

Nội dung cuối cùng của giờ học là giao nhiệm vụ bài tập về nhà cho học sinh, cần nhớ rằng, giờ học TDTT chỉ là một khâu quan trọng của quá trình giáo dục thể chất. Hiệu quả của

giáo dục thể chất còn phụ thuộc rất nhiều vào hình thức tập luyện ngoại khoá như tự tập tham gia thi đấu, vui chơi v.v... Vì vậy, cần đặc biệt chú ý tới khâu giao nhiệm vụ về nhà cho học sinh. Xem nhẹ khâu này sẽ làm mất đi mối quan hệ tương hỗ giữa hình thức chính khoá và ngoại khoá.

VIII.2.1.4. Phương pháp điều chỉnh lượng vận động trong giờ học TDTT

Điều chỉnh lượng vận động là thay đổi hợp lý cường độ và khối lượng vận động trong buổi tập. Nhìn chung, vấn đề hợp lý hoá lượng vận động không chỉ giới hạn trong định liều lượng trong các bài tập thể lực. Ngoài tập luyện thể lực, các thành phần khác như giảng bài, thị phạm, tổ chức người tập v.v... cũng gây những tác động nhất định tới cơ thể học sinh. Như vậy lượng vận động giờ học còn bao gồm những tác động của các thành phần kể trên.

Trong mọi trường hợp, giáo viên TDTT phải cố gắng tạo cho giờ học một lượng vận động lớn nhất cho phép. Trong đó, đảm bảo mật độ chung tối đa có ý nghĩa quyết định. Mật độ chung giờ học là tỷ lệ giữa thời gian hữu ích với tổng thời gian giờ học.

Thời gian sử dụng vào các hoạt động sau đây trong giờ học được coi là hữu ích: thời gian học sinh tự giác tư duy về sự giảng giải, làm mẫu, chỉ dẫn của thầy giáo; phân tích động tác của mình hoặc của bạn; thực hiện bài tập và nghỉ cần thiết; các hoạt động phụ trợ (chuyển vị trí tập luyện, xếp hàng, xếp đặt dụng cụ tập luyện v.v....) Thời gian vô ích lãng

phí là: bắt đầu giờ học muộn và kết thúc sớm; chờ lượt lâu do thiếu dụng cụ, mất nhiều thời gian chấn chỉnh tổ chức - kỷ luật của học sinh; ngừng tập do hỏng dụng cụ tập luyện... Về nguyên tắc, nếu phương pháp tổ chức quá trình dạy học - giáo dục hợp lý sẽ hạn chế mức lãng phí thời gian vô ích. Muốn nâng cao mật độ chung giờ học phải tìm cách giảm tới mức tối thiểu thời gian chờ lượt và thời gian dành cho các hoạt động phụ: định trước đường di chuyển ngắn nhất cho người tập; tránh sắp xếp và di chuyển đội hình không cần thiết; phân công trực nhật thu dọn dụng cụ tập luyện v.v... Phải cố gắng đạt tới mật độ chung 100% và phần lớn thời gian dùng vào thực hiện bài tập.

Mật độ vận động giờ học là tỷ lệ thời gian dành cho trực tiếp thực hiện bài tập và thời gian chung của giờ học. Mật độ vận động là một trong các chỉ số phản ánh hiệu quả giờ học. Vì vậy, trong mọi trường hợp phải đạt tới mật độ vận động với độ lớn tối đa cho phép. Mặt khác, không nên đánh giá quá mức ý nghĩa của mật độ vận động. Bởi lẽ, điểm cốt yếu của giờ học là chất lượng giải quyết nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng. Chính điều đó đòi hỏi thời gian thoả đáng cho giải thích, làm mẫu và nhiều chi tiết khác không liên quan trực tiếp tới vận động cơ bắp. Thí dụ, phần cơ bản của giờ học môn thể dục trong trường phổ thông có mật độ vận động 10 - 15% đã được coi là tương đối cao. Kỹ năng sử dụng tốt thời gian cho giảng giải, làm mẫu và tập luyện là điều kiện căn bản của phương pháp tổ chức giờ học hợp lý. Giáo viên có kinh nghiệm thường giảng giải trực tiếp ngay trong quá trình học sinh thực hiện bài tập.

Mỗi buổi tập đều có lượng vận động tối đa cho phép. Trong mọi trường hợp, lượng vận động phải được xác định tuỳ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực và nhiệm vụ cụ thể của giờ học. Để nâng cường độ chung của giờ học, thày giáo cần nắm vững các thủ pháp tổ chức tất các loại hoạt động trong giờ học. Thí dụ, gắn nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng vào các hoạt động phụ trợ; gắn ngay hoạt động sắp xếp và thu dọn dụng cụ tập luyện, giảng dạy kỹ năng mang vác với giáo dục kỹ năng hợp tác hoạt động trong tập thể; di chuyển và thay đổi đội hình bằng chạy hoặc ngược lại dùng di chuyển và thay đổi đội hình vào mục đích nghỉ ngơi tích cực; giao nhiệm vụ cho học sinh trong thời gian chờ đến lượt tập phải quan sát, phân tích đánh giá lần tập của bạn hoặc tự thực hiện bài tập bổ trợ đơn giản v.v...

Lượng vận động của bài tập thể lực có thể được điều chỉnh bằng các thủ pháp trực tiếp và gián tiếp. Thủ pháp điều chỉnh trực tiếp thường là chỉ dẫn về số lần lặp lại, tốc độ, trọng lượng và nhiều thông số động tác khác.

Thủ pháp điều chỉnh gián tiếp có thể là: thay đổi điều kiện bên ngoài (thí dụ, chạy trên đường trải xỉ hoặc mùn cưa; chạy lên dốc hoặc đường bằng phẳng; tiến hành giờ học trên sân hẹp hoặc đúng quy cách; thực hiện bài tập trên độ cao hoặc ở mặt đất), thay đổi phương pháp thực hiện bài tập (thí dụ, áp dụng phương pháp thi đấu làm tăng cường độ hoạt động).

VIII.2.1.5. Phương pháp tổ chức hoạt động của người tập

Nhiệm vụ học tập do giáo viên đề ra có thể được thực hiện theo hình thức đồng loạt, các nhóm và cá nhân.

Đặc điểm của hình thức tổ chức hoạt động đồng loạt là cả lớp được giao một nhiệm vụ chung và nhiệm vụ đó lập tức được học sinh thực hiện dưới sự điều khiển chung của giáo viên. Theo hình thức nhóm, học sinh được chia thành nhóm nhỏ với các nhiệm vụ khác biệt phù hợp cho mỗi nhóm. Trong trường hợp này, giáo viên hướng dẫn chủ yếu ở một nhóm, hoặc lần lượt chuyển từ nhóm này qua nhóm khác. Trong hình thức tổ chức hoạt động cá nhân, mỗi học sinh nhận nhiệm vụ riêng cho mình và thực hiện độc lập. Giáo viên sẽ hướng dẫn từng người theo sự lựa chọn của mình.

Mỗi hình thức kể trên đều có ưu và nhược điểm. Thí dụ, tổ chức hoạt động của học sinh đồng loạt tạo ra khả năng bao quát và điều khiển hoạt động của tất cả lớp học. Nhưng, việc đối đãi cá biệt lại bị hạn chế. Ngược lại, sử dụng hình thức nhóm và cá nhân thì khả năng đối đãi cá biệt cho cá nhân hoặc nhóm cá nhân được tăng cường, nhưng khả năng bao quát toàn bộ học sinh lại bị hạn chế. Tuỳ thuộc vào mức độ mới lạ và phức tạp của bài tập, trang thiết bị vật chất, lứa tuổi trình độ chuẩn bị của người tập và những điều kiện khác mà mỗi hình thức thể hiện ưu thế của mình. Thí dụ, giờ học TDTT cho học sinh cấp I thường tổ chức theo phương pháp đồng loạt bởi lẽ trẻ nhỏ chưa có khả năng tiếp thu động tác một cách độc lập. Buổi tập của các VĐV thể dục có đẳng cấp trung bình chủ yếu được tiến hành theo phương pháp tổ chức nhóm bởi vì mỗi dụng cụ chỉ đủ cho số ít người tập. Đối với

VĐV cấp cao của những môn thể thao cá nhân, do nhu cầu cá nhân hoá quá trình huấn luyện tăng lên mà hình thức cá nhân được đặc biệt coi trọng.

Nói chung, trong các giờ học chính khoá, người ta thường sử dụng tổng hợp, cả ba hình thức tổ chức hoạt động kể trên. Trong phần chuẩn bị, hoạt động của học sinh thường đồng loạt. Trong phần cơ bản, học sinh tập theo nhóm hoặc cá nhân. Phần kết thúc thường lại được tổ chức theo hình thức đồng loạt.

Một trong những vấn đề quan trọng của phương pháp tổ chức hoạt động của học sinh còn là trình tự thời gian thực hiện bài tập. Trong giờ học, nhiệm vụ có thể được học sinh thực hiện đồng thời theo thứ tự, liên tục (băng chuyền) hoặc cách quãng.

Nét đặc trưng trong thực hiện bài tập theo phương pháp băng chuyền là không có quãng ngắt. Thí dụ, trong phần chuẩn bị của giờ học, các bài tập thể dục phát triển chung được sắp xếp sao cho tư thế kết thúc của bài tập trước lại là tư thế khởi đầu của bài tập sau. Điều đó cho phép thực hiện liên tục tự nhiên một loạt bài tập. Hoặc trong điền kinh, bài tập nhảy xa có đà được tổ chức thực hiện sao cho khi người thứ nhất dậm nhảy thì người thứ hai bắt đầu chạy đà, người thứ ba vào tư thế chuẩn bị, người thứ tư từ hố nhảy trở về vị trí chạy đà.

Tổ chức thực hiện bài tập liên tục tạo ra mật độ vận động lớn hơn so với phương pháp ngắt quãng. Nhưng về mặt giáo

dưỡng, phương pháp này lại kém hiệu quả hơn. Không có thời gian dừng trong thực hiện bài tập sẽ gây khó khăn cho giải thích, phân tích động tác và sử dụng các phương pháp dạy học khác.

Việc lựa chọn phương pháp thực hiện bài tập trong giờ học tuỳ thuộc vào nhiệm vụ và tính mới lạ của nội dung học tập. Thí dụ, khi làm quen động tác hoặc học sâu từng phần thì sử dụng phương pháp ngắt quãng, còn khi hoàn thiện kỹ xảo hoặc phát triển tố chất thể lực thì dùng phương pháp liên tục.

Một trong những hình thức tổ chức hoạt động trong buổi tập có hiệu quả, đảm bảo mật độ chung và mật độ vận động cao là hình thức "tập luyện vòng tròn". Hình thức này được sử dụng rộng rãi trong các giờ học TDTT chính khóa, trong huấn luyện thể thao, trong tập luyện ngoại khoá.

"Tập luyện vòng tròn" là một hình thức tổ chức - phương pháp đặc biệt, được sử dụng chủ yếu trong giáo dục tố chất thể lực. Nội dung "tập luyện vòng tròn" thường bao gồm các bài tập quen thuộc, có tác động chọn lọc tới các nhóm cơ và chức năng riêng biệt: Các bài tập này thường được lấy từ thể dục cơ bản hoặc các bài tập bổ trợ thể thao.

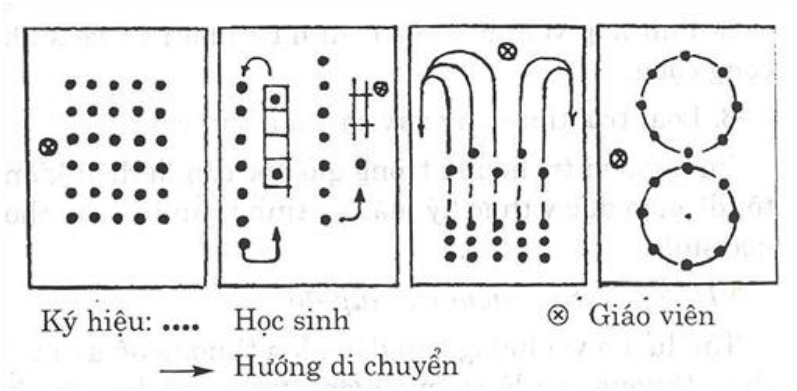
Buổi tập theo hình thức "vòng tròn" thường gồm 8 - 10 bài tập, tác động tuần tự tới tất cả các bộ phận cơ thể (thí dụ, 2 bài tập cho phát triển đai vai, 2 - Cho các nhóm cơ thân trước, 2 - Cho cơ lưng, 2 - Cho chi dưới, 2 - Cho tác động chung). Số lần lặp lại trong mỗi bài tập được xác định theo khả năng của từng học sinh. Trước khi tiến hành "tập luyện

vòng tròn" cần xác định khả năng cá nhân qua test tối đa (MT). Nói cách khác, trước khi thực hiện bài tập trên mỗi trạm cần xác định số lần lặp lại tối đa trong 30 hoặc 60 giây ở từng học sinh. Trên cơ sở đó mỗi học sinh được ấn định mức lượng vận động cá nhân (thí dụ, 1/3MT hoặc 2/3MT trong mỗi bài tập). Sau 4 - 5 tuần tập luyện lại tiến hành test tối đa để xây dựng chế độ tập mới cho mỗi cá nhân.

"Tập luyện vòng tròn" được tiến hành như sau: chia lớp học thành các nhóm 4 - 5 người tương ứng với số trạm, các nhóm đồng thời thực hiện nhiệm vụ trên trạm của mình, sau đó chuyển sang trạm khác cho tới khi qua hết các trạm.

Lượng vận động phải được định lượng chặt chẽ. Tổ hợp bài tập trên các trạm được thực hiện liên tục hoặc ngắt quãng phù hợp yêu cầu phương pháp trong giáo dục tố chất thể lực. Mỗi vòng tròn tập luyện thường kéo dài 5 - 6 phút. Trong mỗi buổi tập, tuỳ theo trình độ tập luyện, người tập có thể lặp lại 2 - 3 vòng tập. Như vậy "tập luyện vòng tròn" có tác dụng nâng cao mật độ vận động buổi tập. Đồng thời, nó còn tạo điều kiện thuận lợi cho thống kê, kiểm tra và điều chỉnh lượng vận động, kích thích học sinh tham gia lập kế hoạch và điều chỉnh lượng vận động, cũng như nhiều khả năng khác để tổ chức có hiệu quả quá trình giáo dục thể chất.

Trong chừng mực nhất định, chất lượng giờ học còn phụ thuộc vào phân bố vị trí giữa giáo viên, học sinh và dụng cụ tập luyện (H.26).



Hình 26. Sơ đồ vị trí học sinh trong giờ học

Nếu học sinh xếp hàng ngang mà giáo viên đứng lệch về một phía và quá gần học sinh thì học sinh ở đầu xa rất khó tiếp thu giảng giải và thị phạm. Nếu giáo viên ở vào vị trí giữa các dụng cụ thì không thể bao quát được toàn lớp. Nếu học sinh đứng hướng mặt với mặt trời thì tất nhiên họ khó quan sát những động tác chỉ dẫn của giáo viên. Như vậy, việc tổ chức hoạt động về mặt không gian trong giờ học ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng tri giác của thị giác và thính giác, chất lượng kiểm tra thực hiện bài tập và hiệu quả hoạt động của giáo viên.

Phân bố vị trí giữa giáo viên, học sinh, và dụng cụ tập được coi là hợp lý khi đáp ứng được những yêu cầu sau:

1) Đảm bảo cho giáo viên và học sinh có thể nhìn và nghe thấy rõ tất cả những gì diễn ra cần thấy trong giờ học.

2) Phù hợp với quy tắc vệ sinh cá nhân và vệ sinh công cộng.

3) Loại trừ khả năng xảy ra chấn thương.

Phân bố vị trí hợp lý trong giờ học còn là điều kiện tốt để giáo dục ý thức kỷ luật và tinh thần tập thể cho học sinh.

VIII.2.1.6. Bảo hiểm và giúp đỡ

Tập luyện với lượng vận động lớn thường dễ dẫn tới chấn thương. Tỷ lệ chấn thương trong giờ học chính khoá chiếm tới 50% tổng số chấn thương trong tập luyện TDTT nói chung (theo V.K. .Đôbrôvônxki và L.P. Philipôva). Sở dĩ như vậy vì trong các buổi tập chính khoá, học sinh phải tiếp thu nhiều động tác khó và phức tạp. Do đó, khi tiến hành giờ học cần đặc biệt chú trọng tới phòng ngừa chấn thương. Các biện pháp cơ bản được áp dụng trong giờ học để phòng ngừa chấn thương gọi là bảo hiểm.

Trước hết, hiệu quả bảo hiểm phụ thuộc vào sự tuân thủ nghiêm ngặt các nguyên tắc dạy học và giáo dục. Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực của học sinh, đảm bảo tính hệ thống của các buổi tập, đảm bảo vừa sức của nội dung học tập là điều kiện tiên quyết để phòng ngừa chấn thương.

Bảo hiểm theo nghĩa hẹp là các biện pháp trực tiếp đề phòng trượt, ngã, chấn động mạnh, cảm giác đau, v.v... Các biện pháp đó bao gồm: động tác bảo hiểm của giáo viên,

phương tiện bảo hiểm và tự bảo hiểm. Cần đặc biệt chú trọng khâu bảo hiểm khi tập luyện các động tác nguy hiểm, dễ gây chấn thương. Khi tổ chức tập luyện theo nhóm, giáo viên cần trực tiếp bảo hiểm cho nhóm đang thực hiện các bài tập nguy hiểm. Bảo hiểm trong các nhóm khác được giao cho học sinh khá đảm nhiệm. Đương nhiên, những học sinh được giao nhiệm vụ bảo hiểm đã được hướng dẫn trước các động tác bảo hiểm.

Kiểm tra trước điều kiện và dụng cụ tập luyện, chọn vị trí an toàn cho học sinh cũng là một trong các biện pháp bảo hiểm quan trọng.

Cũng như giúp sức, bảo hiểm của giáo viên đã trở thành biện pháp giảng dạy. Chỉ nên sử dụng kết hợp giúp sức - bảo hiểm khi có thể xảy ra chấn thương (dùng động tác phức tạp, dạy người mới tập v.v...). Lạm dụng giúp sức - bảo hiểm sẽ tạo ra thói quen ỷ lại cho học sinh và có thể làm hạn chế phát triển lòng dũng cảm, tinh thần tự chủ và các phẩm chất khác cần cho thực hiện bài tập một cách độc lập. Vì vậy, bảo hiểm chỉ được coi là đúng phương pháp nếu nó loại trừ được khả năng xảy ra chấn thương, mặt khác vẫn duy trì được phần nào tính mạo hiểm trong thực hiện bài tập.

VIII.2.1.7. Phân loại giờ học chính khoá

Theo xu hướng của nội dung, giờ học chính khoá được chia thành: giờ học chuẩn bị thể chất chung, giờ học thể thao, giờ học chuẩn bị thể chất nghề nghiệp.

Giờ học chuẩn bị thể chất chung được áp dụng chủ yếu trong các trường học: mẫu giáo, phổ thông, đại học và trung học chuyên nghiệp. Đặc điểm của giờ học loại này là nội dung học tập phong phú, tổng hợp, lượng vận động vừa phải.

Giờ học thể thao áp dụng trong giảng dạy - huấn luyện một môn thể thao lựa chọn: giờ học điền kinh, thể dục thi đấu, v.v... Các giờ học loại này được tiến hành theo phương pháp riêng, được trình bày cụ thể trong các tài liệu huấn luyện thể thao. Trong giờ học thể thao cần đặc biệt chú ý tới định mức lượng vận động và phòng ngừa chấn thương.

Các giờ học chuẩn bị thể chất nghề nghiệp được tiến hành cho các đối tượng thanh thiếu niên và người trưởng thành. Đặc điểm tiêu biểu của nội dung giờ học loại này là giảng dạy các động tác thực dụng và giáo dục tố chất thể lực phù hợp với lao động nghề nghiệp.

Theo đặc điểm hoạt động dạy học, người ta chia giờ học chính khoá thành các loại: giờ học tiếp thu nội dung mới, giờ học củng cố, giờ học kiểm tra và giờ học hỗn hợp.

Đặc điểm của giờ học tiếp thu nội dung mới là mật độ vận động tương đối thấp do mất nhiều thời gian cho làm mẫu, giảng giải, sửa chữa lỗi sai. Trong giờ học hoàn thiện và củng cố, mật độ vận động tăng tới mức tối đa. Giờ học kiểm tra thường được tiến hành dưới hình thức thi đấu thể thao. Trong các giờ học này, cần phải đảm bảo trật tự nghiêm ngặt, tuân thủ luật thi đấu, xác định chính xác thành tích. Giờ học hỗn hợp các nội dung mới, hoàn thiện - củng cố, kiểm tra nội

dung cũ được sử dụng rộng rãi hơn cả trong thực tiễn giáo dục thể chất.

Tổ chức giờ học trong những điều kiện khác nhau về thời gian và địa điểm đòi hỏi phải có những thủ pháp chuyên môn. Các giờ học trong nhà tập thường dễ tổ chức hơn so với tổ chức ngoài trời. Diện tích và tầm nhìn có giới hạn tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh tập trung chú ý vào thực hiện nhiệm vụ giờ học. Song, tập luyện trong nhà lại không thoả mãn về mặt vệ sinh. Trong phòng tập không có ánh sáng mặt trời, không khí kém trong lành sẽ làm cho khả năng hoạt động thể lực của học sinh bị giảm sút. Vì vậy, cần tạo ra khả năng tổ chức giờ học ngoài trời.

Điều khiển học sinh trên sân tập ngoài trời thường khó khăn hơn trong phòng. Nhiều khi điều kiện thiên nhiên, sự vật lạ, người xem lại gây phiền nhiễu cho giờ học. Nhưng những khiếm khuyết đó lại được bù đắp bằng khả năng hoạt động thể lực và cảm xúc tích cực của học sinh được tăng cường. Các giờ học ngoài trời còn có tác dụng tôi luyện cơ thể. Kết quả nghiên cứu cho thấy: luân phiên giờ học trong những điều kiện khác nhau có tác dụng thúc đẩy nhanh quá trình tiếp thu kỹ thuật bài tập.

Tiến hành giờ học trong điều kiện địa hình tự nhiên có những giá trị không thể thay thế. Đã từ lâu, người ta coi việc tập luyện trên địa hình tự nhiên là biện pháp quan trọng chuẩn bị cho cuộc sống thực tế. Giờ học trên địa hình tự nhiên được áp dụng rộng rãi trong các trường phổ thông, đại học, quân

sự. Tất nhiên giờ học trên địa hình tự nhiên cần được luân phiên với các buổi tập ở nơi có trang bị chuyên môn cần thiết.

VIII.2.1.8. Công việc chuẩn bị cho giờ học của giáo viên

Tổ chức tiến hành giờ học TDTT là một hoạt động phức tạp. Vì vậy, để đạt được chất lượng giờ học cao, người giáo viên cần chuẩn bị trước và chu đáo về các mặt.

1) Xác định nhiệm vụ giờ học.

2) Lập kế hoạch cụ thể cho giờ học (soạn giáo án).

3) Chuẩn bị trước trạng bị vật chất cần thiết.

Các công việc chuẩn bị trên có liên quan mật thiết với nhau. Đồng thời, mỗi việc đều đòi hỏi công nghệ riêng biệt.

Như đã phân tích, nhiệm vụ giờ học phải vừa mức để có thể giải quyết ngay trong giờ học. Xác định nhiệm vụ giờ học có nghĩa là làm sáng tỏ vị trí của nó trong hệ thống các giờ học và hình dung được tương đối đủ kết quả giờ học. Muốn vậy, việc xác định nhiệm vụ giờ học phải căn cứ vào tiến trình biểu. Song, diễn biến thực tế của quá trình giảng dạy - giáo dục luôn đặt ra yêu cầu điều chỉnh kế hoạch. Vì vậy, mỗi lần xác định nhiệm vụ giờ học cần phân tích kết quả giờ học trước. Tính toán lượng thời gian còn lại cho các giờ học. Chỉ có như vậy mới đảm bảo được tính kế thừa cần thiết của các giờ học.

Độ chuẩn xác của việc xác định nhiệm vụ giờ học và trật tự giải quyết chúng phụ thuộc cơ bản vào kinh nghiệm và

năng lực sáng tạo của người giáo viên. Nhưng cũng không nên đánh giá quá cao kinh nghiệm cá nhân, bởi vì chỉ có nỗ lực tập thể mới nhận thức được sâu sắc và toàn diên quá trình giảng dạy - giáo dục. Do đó, khi xác định nhiệm vụ giờ học cần phải nghiên cứu các tài liệu phương pháp mới nhất. Kết quả nghiên cứu tài liệu hướng dẫn phương pháp cho phép điều chỉnh nhiệm vụ và kế hoạch giải quyết chúng có cơ sở khoa học.

Nội dung tiếp theo của công việc chuẩn bị cho giờ học là soạn giáo án - lập kế hoạch cụ thể của giờ học. Lập kế hoạch cho giờ học được bắt đầu từ xác định trình tự giải quyết hợp lý các nhiệm vụ giờ học. Giảng dạy nội dung mới đòi hỏi học sinh tập trung chú ý cao độ và ở vào trạng thái hoạt động thể lực tối ưu, vì vậy nhiệm vụ này cần phải được giải quyết trong phần cơ bản của giờ học. Các nhiệm vụ tương đối đơn giản nên xếp vào phần chuẩn bị và phần kết thúc. Bước thứ hai trong soạn giáo án là xác định nội dung phần cơ bản. Bước này bao gồm các công việc: xác định trình tự thực hiện và lượng vận động của mỗi bài tập, định phương pháp giảng giải, chỉ dẫn người tập, xác lập sơ đồ tổ chức trong thực hiện bài tập. Tất cả những điều nêu trên đều được ghi vào giáo án.

Khi dự kiến bài tập cơ bản cần đồng thời lựa chọn các bài tập bổ trợ cho nó. Cuối cùng, phải xác lập được tổ hợp bài tập theo trình tự hợp lý.

Xây dựng xong phần cơ bản mới chuyển sang bước lập kế hoạch cho phần chuẩn bị và phần kết thúc của giờ học. Như vậy các phần phụ của giờ học chịu sự chi phối trực tiếp, phục vụ cho phần cơ bản. Cũng như lập kế hoạch phần cơ bản, kế

hoạch hai phần phụ này cũng phải rất cụ thể về hình thức giải quyết nhiệm vụ, phương pháp tổ chức hoạt động người tập, sắp xếp vị trí và di chuyển đội hình trên sân tập.

Thao tác cuối cùng của soạn giáo án là đề ra nhiệm vụ về nhà cho học sinh.

Trước giờ học, giáo viên phải chuẩn bị địa điểm và thực hiện thử các bài tập. Công việc chuẩn bị địa điểm tập thường được giao cho học sinh, nhưng không vì thế mà giáo viên không kiểm tra. Thực tế cho thấy, đa số các trường hợp gián đoạn buổi tập hoặc chấn thương là do chuẩn bị địa điểm tập không chu đáo.

VIII.2.1.9. Đánh giá giờ học

Đánh giá giờ học là một nội dung hữu cơ trong hoạt động của người giáo viên. Đánh giá từng giờ học đã tiến hành có tác dụng thúc đẩy quá trình hoàn thiện tài nghệ sư phạm và lao động của bản thân người dạy. Hơn nữa, theo định kỳ, các cấp lãnh đạo cũng phải tổ chức kiểm tra, đánh giá hoạt động dạy học của giáo viên. Do đó, thống nhất quan điểm xem xét, đánh giá giờ học là một yêu cầu khách quan.

Chỉ số cơ bản phản ánh chất lượng giờ học là mức độ giải quyết các nhiệm vụ của giờ học. Tất nhiên, giờ học đạt chất lượng cao nhất khi tất cả thành viên lớp học đều tiếp thu được nội dung học tập. Song, cũng cần tính rằng, học sinh của lớp thường không đồng nhất về năng lực và trình độ chuẩn bị thể lực. Vì vậy, nếu có một số học sinh tiếp thu chậm nội dung học tập thì chưa chắc đó là dấu hiệu phản ánh chất lượng

thấp. Chỉ có thể khẳng định chất lượng giờ học thông qua số đông học sinh hoàn thành hoặc không hoàn thành nhiệm vụ giờ học.

Để đánh giá khách quan mức độ giải quyết nhiệm vụ giờ học cần tiến hành:

1) Thống kê các chỉ số phản ánh khách quan chất lượng học tập như điểm kỹ thuật, thành tích định lượng, kết quả test kiểm tra tố chất thể lực.

2) Ghi chép số liệu vào biên bản.

3) Tính tỷ lệ học sinh hoàn thành và không hoàn thành nhiệm vụ giờ học. Tuỳ theo mức độ tiếp thu nội dung học tập của học sinh mà chất lượng giờ học có thể được đánh giá ở mức xuất sắc, tốt, trung bình hoặc kém.

Trong kết luận cuối cùng về mức độ giải quyết nhiệm vụ cũng cần đề cập tới ý nghĩa sức khoẻ và giáo dục của giờ học. Nếu giờ học có nhiệm vụ giáo dục và sức khoẻ thì trong đánh giá cũng phải thống kê số học sinh hoàn thành được các nhiệm vụ đó. Trong trường hợp nhiệm vụ giáo dục và sức khoẻ không được đặt ra cụ thể thì ý nghĩa về hai mặt này của giờ học được đánh giá theo những yêu cầu nêu trong nguyên tắc chung của hệ thống giáo dục thể chất. Các chỉ số như vệ sinh sân tập, kiểm tra có hệ thống tư thế đúng và trạng thái chức năng cơ thể học sinh, ý thức tổ chức kỷ luật và tinh thần tự giác tích cực của học sinh trong giờ học, v.v... cũng phản ánh chất lượng giờ học.

Trình độ sư phạm của giáo viên còn thể hiện trong định mức và điều chỉnh lượng vận động, giúp đỡ - bảo hiểm học sinh, tổ chức lớp học và chọn vị trí thích hợp.

Để đánh giá tính hợp lý của cấu trúc giờ học, người ta thường căn cứ vào mức độ phù hợp giữa tập luyện với quy luật diễn biến khả năng hoạt động thể lực, giữa độ khó của nhiệm vụ với thời gian dành cho nó, giữa các phần trong giờ học.

Một trong những phương pháp đánh giá khách quan chất lượng giờ học, thường được áp dụng trong thực tiễn là phương pháp quan sát bấm giờ. Mục đích sử dụng phương pháp này là xác định thời gian cho từng loại hoạt động của học sinh để trên cơ sở đó tính toán mật độ chung và mật độ vận động. Phương pháp này được tiến hành như sau: phân loại các hoạt động của học sinh trong giờ học (nghe giảng, chỉ dẫn, xem làm mẫu, di chuyển, thực hiện bài tập, nghỉ giữa quãng và đợi lượt, thu dọn dụng cụ, giờ chết v.v...); chọn một học sinh làm đối tượng quan sát chính; ghi lại thời điểm kết thúc từng công việc mà đối tượng đó thực hiện; tính tổng thời gian cho mỗi loại công việc; tính mật độ chung về vận động. Cùng với quan sát bấm giờ, người ta còn kết hợp đếm mạch trước và sau mỗi lần đối tượng hoạt động. Căn cứ vào đồ thị diễn biến nhịp tim có thể đánh giá lượng vận động của giờ học.

Giáo viên có thể định mức và điều chỉnh lượng vận động thông qua quan sát phản ứng ở người tập (tập trung chú ý, nhịp thở, sắc mặt, toát mồ hôi, nhịp tim). Ở mức độ đáng kể,

tài nghệ sư phạm của giáo viên TDTT thể hiện trong cách tổ chức, giúp đỡ - bảo hiểm.

Để đánh giá hoạt động của giáo viên, người ta còn phân tích chất lượng công việc chuẩn bị trực tiếp cho giờ học; cách sử dụng ngôn ngữ; cách tiếp xúc với học sinh, hình thức bên ngoài và các biểu hiện phong độ sư phạm; tình cảm nghề nghiệp; khả năng hoạt động sáng tạo, biết dựa vào các cá nhân tích cực và tập thể học sinh.

Muốn đánh giá giờ học đầy đủ và toàn diện, cần lập kế hoạch cụ thể, trong đó xác định rõ nhiệm vụ, tổ chức và phương pháp kiểm tra. Kết quả phân tích được ghi vào biên bản và về sau cùng giáo viên thoả thuận để tìm ra cách nâng cao chất lượng giảng dạy. Yêu cầu trong đánh giá giờ học là điều kiện quyết định để nâng cao trình độ sư phạm của các giáo viên TDTT.

VIII.2.2. Hình thức buổi tập không chính khóa

VIII.2.2.1. Đặc điểm và ý nghĩa của các buổi tập không chính khóa

Ở mức độ đáng kể, giáo dục thể chất tiến hành theo hình thức buổi tập không chính khoá. Đó là điều dễ hiểu, bởi vì thời gian học tập chỉ chiếm một khoảng tương đối ngắn trong đời của mỗi cá nhân. Thí dụ, trong 10 năm học phổ thông, học sinh chỉ được học khoảng 700 giờ học TDTT chính khoá. Trong khi đó thời gian tập luyện TDTT ngoại khoá nhiều gấp bội. Những người ở tuổi trưởng thành và tuổi trung niên chủ yếu tập luyện TDTT theo hình thức tự nguyện.

Tập luyện không chính khoá là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố sức khoẻ, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và chữa bệnh, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí, tiếp thu các kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Các buổi không chính khóa thường có cấu trúc đơn giản và nội dung hẹp hơn so với buổi tập chính khoá. Hình thức tập luyện này đòi hỏi ý thức kỷ luật, tinh thần độc lập và sáng tạo cao. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập không chính khoá chủ yếu phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân.

Cũng như buổi tập chính khoá, cấu trúc buổi tự tập phải đảm bảo phát động cơ thể dần dần, tạo điều kiện tốt cho thực hiện hoạt động chính và kết thúc hợp lý. Nhiều quy tắc, thủ pháp mà giáo viên đã sử dụng trong giờ học chính khoá cũng có thể áp dụng ở đây. Đồng thời do nội dung buổi tập không chính khoá cũng có nét khác biệt nên cách tổ chức tập luyện có đặc trưng riêng. Theo tính chất hướng dẫn, người ta phân chia các buổi tập không chính khoá thành: các buổi tự tập cá nhân, các buổi tập theo nhóm tự nguyện, các buổi tập theo nhóm có tổ chức.

VIII.2.2.2. Các buổi tập cá nhân

Các buổi tập TDTT cá nhân thường được tổ chức dưới dạng thể dục buổi sáng, thể dục vệ sinh và dạo chơi hằng ngày, các buổi tự tập theo xu hướng huấn luyện chung và huấn luyện thể thao.

Thể dục vệ sinh là một hình thức tự tập đơn giản nhất về mặt tổ chức. Nó thường bao gồm đi bộ, chạy và một số bài

tập phát triển chung được thực hiện trong 8-10 phút. Tập thể dục vệ sinh có tác dụng phát động cơ thể cho một ngày làm việc, duy trì khả năng hoạt động thể lực, nghỉ ngơi tích cực. Các bài tập thể dục vệ sinh thường được thực hiện với lực đối kháng như tạ tay, tạ bình vôi, dây đàn hồi, v.v... Có thể tập trong nhà hoặc ngoài trời. Thường có thể kết thúc buổi tập bằng tắm nước lạnh, cần phải lựa chọn bài tập và định mức lượng vận động sao cho cơ thể được phát động dần dần và các nhóm cơ lớn đều tham gia vận động. Dần dần, các bài tập cần được đổi mới và nâng cao độ phức tạp. Mỗi người đều có thể và cần phải tập thể dục vệ sinh trong suốt cuộc đời. Các hình thức tập luyện cá nhân này được phổ biến trên các phương tiện thông tin đại chúng và chúng có vị trí rất quan trọng trong phong trào TDTT.

Tự tập thể lực cá nhân như tập thể lực chung, thể lực cho thể thao, thể lực thực dụng là hình thức tập cá nhân có cấu trúc tương đối phức tạp. Đặc điểm thể hiện ở tính hệ thống chặt chẽ trong xác định nhiệm vụ và lựa chọn bài tập, đòi hỏi nhiều thời gian, tuân thủ chế độ sống đặc biệt. Nhìn chung, buổi tự tập thể lực phải có cấu trúc như giờ học chính khoá.

Cần nhấn mạnh rằng, tự tập cá nhân chỉ có hiệu quả khi người tập có được một số kiến thức cần thiết về lý luận, phương pháp chung về giáo dục thể chất. Trước hết là về các giờ học chính khoá. Ngoài ra, các tài liệu về phương pháp, các buổi tuyên truyền trên phương tiện thông tin đại chúng cũng có vị trí quan trọng trong hình thành kỹ năng tự xây dựng buổi tập cá nhân.

Tự kiểm tra sức khoẻ có ý nghĩa đặc biệt quan trọng để tổ chức tự tập luyện cá nhân có kết quả. Tự kiểm tra sức khoẻ dựa trên phân tích cảm giác chủ quan và những chỉ số khách quan về trạng thái chức năng và thể hình cơ thể.

VIII.2.2.3. Các buổi tập theo nhóm tự nguyện

Các buổi tập theo nhóm tự nguyện điển hình gồm: trò chơi, lữ hành, du lịch, thi đấu. Người tổ chức, lãnh đạo các buổi tập loại này được các thành viên của nhóm, bầu ra hoặc được chỉ định.

Hình thức tập theo nhóm tự nguyện phổ biến nhất là trò chơi vận động. Theo xu hướng tập luyện, các trò chơi có thể được chia thành: trò chơi học tập - huấn luyện, trò chơi sức khoẻ, trò chơi giải trí, trò chơi thi đấu. Thí dụ, thi đấu bóng đá giữa các nhóm thiếu niên trong cùng địa phương. Để thi đấu tốt, các em thường tự tổ chức các buổi tập luyện. Người trưởng thành thường chơi bóng chuyền, cầu lông, quần vợt v.v... để củng cố sức khoẻ và duy trì khả năng hoạt động thể lực hoặc để giải trí.

Ở các nước kinh tế - văn hoá phát triển, hình thức du lịch tích cực được phát triển rộng rãi. Đó là những cuộc tham quan, dạo chơi, hành quân được tổ chức có kế hoạch và tự nguyện. Du lịch tích cực có tác dụng làm phong phú tri thức, kỹ năng, kỹ xảo thực dụng, tôi luyện cơ thể và giáo dục tố chất thể lực trong điều kiện khí hậu và địa hình thay đổi.

Ảnh hưởng của du lịch tích cực tới trình độ chuẩn bị thể lực phụ thuộc vào thời gian và tính phức tạp của nó. Căn cứ

vào thời gian, người ta phân biệt du lịch thành, các loại: dạo chơi, lữ hành một ngày, hoặc dài ngày. Mức độ phức tạp của các cuộc du lịch phụ thuộc vào địa thế, trở ngại trên đường đi, mật độ dân cư địa phương.

Ý nghĩa giáo dục của các buổi du lịch còn phụ thuộc vào cấu trúc của chúng. Trừ những hình thức đơn giản, cấu trúc cuộc du lịch thường gồm nhiều khâu. Thí dụ, một cuộc lữ hành thường gồm các khâu: di chuyển, vượt trở ngại, thể dục sáng, tôi luyện bằng nước lạnh, trò chơi v.v... Các khâu này được luân phiên kết hợp với các hoạt động thông tin, tự phục vụ, dựng trại. Mặc dù cuộc du lịch gồm nhiều thành phần, nhưng chúng ta cần coi mỗi giai đoạn của nó như một buổi tập hoàn chỉnh và tổ chức chúng theo phương pháp chung.

Thí dụ, trình tự lữ hành phải được thực hiện theo yêu cầu của cấu trúc giờ học TDTT. Tiến độ của cuộc lữ hành du lịch có độ khó loại V thường như sau: Ngày thứ nhất - 10km, ngày thứ hai - 15km; ngày thứ ba - 15km; nghỉ một ngày; sau đó 5 ngày liền 25km mỗi ngày; 15 km lữ hành mỗi ngày cũng có cấu trúc như buổi tập: khởi động cơ thể, hoạt động cơ bản và kết thúc ngày tập. Trong lữ hành phải duy trì chế độ di chuyển nhất định. Thí dụ, đi bộ với tốc độ 4 - 4,5km/giờ, sau mỗi chặng 40 phút nghỉ 10 phút, v.v...

Hiệu quả tập theo nhóm tự nguyện phụ thuộc rất nhiều vào việc lựa chọn chính xác người chỉ đạo. Người chỉ đạo không những phải có uy tín về nhân cách mà còn phải có kiến thức cơ bản về phương pháp tổ chức tập luyện, hiểu biết luật thi đấu, có kinh nghiệm tổ chức du lịch v.v...

Mỗi người tham gia du lịch hoặc trò chơi đều có trách nhiệm riêng. Thí dụ, trong lữ hành có người được phân công phụ trách hậu cần, hoặc trong tổ chức chơi có người lãnh trách nhiệm giúp trọng tài, có người chuẩn bị địa điểm, dụng cụ, v.v...

Thống nhất trước về nội dung và quy tắc là vấn đề rất quan trọng trong tổ chức tự tập theo nhóm. Trong tổ chức chơi, nhất là trong lữ hành du lịch cần hết sức tránh thay đổi kế hoạch và quy định đã thống nhất. Trong những tình huống đột xuất, có thể thay đổi kế hoạch nhưng phải lấy ý kiến tập thể. Sự phụ thuộc cá nhân vào ý kiến tập thể, quan hệ hợp tác trong hoạt động đã làm cho các buổi tập theo nhóm tự nguyện trở thành biện pháp giáo dục quan trọng.

VIII.2.2.4. Các buổi tập theo nhóm tổ chức

Các buổi tập theo nhóm tổ chức được tiến hành dưới sự điều khiển của những người làm công tác chuyên môn. Tập luyện theo nhóm tổ chức thường là các cuộc thi đấu thể thao, các buổi tập nâng cao sức khoẻ trong các cơ quan xí nghiệp, các ngày hội TDTT v.v...

Chức năng của các cuộc thi đấu thể thao rất phong phú. Thi đấu thể thao được tổ chức vì nhiều mục đích khác nhau: xác định thành tích của VĐV; tuyên truyền; trao đổi kinh nghiệm; củng cố tình đoàn kết, hữu nghị giữa các dân tộc; mở rộng quan hệ quốc tế v.v... Đồng thời, các cuộc thi đấu thể thao còn là phương pháp giáo dục thể chất độc đáo. Tham gia thi đấu theo hệ thống có tác dụng kích thích mạnh mẽ sự phát triển trình độ chuẩn bị thể lực của VĐV.

Hoạt động của các VĐV tham gia thi đấu có thể được tách biệt thành ba phần: chuẩn bị trực tiếp cho cuộc thi, thi đấu và kết thúc cuộc thi. Nội dung công việc chuẩn bị trực tiếp cho cuộc thi bao gồm: chuẩn bị tinh thần thi đấu, tham gia nghi thức khai mạc trọng thể, khởi động. Thực hiện bài tập thi đấu là phần chính của cuộc thi. Phần kết thúc cuộc thi bao gồm những việc: hồi tĩnh, tổng kết cuộc thi, tham gia nghi lễ bế mạc.

Mặc dù các cuộc thi đấu thể thao có nhiều điểm đặc biệt, nhưng tổ chức hoạt động của các VĐV vẫn phải tuân thủ cấu trúc chung của một buổi tập. Trong đó phải thực hiện những yêu cầu phương pháp chung: xác định nhiệm vụ cụ thể, định lượng vận động chính xác, đảm bảo an toàn v.v...

Các hình thức tập luyện đã nêu là các khâu của quá trình giáo dục thể chất nếu chúng được liên kết với nhau thành một chỉnh thể. Cơ sở để liên kết các buổi tập là các nguyên tắc giáo dục thể chất, mà trước nhất là hệ thống, vừa sức, tăng tiến. Đồng thời, trật tự liên kết các hình thức tập luyện khác nhau còn phụ thuộc vào xu hướng của chúng trong các giai đoạn của quá trình giáo dục thể chất nhiều năm; đặc điểm người tập; chế độ hoạt động cơ bản và điều kiện sinh hoạt của người tập.

Chương IX

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

IX.1. CÁC KHÁI NIỆM CƠ BẢN

Từ huấn luyện thể thao cũng như những thuật ngữ khác không phải chỉ có một nghĩa, nhưng thông thường từ này dùng để chỉ một quá trình thực hiện bài tập (động tác). Tuy vậy, có hai khái niệm hết sức cơ bản, cần quan tâm là đào tạo vận động viên [(1)] và huấn luyện thể thao. Chúng cần phải được làm sáng tỏ, vì hai từ này có những chỗ trùng nhau, nhưng không phải là một. Nói chung, từ đào tạo vận động viên hàm chứa một khối lượng rộng hơn cả về khối lượng lẫn nội dung.

- Đào tạo vận động viên.

Như ai cũng biết, giữa các yếu tố tạo nên thành tích thể thao, chúng ta dễ dàng phân làm hai loại: một là, các yếu tố bên trong (các khả năng và trạng thái thực tế sẵn sàng đạt thành tích nhất định của VĐV) và hai là các yếu tố bên ngoài (phương tiện, phương pháp và điều kiện) tác động có chủ đích đến sự phát triển VĐV và đảm bảo cho họ đạt trạng thái sẵn sàng. Có được các trạng thái này là nhờ sự đào tạo tương ứng.

---

(1) Do thói quen nên trong những trường hợp cần thiết, từ đào tạo được dùng bằng từ chuẩn bị.

Để đạt được trạng thái đó, người ta đã sử dụng nhiều yếu tố liên quan đến các buổi tập thể thao (các phương tiện hồi phục sau tập luyện, dinh dưỡng chuyên dùng, chế độ sinh hoạt phù hợp với điều kiện tập luyện và thi đấu thể thao...). Tất cả các yếu tố kể trên đã tạo thành quá trình đào tạo VĐV. Vậy đào tạo VĐV là một quá trình bao gồm nhiều mặt, sử dụng có mục đích tổng thể các nhân tố (phương tiện, phương pháp và điều kiện) cho phép tác động có chủ đích tới sự phát triển VĐV và đảm bảo cho họ có trình độ sẵn sàng cần thiết để đạt thành tích thể thao.

Không thể xem xét đào tạo VĐV tách khỏi hệ thống của nó. Hệ thống này bao gồm các mặt sau:

+ Huấn luyện thể thao.

+ Thi đấu thể thao: trong trường hợp này chúng ta xem các cuộc thi đấu thể thao như là một trong những phương tiện đào tạo VĐV. Tuy nhiên, cần lưu ý thi đấu thể thao còn có những chức năng xã hội, hợp tác quốc tế và thẩm mỹ, v.v...

+ Các nhân tố ngoài tập luyện và thi đấu nhằm làm tăng hiệu quả tập luyện và thi đấu hoặc đẩy nhanh quá trình hồi phục của VĐV sau lượng vận động. (1)

---

(1) Các nhân tố này có thể bao gồm:

- Những điều kiện tự nhiên của môi trường bên ngoài: ánh nắng mặt trời, không khí, nhiệt độ, nước, khí áp,.v.v...
- Những điều kiện vệ sinh như yêu cầu tương ứng về vệ sinh trang thiết bị, chỗ tập, ánh sáng, thông gió, v.v... và những biện pháp vệ sinh có tác động đến năng lực làm việc như xoa bóp, các liệu pháp hồi phục, v.v…
- Các phương tiện vật chất kỹ thuật của bài tập luyện thể thao (thiết bị bổ trợ, dụng cụ chuyên biệt, máy móc thông tin và kiểm tra, v.v...).
- Các biện pháp sinh lý, sinh hoá và dinh dưỡng chuyên môn.
- Các biện pháp giáo dục và tự giáo dục.

- Huấn luyện thể thao. Nó được xem như là một thành phần cơ bản hoặc hình thức cơ bản (cách thức thực hiện) của đào tạo VĐV. Đặc trưng quan trọng nhất của huấn luyện thể thao có thể bao gồm các mặt sau:

a) Đó là một quá trình sư phạm có tổ chức chặt chẽ. Nghĩa là, nó cũng mang những nét đặc trưng cơ bản của quá trình giảng dạy, giáo dục và tự giáo dục.

b) Hệ thống các phương pháp, bài tập là cơ sở về phương pháp của huấn luyện thể thao. Hệ thống này được xây dựng làm sao để cho hiệu quả tập luyện không ngừng củng cố và phát triển. Nói như vậy không có nghĩa là trong quá trình huấn luyện thể thao chúng ta không sử dụng các phương pháp khác, nhưng phải thấy rằng phương pháp bài tập là phương pháp đặc trưng của quá trình huấn luyện thể thao, mà thiếu nó thì không còn là huấn luyện thể thao nữa.

Vậy huấn luyện thể thao là hình thức cơ bản của đào tạo VĐV, là quá trình đào tạo VĐV có hệ thống mà chủ yếu bằng các phương pháp bài tập. Về thực chất, đó cũng là một quá trình sư phạm có tổ chức chặt chẽ nhằm làm cho thành tích thể thao của VĐV không ngừng phát triển.

Gắn liền với hai khái niệm cơ bản trên, trong lý luận cũng như trong thực tiễn đào tạo VĐV, người ta còn thường gặp các khái niệm liên quan như trình độ đào tạo [(1)] và trình độ tập luyện.

---

(1) Theo thói quen còn gọi là trình độ chuẩn bị.

Nói đến trình độ đào tạo là nhằm chỉ tất cả các mặt đào tạo để làm cho VĐV có thể đạt được những thành tích thể thao kế tiếp nhau. Trình độ đào tạo bao gồm trình độ đào tạo về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, thể thao, tâm lý và cả lý thuyết nhất định của VĐV.

Trình độ chuẩn bị thể lực còn gọi là trình độ thể lực. Trình độ thể lực là mức độ phát triển về sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và các tố chất thể lực khác của VĐV.

Trình độ chuẩn bị kỹ thuật và chiến thuật thể thao là trình độ điêu luyện. Về những mặt ấy của VĐV.

Trình độ chuẩn bị tâm lý là sự vững vàng, nhạy bén về tinh thần và ý thức... đáp ứng yêu cầu đạt thành tích thể thao cao.

Khái niệm trình độ thể lực, chủ yếu nói tới những biến đổi thích nghi về mặt sinh học (chức năng và hình thái) diễn ra trong cơ thể VĐV dưới tác động của tập luyện và biểu hiện năng lực hoạt động cao hoặc thấp.

Những biến đổi này chủ yếu diễn ra theo hai hướng có liên quan với nhau. Một là, sự tăng cường các khả năng chức phận và năng lực hoạt động tiềm tàng của các cơ quan và hệ thống cơ thể trên cơ sở những biến đổi về cấu trúc và sinh hoá. Hai là, sự hoàn thiện khả năng điều hoà hoạt động của các cơ quan và hệ thống của hệ thần kinh trung ương và sự điều chỉnh của các cơ quan và hệ thống đó. Trình độ thể lực càng cao thì VĐV hoàn thành nhiệm vụ vận động càng tốt và thi đấu càng có hiệu quả.

Nhìn chung, đặc biệt trong thời kỳ phát triển của VĐV nếu tập luyện có hệ thống thì trình độ đào tạo và trình độ thể lực tăng lên. Sự biến đổi này có tính chu kỳ nhất định. Trong từng chu kỳ, có một thời kỳ VĐV đạt mức sẵn sàng tối ưu (cao, tốt nhất đối với chu kỳ đó) để đạt thành tích thể thao. Lúc đó VĐV có trạng thái sung sức thể thao. Như vậy trạng thái sung sức thể thao là trạng thái sẵn sàng tốt nhất của VĐV về mọi mặt (thể lực, kỹ - chiến thuật và tâm lý) ở mỗi một chu kỳ tập luyện lớn để đạt thành tích thể thao cao. Dưới góc độ này, huấn luyện thể thao được xem như là một quá trình điều khiển hợp lý sự phát triển trạng thái sung sức thể thao của VĐV.

Nói tới thể thao không thể không nói tới một đặc trưng cơ bản nữa của nó là thi đấu thể thao. Thi đấu thể thao là một phạm trù chuyên môn nhằm bộc lộ và so sánh toàn bộ các khả năng của VĐV (khả năng sử dụng và phát huy hợp lý các năng lực thể chất và tinh thần). Thi đấu thể thao có mấy đặc điểm cơ bản sau đây:

+ Tổ chức hoạt động trên cơ sở của hệ thống thi đấu với mức độ đua tranh và yêu cầu về thành tích ngày một tăng (chỉ cho được thi đấu ở hạng trên nếu đã thi đấu đạt yêu cầu ở hạng dưới, ở lần trước; xác định thắng cuộc bằng hơn điểm hoặc thành tích cao nhất đạt được).

+ Có luật lệ thi đấu nghiêm ngặt và ngày càng quốc tế hoá.

Theo tinh thần nhân đạo, có quy định về tư cách, hành vi tương ứng của VĐV, đảm bảo cho thi đấu công bằng, trung thực và không thù địch.

Nhờ những đặc điểm này, người ta có thể phân biệt rõ thi đấu thể thao với các hiện tượng khác mà bề ngoài có phần nào giống nhau như thi cây đàn giỏi, giọng hát hay trong ngành văn nghệ...

- Hệ thống thi đấu thể thao.

Hệ thống thi đấu thể thao là một hệ thống gồm các cuộc thi chính thức và không chính thức trong thể thao. Hệ thống đó thường bao gồm các cuộc thi đơn thuần thể thao, thi đấu chuẩn bị, thi đấu đẳng cấp, thi đấu biểu diễn v.v... Trong đó, các cuộc thi đấu chính thức có ý nghĩa hàng đầu. Đó là các cuộc thi đấu cơ bản, quan trọng. Mục đích của chúng chi phối rõ rệt tới tổ chức đào tạo của từng VĐV cũng như toàn đội, thậm chí cả toàn ngành. Thí dụ, giải vô địch quốc gia, đại hội TDTT toàn quốc, giải vô địch thế giới, vô địch châu lục, vô địch khu vực, đại hội thể thao Đông Nam Á. (SEA Games), đại hội thể thao châu Á (ASIAD) và đại hội Olympic. Các cuộc thi đấu chính thức được xây dựng dựa trên cơ sở luật thi đấu (cho một loại đối tượng, trình độ VĐV nhất định). Tuy nhiên, do điều kiện đào tạo cụ thể từng người có khác nhau, nên từng VĐV phải xác định lịch thi đấu riêng phù hợp. Như vậy, kế hoạch tập luyện phải tính tới thời hạn cần thiết để đạt được trình độ sẵn sàng tối ưu cho những thành tích thể thao cao của từng VĐV và toàn đội.

Ngoài các cuộc thi đấu chính thức, phần lớn các cuộc thi còn lại đều có tính chất chuẩn bị, mặc dù nhiệm vụ cụ thể của chúng rất đa dạng như kiểm tra mức độ sẵn sàng hay để thử thách và rút kinh nghiệm hoặc là để tuyển chọn đội tuyển...

Với ý nghĩa đó, các cuộc thi đấu chuẩn bị phải được đưa vào trong hệ thống đào tạo VĐV.

- Thành tích thể thao.

Thành tích thể thao của từng VĐV là kết quả thể hiện toàn bộ khả năng của người đó trong một môn thể thao nhất định. Nó được đánh giá theo những chỉ số đã được thừa nhận (thể lực, điểm số, bàn thắng, số đo về thời gian, cự ly, trọng lượng, v.v...). Thành tích thể thao cao nhất (tuyệt đối) của một người hay một đội là sự thể hiện tối đa các khả năng của họ trong hoạt động thể thao cụ thể, được ghi nhận qua thi đấu ở từng thời điểm, địa điểm nhất định. Cao nhất là các kỷ lục.

Thành, tích thể thao luôn là hiện tượng đa nhân tố và phụ thuộc vào nhiều nguyên nhân. Dưới đây chỉ nêu ra những nhân tố và điều kiện cơ bản có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến sự tiến triển của thành tích thể thao trong xã hội.

+ Năng khiếu cá nhân VĐV và mức độ đào tạo để đạt thành tích.

+ Hiệu quả của hệ thống đào tạo thể thao, nội dung tổ chức và điều kiện đảm bảo cơ sở vật chất kỹ thuật.

+ Các điều kiện xã hội đảm bảo cho thành tích phát triển.

Trong những điều kiện như nhau, thành tích thể thao của mỗi cá nhân phụ thuộc vào năng khiếu và mức độ đào tạo của VĐV. Năng khiếu của VĐV là tiền định. Còn trình độ đào tạo thì luôn thay đổi nhờ kết quả của tập luyện. Như vậy, trong những điều kiện không đổi, yếu tố ảnh hưởng quyết định trực tiếp đến nâng cao thành tích thể thao của VĐV là sự đào tạo

tác động có định hướng tới các yếu tố tiền định và phát triển các khả năng nhằm đào tạo nên sự tiến bộ trong thể thao. Nhưng một trong những điều kiện bắt buộc đối với mọi vấn đề vươn tới sự hoàn thiện là sự lao động không mệt mỏi. Với ý nghĩa đó, thành tích thể thao là một tiêu chí phản ánh mức tiêu hao hữu ích sức lực của VĐV cho sự tự hoàn thiện và là những cái mốc đánh dấu những thành tích của VĐV trên con đường hoàn thiện thể thao của mình.

Hệ thống đào tạo VĐV, đặc biệt là cơ sở phương pháp - khoa học của nó, có ảnh hưởng ngày càng lớn đến sự phát triển thành tích thể thao. Chính nhờ sáng tạo ra nhiều hình thức, phương tiện, phương pháp, thủ thuật huấn luyện mới phù hợp hơn cùng các kỹ thuật và chiến thuật ngày càng hoàn thiện, nên người ta đã đào tạo được hàng ngàn nhà vô địch Olympic.

Tuy nhiên, trình độ của từng nước suy cho cùng còn phụ thuộc vào những điều kiện cơ bản của cuộc sống vật chất xã hội và sự tổ chức xã hội. Phân tích thống kê xã hội cho thấy thành tích thể thao các nước khác nhau trên vũ đài Olympic có liên quan chặt chẽ tới các chỉ tiêu phúc lợi vật chất của nhân dân (cụ thể là mức thu nhập quốc dân và số calo dinh dưỡng tính trên đầu người), cũng như với các chỉ tiêu về tuổi thọ trung bình, số dân và trình độ văn hoá của cư dân. Tuy nhiên, cơ cấu xã hội, những điều kiện thực tế đảm bảo trực tiếp cho sự tiến bộ thể thao, đặc biệt là hệ thống đào tạo thể thao đã giữ vai trò nòng cốt. Thí dụ, có nước tuy chỉ tiêu kinh tế cao hơn, nhưng lại không đảm bảo cho sự phát triển ưu việt

của thể thao. Ở đây, tiến bộ thể thao còn phụ thuộc vào việc sử dụng tập trung các khả năng đó trong hiện thực ra sao.

Như vậy, thể thao phụ thuộc vào nhiều yếu tố và phản ánh thành tựu của con người trong sự hoàn thiện khả năng của mình, đồng thời cũng là một trong những chỉ tiêu đánh giá sự phát triển văn hoá xã hội. Với ý nghĩa đó, thành tích thể thao có giá trị đáng kể không chỉ với nhân cách, mà còn cả xã hội.

Nguyên nhân của những tiến bộ kỳ diệu của thành tích thể thao là do vai trò xã hội của thể thao và sự đầu tư của xã hội cho nó ngày càng mạnh, về mặt này, các nước XHCN trước đây hoặc hiện tại đã có những thành tựu ưu việt cả về phát triển thể thao quần chúng lẫn thể thao thành tích cao.

IX.2. MỤC ĐÍCH, NHIỆM VỤ VÀ NỘI DUNG HUẤN LUYỆN THỂ THAO

IX.2.1. Mục đích của huấn luyện thể thao

Huấn luyện thể thao bao giờ cũng có quan hệ trực tiếp đến việc xác lập các thành tích thể thao. Thành tích thể thao dù quan trọng như thế nào nhưng cũng không thể tự có. Bởi vậy, mục đích thực tế của huấn luyện thể thao chính là ở chỗ: một là, phát triển các năng lực thể chất và tinh thần của VĐV để đạt được các thành tích thể thao cần thiết; hai là, sử dụng hoạt động thể thao như là một nhân tố để hình thành - hài hoà nhân cách và giáo dục trách nhiệm đối với xã hội.

Chỉ trong điều kiện như vậy, thể thao (đặc biệt là huấn luyện thể thao) mới giữ được giá trị xã hội và sư phạm của mình.

IX.2.2. Nhiệm vụ của huấn luyện thể thao

Huấn luyện thể thao phải giải quyết những nhiệm vụ chung là chuẩn bị tâm lý, kỹ thuật, chiến thuật và thể lực cho VĐV. Trong quá trình đó, vừa phải chuẩn bị chung, vừa phải đào tạo chuyên môn. Chuẩn bị chung là mặt chuẩn bị mà về nội dung không có liên quan trực tiếp đến môn thể thao chuyên môn hoá, nhằm phát triển toàn diện VĐV và tạo tiền đề thuận lợi cho việc tập luyện một môn thể thao được chọn. Còn chuẩn bị chuyên môn là mặt chuẩn bị có quan hệ trực tiếp đến môn thể thao chuyên môn hóa, bao gồm giáo dưỡng kỹ thuật, chiến thuật, giáo dục các năng lực thể chất và tâm lý phù hợp với đặc điểm của môn thể thao lựa chọn.

Xuất phát từ các nhiệm vụ chung kể trên, trong quá trìmh huấn luyện thể thao phải giải quyết các nhiệm vụ cụ thể sau:

a) Các nhiệm vụ giáo dục tư tưởng, đạo đức thẩm mỹ, tri thức và các nhiệm vụ chuyên môn trong lĩnh vực chuẩn bị tâm lý VĐV. Ở đây, trước hết phải chú ý giáo dục cho VĐV tinh thần yêu nước gắn liền với yêu CNXH, thấm nhuần tư tưởng và đạo đức Hồ Chí Minh; giáo dục thẩm mỹ chung và thẩm mỹ thể thao; trang bị cho VĐV những kiến thức cơ bản về tâm lý thể thao để phấn đấu giành thành tích thể thao cao; chú ý huấn luyện tâm lý chuyên môn, thực dụng như giáo dục các phẩm chất tâm lý phù hợp với yêu cầu của môn thể thao chuyên sâu, hình thành các cơ sở đạo đức cụ thể, điều chỉnh được các cảm xúc trong quá trình tập luyện và thi đấu, xác định thái độ đúng đắn đối với thành tích thể thao, với đồng đội, đối phương, người xem.

b) Các nhiệm vụ huấn luyện thể lực.

Đó là giáo dục các năng lực thể chất cần thiết ở môn thể thao chuyên sâu (sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ mềm dẻo...) và thể lực chung nhằm đảm bảo cho cơ thể, thể chất phát triển toàn diện và củng cố sức khoẻ.

c) Các nhiệm vụ huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật thể thao nhằm giáo dưỡng kỹ thuật và chiến thuật thể thao, hình thành và hoàn thiện các kỹ năng và kỹ xảo vận động; giáo dục ý thức chiến thuật cho VĐV và những phẩm chất khác có liên quan trực tiếp đến việc hoàn thiện kỹ - chiến thuật thể thao.

Tất cả những nhiệm vụ kể trên không phải chỉ giải quyết trong khuôn khổ của huấn luyện thể thao, mà một phần trong đó còn được giải quyết ngoài các buổi tập luyện. Trình độ tập luyện của VĐV là kết quả tổng hợp của việc giải quyết các nhiệm vụ trong thực tiễn tập luyện thể thao. Trình độ tập luyện thể hiện ở mức nâng cao khả năng chức phận của cơ thể, năng lực hoạt động chung và chuyên môn của VĐV và ở mức hoàn thiện các kỹ năng và kỹ xảo thể thao phù hợp. Còn kết quả tổng hợp của việc giải quyết các nhiệm vụ thực dụng trong đào tạo VĐV nói chung là trình độ đào tạo toàn diện của VĐV để lập thành tích thể thao (bao gồm trình độ chuẩn bị về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý). Hiện nay, các mặt chuẩn bị này được đánh giá, kiểm tra và đặt kế hoạch bằng các chỉ số cụ thể (thông qua các test như là các bài tập kiểm tra, các chỉ tiêu đánh giá chức năng, và tổng hợp hơn cả là thành tích thể thao).

IX.2.3. Nội dung của huấn luyện thể thao

a) Giáo dục phẩm chất, nhân cách; chuẩn bị về tâm lý chuyên môn và tri thức cho VĐV.

Để đạt thành tích trong tập luyện và thi đấu thể thao, điều trước tiên là phải giáo dục cho VĐV có một động cơ tập luyện đúng đắn và cao đẹp, như mong muốn được đào tạo toàn diện để sẵn sàng lao động và bảo vệ tổ quốc, vươn tới những thành tích thể thao ngày càng cao, làm vinh quang cho tập thể và tổ quốc. Nhiệm vụ hàng đầu của huấn luyện viên là luôn khêu gợi và phát huy những chí hướng đó để VĐV tự giác phấn đấu tập luyện và thi đấu.

Một nhiệm vụ giáo dục quan trọng nữa là phải làm sao cho VĐV tiếp thu được những chuẩn mực và quy định về "đạo đức thể thao" thông qua việc nghiên cứu điều lệ và luật thi đấu, cũng như những quy định khác. Phải chú ý giáo dục cho VĐV biết cách ứng xử đúng đắn với HLV, đồng đội, giữa cá nhân với tập thể và khán giả v.v... Phải luôn luôn quan tâm giáo dục VĐV tinh thần thi đấu cao thượng, thắng không kiêu, bại không nản. Phải không ngừng làm cho VĐV hiểu rằng, trong thể thao không bao giờ có con đường dễ dàng, bằng phẳng để dẫn tới đỉnh cao. Muốn đạt tới đó không có con đường nào khác ngoài cần cù lao động, chịu đựng gian khổ, khắc phục khó khăn trong những điều kiện tương tự với thi đấu.

Để điều chỉnh trạng thái tâm lý của VĐV, tránh những căng thẳng quá mức, ngoài các phương pháp sư phạm, HLV có thể sử dụng các thủ thuật sau:

+ Sử dụng các yếu tố giáo dục và tự giáo dục phổ biến, như xác định nhiệm vụ phù hợp cho VĐV để tạo lòng tự tin trong tập luyện và thi đấu; xây dựng tình đồng đội gắn bó để động viên lẫn nhau; giáo dục và tự rèn luyện những phẩm chất ý chí cần thiết.

+ Sử dụng các biện pháp, phương pháp và thủ thuật chuyên môn để điều hành trạng thái tâm lý VĐV. Khởi động chuyên môn được tiến hành với các cách thức khác nhau có thể làm tăng, ổn định hoặc làm giảm mức độ căng thẳng và chú ý. Luân phiên hợp lý giữa lượng vận động và nghỉ ngơi, kết hợp giữa lượng vận động lớn, trung bình và nhỏ tạo nên phác đồ diễn biến lượng vận động hợp lý cũng có tác động điều hoà trạng thái tâm lý VĐV.

+ Làm quen với những điều kiện thi đấu. Tổ chức cho VĐV thích ứng dần với các cuộc thi đấu khác nhau chính là một trong những điều kiện quan trọng làm cho VĐV thích nghi dần với lượng vận động và không khí thi đấu. Để tăng mức ổn định tâm lý cho VĐV đối với các cuộc thi đấu căng thẳng, cần thiết phải tổ chức các cuộc thi đấu chuẩn bị có tình huống tương tự với cuộc thi chính thức.

+ Sử dụng những phương pháp chuyên biệt để điều khiển và tự điều khiển tâm lý như ám thị và tự kỷ ám thị, những bài tập tư duy vận động.

+ Sử dụng các điều kiện, môi trường tự nhiên, các yếu tố vệ sinh có tác động tới trạng thái tâm lý, giải toả trạng thái căng thẳng. Vậy, giáo dục cho VĐV đức tính chuyên cần, tinh thần khổ luyện, ý chí vượt khó, thắng không kiêu, bại không

nản trong tập luyện và thi đấu thể thao luôn là nhiệm vụ trung tâm của nhà giáo dục. Mặt khác, giáo dục tính chủ động, sáng tạo, lòng dũng cảm, tinh thần tự chủ, sự tự kiềm chế trong thi đấu và tập luyện, cũng như trong sinh hoạt cũng có ý nghĩa quan trọng trong đào tạo VĐV. Tất cả những điều nêu trên chính là để hình thành "tính cách thể thao" đúng đắn cho VĐV. Với ý nghĩa đó, người ta đã nói không ngoa rằng thể thao là trường học của ý chí.

HLV đồng thời cũng phải biết rằng, do tính đặc thù của từng môn thể thao nên mỗi môn có những khó khăn riêng biệt, đòi hỏi VĐV có những biểu hiện ý chí riêng biệt. Ví dụ, có môn đòi hỏi VĐV tính kiên trì và chịu đựng kéo dài để chống lại mệt mỏi cực hạn (chạy cự ly dài), có môn lại đòi hỏi có sự nỗ lực ý chí mạnh mẽ tối đa với thời gian ngắn (cử tạ), v.v... Bởi vậy, ngoài việc giáo dục những phẩm chất, ý chí, đòi hỏi phải chuẩn bị tâm lý chuyên môn cho VĐV mà nội dung cơ bản là giáo dục năng lực vượt qua những khó khăn tâm lý (trạng thái bồn chồn, thờ ơ hoặc căng thẳng v.v...) xuất hiện trong tập luyện và thi đấu ở môn thể thao lựa chọn, điều hoà tối ưu trạng thái tâm lý của mình, động viên tối đa sức mạnh thể lực và tinh thần để giành thắng lợi. Nội dung này thường được thực hiện trực tiếp trong quá trình tập luyện theo nguyên tắc tăng dần độ khó và yêu cầu trong tập luyện.

Trong đào tạo VĐV về mặt tri thức, cần lưu ý trang bị những quy luật về hoạt động chức năng và phát triển của cơ thể trong quá trình hoạt động thể thao, bản chất của thể thao, những nguyên tắc, quy định và những phương pháp cụ thể của tập luyện thể thao. Đây không chỉ là tiền đề, mà còn là

điều kiện không thể thiếu để giành được thành tích thể thao cao, đồng thời cũng là một trong những điều kiện quan trọng nhất làm cho thể thao trở thành một biện pháp hoàn thiện và hài hoà nhân cách VĐV. Nội dung đào tạo VĐV về tri thức bao gồm:

+ Những tri thức giúp hình thành thế giới quan đúng đắn, giúp hiểu về thực chất hoạt động thể thao, ý nghĩa xã hội và cá nhân của thể thao đối với VĐV, giúp hình thành động cơ chính xác và ổn định, cũng như các nguyên tắc về đạo đức.

+ Những tri thức về các cơ sở khoa học chung của công tác đào tạo VĐV (nguyên tắc chung của đào tạo VĐV, các cơ sở khoa học tự nhiên và tâm lý của hoạt động thể thao, v.v...).

+ Những tri thức hoạt động thực dụng như luật thi thể thao, kỹ thuật và chiến thuật môn thể thao lựa chọn, các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả, các phương pháp học tập, các biện pháp và phương pháp huấn luyện thể lực ý chí, tâm lý chuyên môn, phương pháp xây dựng kế hoạch tập luyện, các yếu tố ngoài tập luyện, các yêu cầu về tổ chức, chế độ sinh hoạt chung đối với VĐV, các điều kiện đảm bảo cơ sở vật chất kỹ thuật cho tập luyện thể thao...

Hình thức đào tạo phổ biến về mặt này là các bài giảng, thảo luận và tự đọc sách. Tuy nhiên, trong huấn luyện thể thao thì việc truyền thụ tri thức cho VĐV luôn gắn liền với giảng dạy và hoàn thiện kỹ - chiến thuật, rèn luyện thể lực và tâm lý chuyên môn...

b) Huấn luyện thể lực.

Huấn luyện thể lực luôn là cơ sở của huấn luyện thể thao. Huấn luyện thể lực cho VĐV phải phù hợp với những quy luật chung của giáo dục các năng lực thể chất (đã được trình bày ở chương II và chương VII) và những đặc điểm của huấn luyện thể thao. Một trong những biểu hiện cụ thể của sự tương ứng đó là sự kết hợp chặt chẽ giữa huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV.

- Huấn luyện thể lực chung.

Đó là quá trình giáo dục toàn diện những năng lực thể chất của VĐV. Nội dung của huấn luyện thể lực chung rất đa dạng. Người ta sử dụng các bài tập khác nhau để nâng cao những khả năng chức phận của cơ thể, phát triển toàn diện các năng lực thể chất và làm phong phú vốn kỹ năng, kỹ xảo của VĐV.

Tuy nhiên, do đặc điểm của chuyên môn hoá khác nhau của VĐV, nên huấn luyện thể lực chung cũng được chuyên môn hoá về nội dung và phương pháp. Như vậy, nội dung này giữa các môn thể thao khác nhau cũng không giống nhau. Và nếu có giống nhau thì cũng chỉ là phần nào giữa các môn thể thao cùng nhóm hoặc cùng tính chất.

- Huấn luyện thể lực chuyên môn.

Huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV là một quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện những năng lực thể chất tương ứng với đặc điểm môn thể thao lựa chọn. Nó có nhiệm vụ phát triển đến mức tối đa những năng lực đó ở VĐV.

Do đặc điểm các môn thể thao có khác nhau nên yêu cầu về những năng lực thể chất chuyên môn ở VĐV cũng không

giống nhau. Thí dụ, các VĐV chạy cự ly ngắn và chạy cự ly dài có những năng lực thể chất khác nhau. Phương tiện huấn luyện thể lực chuyên môn chủ yếu của VĐV là những bài tập thi đấu và các bài tập chuẩn bị chuyên môn. Ngoài ra, người ta còn sử dụng các yếu tố phụ như tập luyện trong điều kiện núi cao, sử dụng các loại sinh tố, chất dinh dưỡng đặc biệt, các liệu pháp chuyên môn, v.v... để tăng hiệu quả của quá trình này, kích thích phát triển khả năng vận động thể thao.

- Mối quan hệ giữa huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn có tính biện chứng. Nội dung của mối tương quan này có thay đổi trong quá trình tập luyện nhiều năm cũng như trong mỗi thời kỳ của chu kỳ lớn. Xu hướng chung và cơ bản là tăng dần tỷ trọng huấn luyện thể lực chuyên môn (nghĩa là giảm dần tỷ trọng huấn luyện thể lực chung) trong quá trình hoàn thiện thể thao cũng như trong chu kỳ lớn. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là phải rút ngắn thời gian dành cho huấn luyện thể lực chung.

c) Huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật thể thao.

- Huấn luyện kỹ thuật.

Huấn luyện kỹ thuật cho VĐV là một quá trình giảng dạy và hoàn thiện các kỹ thuật động tác và những hành vi vận động để VĐV dùng làm phương tiện trong tập luyện và thi đấu thể thao.

Phần này bao gồm huấn luyện kỹ thuật chung và huấn luyện kỹ thuật chuyên môn. Huấn luyện kỹ thuật chung là một quá trình giáo dưỡng nhằm làm tăng vốn kỹ năng và kỹ

xảo hữu ích cho đời sống hàng ngày và cho thể thao. Còn huấn luyện kỹ thuật chuyên môn lại là một quá trình giáo dưỡng nhằm làm cho VĐV nắm vững và hoàn thiện các kỹ năng và kỹ xảo của môn thể thao lựa chọn.

Giữa huấn luyện kỹ thuật chung và huấn luyện kỹ thuật chuyên môn cũng có mối quan hệ chặt chẽ, mà nội dung chủ yếu là vận dụng sự chuyển tốt giữa những tri thức kỹ năng và kỹ xảo vận động. Việc hình thành vốn tri thức phong phú và các kỹ năng, kỹ xảo vận động chung sẽ có tác động thúc đẩy sự tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật ở môn thể thao lựa chọn. Mặt khác, huấn luyện kỹ thuật chuyên môn luôn là định hướng cho việc huấn luyện kỹ thuật chung. Đồng thời, căn cứ vào sự phát triển và hoàn thiện của trình độ điêu luyện thể thao mà yêu cầu của huấn luyện kỹ thuật chung cũng phải được nâng lên một cách tương ứng.

- Huấn luyện chiến thuật.

Nói ngắn gọn, chiến thuật thể thao là nghệ thuật tranh tài trong thi đấu thể thao. Nhưng nói đến huấn luyện chiến thuật thể thao cho VĐV là nói đến hai công việc có liên quan với nhau. Một là, lập kế hoạch thi đấu hợp lý có tính đến khả năng của từng VĐV, đặc điểm của đối phương (các mặt mạnh và yếu trên cùng sự chuẩn bị...) và điều kiện cụ thể của cuộc thi (sân bãi, khán giả, thể thức thi đấu...) và hai là, thực nghiệm kế hoạch đó bằng những cách thức đua tranh cụ thể để có thể phát huy đầy đủ nhất khả năng của từng VĐV hoặc toàn đội để giành thắng lợi.

Nội dung của huấn luyện chiến thuật.

+ Truyền thụ những hiểu biết lý luận về chiến thuật thể thao như các quy luật của chiến thuật thể thao, về các thủ đoạn chiến thuật, các thủ thuật vận dụng chiến thuật (sử dụng như thế nào và trong điều kiện nào), xu hướng phát triển chiến thuật trong môn thể thao lựa chọn;

+ Nghiên cứu các mặt mạnh và yếu của đối phương và điều kiện của cuộc thi sắp tới;

+ Sử dụng thành thạo các thủ đoạn chiến thuật, những miếng phối hợp liên hoàn của chúng và những phương án sử dụng, kể cả việc điêu luyện các kỹ năng, kỹ xảo vận dụng chiến thuật;

+ Giáo dục năng lực tư duy chiến thuật và những năng lực cần thiết khác cho việc điêu luyện chiến thuật;

Trong tất cả các nội dung trên thì việc giáo dục năng lực tư duy chiến thuật là trọng tâm, vì thiếu nó thì việc xây dựng và thực hiện kế hoạch thi đấu thể thao sẽ không có kết quả. Muốn có tư duy chiến thuật phải chú ý vận dụng các tri thức sẵn có, tích luỹ kinh nghiệm, phát huy năng lực quan sát, nhận biết và đánh giá đúng đắn, kịp thời tình huống thi đấu. Cũng nên nhớ rằng tư duy chiến thuật bao giờ cũng đặt trên nền móng của sự điêu luyện kỹ thuật thể thao.

Chiến thuật thể thao khó có thể trở thành hiện thực nếu như VĐV không có trình độ chuẩn bị về thể lực, kỹ thuật và tâm lý cần thiết. Đặc biệt là việc hình thành và hoàn thiện các kỹ năng chiến thuật bao giờ cũng diễn ra sau sự hình thành kỹ thuật thi đấu và có quan hệ chặt chẽ với huấn luyện kỹ thuật.

Như vậy huấn luyện chiến thuật bao giờ cũng gắn chặt với huấn luyện kỹ thuật, đến nỗi không sao phân định rõ được ranh giới giữa chúng.

Huấn luyện chiến thuật bao gồm: huấn luyện chiến thuật chung và huấn luyện chiến thuật chuyên môn. Huấn luyện chiến thuật chung là một quá trình giáo dục VĐV biết các nguyên lý chung của chiến thuật thể thao và các cách thức vận dụng các nguyên lý đó trong những điều kiện tương tự với điều kiện hoạt động ở môn thể thao lựa chọn (ví dụ, VĐV vật cần học những miếng chiến thuật của các môn vật khác nhau v.v...), cũng như giáo dục tư duy chiến thuật rộng rãi cùng các khả năng phối hợp khác. Bởi vậy, phần lớn các bài tập chiến thuật này đều được lấy từ các môn thể thao cùng nhóm. Còn huấn luyện chiến thuật chuyên môn là việc chuẩn bị trực tiếp bằng những bài tập của môn thể thao lựa chọn nhằm hoàn thiện sâu hơn những kỹ năng, kỹ xảo, những năng lực đặc trưng cho môn thể thao đó.

Huấn luyện chiến thuật chuyên môn và huấn luyện chiến thuật chung liên quan chặt chẽ với nhau. Huấn luyện chiến thuật chung có thể thúc đẩy sự chuyển tốt những tri thức, kỹ năng và kỹ xảo ở môn thể thao lựa chọn, đồng thời huấn luyện chiến thuật chung luôn phục vụ cho huấn luyện chiến thuật chuyên môn. Bởi vậy huấn luyện chiến thuật chung cũng phải có định hướng là nhằm hoàn thiện trình độ điêu luyện chiến thuật ở môn thể thao lựa chọn.

Để nắm vững các nguyên lý kỹ thuật và chiến thuật thể thao, người ta sử dụng các hình thức và biện pháp chuyên

môn. Đó là giảng bài, chiếu phim ảnh, thảo luận, mô hình hoá chiến thuật trên sa bàn, quan sát thi đấu, nghiên cứu các nguồn thông tin v.v... Nhưng chủ yếu vẫn là thực hành kỹ - chiến thuật trong quá trình tập luyện thể thao.

IX.3. PHÂN LOẠI CÁC BÀI TẬP TRONG HUẤN LUYỆN THỂ THAO

Như chúng ta đã biết, bài tập thể lực là phương tiện chuyên môn cơ bản trong giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Sự khác biệt giữa các môn thể thao được lựa chọn để chuyên môn hoá là một trong những căn cứ quan trọng nhất để phân loại các bài tập trong huấn luyện thể thao. Có thể chia các bài tập huấn luyện thể thao làm hai loại chính: bài tập thi đấu và bài tập huấn luyện. Bài tập huấn luyện lại phân thành bài tập huấn luyện chuyên môn và bài tập huấn luyện chung.

IX.3.1. Bài tập thi đấu

Bài tập thi đấu bao gồm những động tác hoàn chỉnh (kể cả phức hợp các động tác) được dùng làm phương tiện cơ bản để tiến hành đua tài trong thể thao theo đúng luật thi. Với nghĩa này, khái niệm "bài tập thi đấu" hoàn toàn trùng hợp với khái niệm "môn thể thao".

Ở đây cần chú ý phân biệt các bài tập thi đấu đích thực và các hình thức tập luyện sử dụng bài tập thi đấu. Như đã nói ở trên, các bài tập thi đấu phải được thực hiện trong thi đấu thể thao thực sự còn trong các hình thức tập luyện tuy có sử dụng các bài tập thi đấu ấy nhưng chỉ nhằm giải quyết các nhiệm vụ tập luyện mà thôi.

Xem xét các môn thể thao (thể hiện tập trung qua bài tập thi đấu) có thể dễ dàng nhận thấy sự giống nhau hoặc khá khác nhau giữa một số môn thể thao. Có những môn thể thao có hướng chuyển động tương đối hẹp và hạn chế về thành phần động tác (những môn có chu kỳ, những môn ném đẩy và nhảy trong điền kinh chẳng hạn), nhưng cũng có những môn thể thao lại là một phức hợp gồm những động tác, bài tập rất đa dạng và biến đổi linh hoạt tuỳ thuộc vào điều kiện (của đối phương và đồng đội) như các môn bóng và các môn thể thao đối kháng khác. Có những môn thể thao lại là phức hợp những bài tập thi đấu tương đối độc lập và đặc biệt (phối hợp hai hay nhiều môn thể thao, gồm các bài tập tương đối đồng nhất hoặc các bài tập hoàn toàn khác nhau (Bảng 4).

Bảng 4. Phân loại một số bài tập thi đấu (môn thể thao)

Loại	**Nhóm**	**Nhóm nhỏ và các hình thức bài tập**
Các bài tập có cấu trúc đơn giản (hình thức tương đối ổn định). Các bài tập có cấu trúc đa dạng (hình thức thay đổi tùy theo điều kiện thi đấu).	1. Các bài tập sức mạnh tốc độ. 2. Vận động có chu kỳ, biểu hiện sức bền. 1. Các môn bóng. 2. Các môn đối kháng cá nhân. 1. Hai môn và nhiều môn phối hợp với nội dung ổn định.	A. Nhảy (trong điền kinh, v.v...). B. Ném (lao, đĩa, búa, tạ v.v...). C. Nâng vật nặng (hai kiểu bài tập - động tác riêng của VĐV cử tạ, các bài tập với tạ bình vôi). D. Chạy tốc độ (trong điền kinh và các bài tập có tính chu kỳ với công suất cực đại). A. Vận động với công suất dưới cực đại (chạy cự ly trung bình, bơi 100 - 400m...). B. Vận động với công suất lớn và

	2. Hai môn và nhiều môn phối hợp với nội dung định kỳ thay đổi,	trung bình (chạy 3 - 5km và dài hơn; bơi 800m và dài hơn). A. Các môn bóng có cường độ cao và có thể thay người trong quá trình chơi (bóng rổ, khúc côn cầu trên băng...). B. Các môn bóng tương đối liên tục và thi đấu kéo dài (bóng đá, khúc côn cầu với bóng, v.v...). A. Kiếm. B. Quyền Anh và vật. A. Nhiều môn phối hợp cùng loại (bốn môn phối hợp trong trượt băng, ba môn phối hợp trong trượt tuyết v.v...). B. Hai môn và nhiều môn phối hợp khác loại (10 môn phối hợp trong điền kinh; 5 môn phối hợp hiện đại v.v...). Các môn thể thao "nghệ thuật" (thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, trượt băng nghệ thuật, nhảy cầu,..).

IX.3.2. Các bài tập huấn luyện chuyên môn

Đó là phức hợp các yếu tố của những động tác thi đấu, cùng các biến dạng của chúng, cũng như những bài tập dẫn dắt. Thí dụ, chạy các đoạn ngắn đối với VĐV chạy, những phân đoạn liên hợp đối với VĐV thể dục dụng cụ, các động tác và phối hợp nhỏ ở VĐV bóng. Có khi các bài tập huấn luyện chuyên môn còn bao gồm cả các bài tập lấy từ những bài tập cùng nhóm môn thể thao (chạy ở cự ly tương tự với cự

ly thi đấu...). Như vậy, chỉ có thể gọi là bài tập huấn luyện chuyên môn khi bài tập đó có cái gì đấy giống và phục vụ trực tiếp tương đối sát với bài tập thi đấu. Vì lẽ đó, các bài tập huấn luyện chuyên môn thường rất có giới hạn.

Mặt khác, bài tập huấn luyện chuyên môn cũng không phải là môn thể thao lựa chọn, nhưng phải chọn làm sao để tác động có chủ đích và có hiệu quả đến sự phát triển các tố chất và kỹ xảo của VĐV ở chính ngay môn thể thao đó. Thí dụ, khi thực hiện các bài tập huấn luyện chuyên môn kiểu kéo hoặc gánh tạ đứng lên ngồi xuống, VĐV cử tạ có khả năng khắc phục trọng lượng lớn hơn so với khi chỉ thực hiện hai kiểu động tác hoàn chỉnh trong thi đấu chính thức và tác động tốt hơn đến việc phát triển các năng lực sức mạnh.

Căn cứ vào ưu thế tác động của các bài tập huấn luyện chuyên môn, chúng được chia thành các bài tập dẫn dắt và các bài tập phát triển.

Các bài tập dẫn dắt nhằm hỗ trợ cho việc tiếp thu những hình thức kỹ thuật động tác mới, khó. Còn các bài tập phát triển lại chủ yếu nhằm phát triển các tố chất thể lực. Tất nhiên, việc phân chia này chỉ có ý nghĩa tương đối, vì hình thức và nội dung các động tác bao giờ cũng thống nhất với nhau. Dù vậy, việc phân chia này cũng cần thiết bởi vì, về hình thức, các bài tập dẫn dắt gần giống với kỹ thuật môn thể thao lựa chọn hơn là các bài tập phát triển, còn lượng vận động thì thường nhỏ hơn. Theo lệ thường, các bài tập phát triển có lượng vận động lớn hơn. Hơn nữa, tỷ lệ sử dụng các bài tập này trong các giai đoạn tập luyện có khác nhau.

IX.3.3. Các bài tập huấn luyện chung

Các bài tập huấn luyện chung nhằm chuẩn bị chung cho VĐV. Khác về nguyên tắc với những bài tập trên, thành phần của các bài tập huấn luyện chung thường rộng lớn và đa dạng: về tính chất, các bài tập huấn luyện chung có thể tác động trùng hợp hoặc không trùng hợp với các bài tập huấn luyện chuyên môn. Về lý thuyết, phạm vi các bài tập này hầu như là không có giới hạn. Nhưng trên thực tế, nó lại bị giới hạn bởi sự hao phí thời gian, các điều kiện cơ sở vật chất - kỹ thuật và các yếu tố khác.

Khi chọn các bài tập huấn luyện chung phải tuân thủ các yêu cầu sau: trước hết, huấn luyện chung cho VĐV phải bao gồm các phương tiện giáo dục thể chất toàn diện, đặc biệt là các bài tập tác động có hiệu quả đến phát triển các tố chất thể lực và làm phong phú vốn kỹ năng, kỹ xảo cần thiết trong đời thường; hai là nội dung huấn luyện chung cho VĐV cần phản ánh đặc điểm của chuyên môn hoá thể thao. Trong quá trình nâng cao trình độ tập luyện, có thể nảy sinh những tác động dương tính và âm tính giữa các mặt khác nhau kể trên. Do đó, các phương tiện tập luyện chung của VĐV cũng cần phải chuyên môn hoá để tận dụng đến mức cao nhất sự chuyển tốt của trình độ thể lực và cố gắng loại trừ hoặc làm giảm hiệu ứng của sự chuyển xấu. Như vậy, nội dung huấn luyện chung của VĐV cũng phải phản ánh đặc điểm của chuyên môn hoá thể thao.

Các bài tập huấn luyện chung trong quá trình tập luyện thể thao có các chức năng sau:

+ Hình thành, củng cố hoặc hồi phục kỹ năng, kỹ xảo có tác động bổ trợ đối với môn thể thao lựa chọn (nghĩa là đặt nền móng cho các kỹ năng, kỹ xảo - kỹ chiến thuật); có tác động trau dồi (theo cơ chế chuyên tốt kỹ năng), hoặc khi cần thiết để thực hiện hợp lý các bài tập theo hướng phát triển các năng lực thể chất.

+ Làm một phương tiện để giáo dục các năng lực thể chất chưa được phát triển đầy đủ ở môn thể thao lựa chọn, nâng cao hoặc duy trì trình độ năng lực hoạt động chung.

+ Làm một yếu tố nghỉ ngơi tích cực, có tác động đáng kể tới quá trình hồi phục sau lượng vận động lớn và để phòng tránh sự đơn điệu trong tập luyện.

Các bài tập huấn luyện chung và các bài tập huấn luyện chuyên môn có quan hệ chặt chẽ với nhau. Trước hết, các bài tập này đều xuất phát từ mục đích chủ yếu của hoạt động thể thao là phục vụ cho thực tiễn cuộc sống. Các bài tập huấn luyện chung, một mặt, tạo tiền đề cho các bài tập huấn luyện chuyên môn, đồng thời lại phải phản ánh những đặc điểm của chuyên môn hoá thể thao.

Trái lại, các bài tập huấn luyện chuyên môn lại luôn luôn xuất phát từ các tiền đề do các bài tập huấn luyện chung mang lại. Ở đây, cũng cần nhớ rằng, có những bài tập hầu như đứng giữa hai loại đó. Đó là những bài tập có hình thức vận động giống các bài tập thi đấu nhưng lại khác về cách thức và chế độ thực hiện. Chính những bài tập này đã đảm bảo mối quan hệ qua lại chặt chẽ giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn cho VĐV.

IX.4. NHỮNG NGUYÊN TẮC CHUYÊN BIỆT CỦA HUẤN LUYỆN THỂ THAO

Trong thực tiễn huấn luyện, HLV, nhà sư phạm thể thao không những phải quán triệt các nguyên tắc sư phạm chung và những nguyên tắc giáo dục thể chất mà còn phải nghiên cứu các nguyên tắc huấn luyện thể thao chuyên biệt phản ánh những quy luật khách quan của riêng quá trình huấn luyện này.

IX.4.1. Nguyên tắc 1: Huấn luyện thể thao là quá trình nhằm đạt thành tích tối đa ở môn thể thao chuyên sâu

Hoạt động thể thao luôn có xu hướng vươn tới những thành tích thể thao tối đa có thể. Nhưng mức tối đa đó ở mỗi người mỗi khác. Ở người này, đó chỉ là kỷ lục của bản thân, nhưng ở người kia lại là thành tích, kỷ lục của quốc gia hay thế giới. Như vậy, thành tích thể thao cao nhất có tính cá biệt và thực chất, nó thể hiện đầy đủ, tập trung nhất sức lực và tinh thần của VĐV.

Đồng thời, nên nhớ rằng xu hướng đạt thành tích cao nhất biểu hiện rất khác nhau trong quá trình huấn luyện nhiều năm. Ở giai đoạn đầu, nó chỉ mang tính chất dự báo triển vọng sau này. Và cùng với sự hoàn thiện trình độ điêu luyện thể thao, nó mới có thể biểu hiện ngày càng đầy đủ hơn cho đến mức giới hạn phát triển cao nhất có thể.

Nâng cao thành tích đến mức tối đa đòi hỏi VĐV phải chuyên môn hoá thể thao. Chính ngay ở môn thể thao chuyên sâu, VĐV phải bỏ nhiều thời gian, sức lực và trí tuệ để hoàn

thiện nó. Đó là yêu cầu khách quan, cần thiết để đạt thành tích cao nhất. Cùng với việc đó, chuyên môn hoá cũng ngày càng mang tính chất đặc biệt chuyên sâu. Ngày nay ở một vài môn thể thao cụ thể, có khi người ta còn chuyên môn hoá "chức năng" theo vị trí (thủ môn, hậu vệ, tiền vệ, tiền đạo). Chính chuyên môn hoá sâu đó đã làm tăng nhanh trình độ điêu luyện thể thao.

Như vậy, chuyên môn hoá thể thao được thực hiện theo đặc điểm cá nhân của VĐV (cá biệt hoá) đã tạo điều kiện phát huy đầy đủ nhất các năng lực thể thao và mới có thể thoả mãn các ước vọng phấn đấu trong thể thao của VĐV. Trái lại, từng VĐV chỉ có thể phát huy được đầy đủ tối ưu các năng lực thể chất và tinh thần của mình để đạt thành tích thể thao cao nhất không phải ở tất cả các môn thể thao, mà chỉ là ở môn thể thao được lựa chọn thích hợp nhất để chuyên môn hoá sâu mà thôi. Như vậy, giữa cá biệt hoá và chuyên môn hoá sâu trong thể thao có quan hệ trực tiếp với nhau.

Ý nghĩa đặc biệt của nguyên tắc cá biệt hoá trong thể thao được xác định bằng việc sử dụng lượng vận động cao, đôi khi gần tới giới hạn khả năng chức phận của cơ thể VĐV. Nguyên tắc này đòi hỏi trong huấn luyện thể thao phải thận trọng nâng lượng vận động tương ứng với khả năng chức phận và khả năng thích nghi của cơ thể, có tính tới tính cá biệt trong nhịp điệu phát triển trình độ điêu luyện.

Khuynh hướng vươn tới thành tích thể thao cao nhất đòi hỏi VĐV phải luôn luôn phát huy tính tích cực, sáng tạo ngày càng cao của mình trên con đường chinh phục các đỉnh cao

thể thao mới. Và chính điều này đã nói lên những đặc điểm khác biệt về mặt nội dung, phương tiện, phương pháp, diễn biến của lượng vận động và xây dựng quá trình huấn luyện giữa các VĐV với nhau.

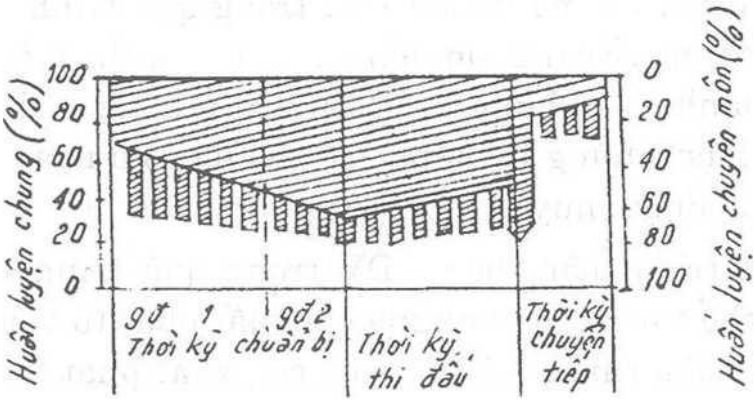
IX.4.2. Huấn luyện thể thao là sự thống nhất giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn cho VĐV

Nội dung nguyên tắc này thể hiện ở chỗ chuyên môn hoá thể thao không loại trừ sự phát triển toàn diện của VĐV, trái lại muốn nâng cao thành tích ở môn thể thao lựa chọn, đòi hỏi phải tăng cường các chức năng của cơ thể, phát triển toàn diện các năng lực thể chất và tinh thần của VĐV.

Cơ thể là một thể thống nhất, nên giữa các cơ quan, hệ thống và chức năng của chúng có mối quan hệ với nhau trong quá trình hoạt động và phát triển. Vì vậy, sự phát triển tối đa của một tố chất nào đấy đặc trưng cho môn thể thao lựa chọn chỉ có thể đạt được khi đồng thời nâng cao các khả năng chức phận của cơ thể. Hai là, do sự tác động qua lại của những kỹ năng và kỹ xảo vận động khác nhau, nghĩa là vốn kỹ năng, kỹ xảo của VĐV tích luỹ càng phong phú trong quá trình huấn luyện chung sẽ càng tạo tiền đề thuận lợi cho việc tiếp thu nhanh, tốt những hình thức vận động mới hoặc hoàn thiện những kỹ năng, kỹ xảo đã có ở ngay môn thể thao được chuyên môn hoá.

Phát triển toàn diện VĐV trong quá trình huấn luyện thể thao không những chỉ xuất phát từ yêu cầu của sự hoàn thiện thể thao mà còn xuất phát từ mục đích phát triển con người toàn diện của nền giáo dục chung của chúng ta.

Bởi vậy phải có sự kết hợp hài hoà giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn trong tập luyện thể thao. Nếu đi ngược lại quy luật về sự thống nhất giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn của VĐV, trước hết sẽ làm cản trở sự hoàn thiện thể thao, sau nữa sẽ bất lợi cho việc thực hiện mục tiêu giáo dục. Mối quan hệ thống nhất giữa hai mặt này còn thể hiện ở chỗ chúng còn phụ thuộc lẫn nhau về nội dung; nghĩa là nội dung huấn luyện chung phải xuất phát từ đặc điểm của môn thể thao chuyên môn hoá. Ngược lại, nội dung huấn luyện chuyên môn phải dựa trên các tiền đề do huấn luyện chung mang lại. Như vậy, hai mặt này có sự thống nhất biện chứng giữa hai mặt đối lập. Biểu hiện về mức độ tương quan giữa chúng còn phụ thuộc vào đặc điểm từng môn thể thao và nhiều điều kiện khác nữa (thời kỳ tập luyện, trình độ tập luyện của VĐV...).



Hình 27: Tương quan giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn ở chu kỳ lớn (%)

IX.4.3. Huấn luyện thể thao là một quá trình liên tục

Nguyên tắc này hàm chứa các nội dung sau:

Một là, tập luyện thể thao phải là một quá trình tập luyện nhiều năm và quanh năm suốt tháng mới có thể làm cho chuyên môn hoá thể thao mang lại hiệu quả lớn nhất;

Hai là, mối quan hệ giữa các khâu của quá trình tập luyện chỉ có thể được đảm bảo trên cơ sở tích lũy các hiệu quả tức thời từng buổi tập và hệ thống các buổi tập;

Ba là, phải giữ khoảng cách, giữa các buổi tập trong một giới hạn sao cho vẫn đảm bảo phát triển mạnh mẽ trình độ tập luyện.

Sở dĩ như vậy vì, trên thực tế, hiệu quả tập luyện thường rất khác nhau tuỳ thuộc vào trạng thái xuất phát của cơ thể VĐV, nội dung buổi tập, đặc điểm của các phương tiện và phương pháp được sử dụng, thời gian giãn cách giữa các buổi tập v.v... Hiệu quả tập luyện thường không cố định và đạt được nhờ từng buổi tập và hệ thống các buổi tập. Hiệu quả đó luôn luôn thay đổi tuỳ thuộc vào thời gian giãn cách giữa các buổi tập.

Trên thực tế, những nội dung trên lại được thể hiện trong hệ thống các buổi tập thường xuyên mà khi xây dựng kế hoạch huấn luyện, cần tính tới một phức hợp các yếu tố có liên quan: trình độ huấn luyện ban đầu của VĐV, thành tích thể thao đã có, đặc điểm hồi phục của VĐV sau lượng vận động, nhịp độ phát triển trình độ tập luyện, đặc điểm chuyên môn hoá thể thao, quỹ thời gian để cho tập luyện thể thao.

Điều rất quan trọng là bất kỳ trong trường hợp nào cũng phải xây dựng quá trình tập luyện sao cho hiệu quả tập luyện đạt mức cao nhất, loại trừ sự gián đoạn trong tập luyện và hạn chế đến mức thấp nhất sự giảm sút trình độ tập luyện có liên quan tới việc giảm khối lượng và cường độ vận động.

Trong thể thao hiện đại, tập luyện là một quá trình không những chỉ diễn ra nhiều năm, quanh năm suốt tháng mà còn diễn ra hàng ngày và mỗi ngày không chỉ một buổi tập. Do đó, tập luyện thể thao đã trở thành một quá trình không ngừng. Huấn luyện khác với các hình thức tập luyện thể lực khác chính là ở chế độ lượng vận động và nghỉ ngơi chằng chịt, dày đặc. Chế độ đó thể hiện rõ ở chu kỳ ngắn trong huấn luyện thể thao và là điều kiện đảm bảo trình độ tập luyện phát triển. Do các kỹ năng kỹ xảo thể thao rất phức tạp, lại phải luôn luôn đổi mới kỹ thuật và chiến thuật (nhất là ở các môn như thể dục dụng cụ, bóng đá, v.v...) và do phải đạt đến trình độ hoàn thiện tối đa nên tần số các buổi tập thể thao thường khá dày. Nói chung, tăng hợp lý số lần tập luyện sẽ làm tăng khả năng nắm vững, đổi mới và gọt dũa tốt hơn các chi tiết kỹ xảo thể thao. Trong điều kiện có chế độ vận động và nghỉ ngơi nghiêm ngặt, các kỹ năng, kỹ xảo dưới tác động của huấn luyện cũng biểu hiện ổn định hơn.

Vì vậy, tuy các nguyên tắc chung của phương pháp giáo dục thể chất đòi hỏi buổi tập tiếp theo được bắt đầu trên nền cơ thể đã hồi phục đầy đủ hoặc hồi phục vượt mức, nhưng trong huấn luyện thể thao lại được vận dụng với một tư duy khác. Ở đây, nguyên tắc này thường chỉ biểu hiện rõ trong

một số buổi tập nhất định của chu kỳ ngắn, nhưng với điều kiện bắt buộc là VĐV phải có trình độ chuẩn bị đầy đủ và có sự luân phiên hợp lý giữa lượng vận động cao với nghỉ ngơi cần thiết (chú ý nghỉ ngơi tích cực).

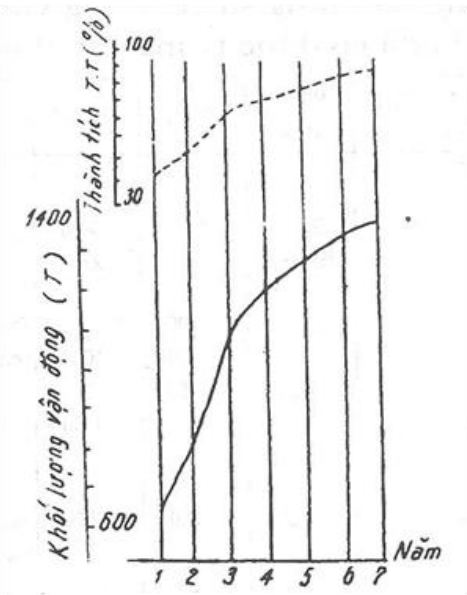
Như trên đã nói, nguyên tắc tập luyện liên tục đòi hỏi buổi tập phải diễn ra hàng ngày và một ngày nhiều lần. Nhưng chính điều đó lại có khả năng dẫn tới hiện tượng mệt mỏi quá sức hoặc tập luyện quá độ. Để tránh nguy cơ đó, huấn luyện viên phải suy nghĩ kỹ lưỡng tới việc sắp xếp các buổi tập trên cơ sở tính tới sự hồi phục và thích nghi không đồng thời đối với lượng vận động các kiểu khác nhau (như thay đổi nội dung và phương pháp, thay đổi các thông số khối lượng và cường độ vận động, luân phiên các buổi tập theo hướng ưu tiên khác nhau và điều khiển hợp lý gián cách giữa các buổi tập). Do đó, nguyên tắc huấn luyện liên tục không phải đơn giản chỉ là yêu cầu lặp lại động tác nhiều lần mà còn đòi hỏi phải có sự kết hợp thường xuyên giữa thời gian lặp lại và thay đổi trong hệ thống các buổi tập và tạo dựng nhiều phương án xây dựng kế hoạch tập luyện để chúng đảm bảo nhịp độ phát triển cao trình độ tập luyện.

IX.4.4. Huấn luyện thể thao là quá trình kết hợp giữa tăng từ từ và tăng tối đa lượng vận động

Từ những kết quả nghiên cứu, người ta đã phát hiện ra: giữa thành tích thể thao và độ lớn của lượng vận động có mối quan hệ chặt chẽ và trong những điều kiện nhất định, lượng vận động tối đa có thể mang lại những sự thay đổi đáng kể về

khả năng chức phận của cơ thể và phát triển mạnh mẽ trình độ tập luyện của VĐV.

Phân tích so sánh diễn biến thành tích thể thao và lượng vận động của VĐV từ trước cho đến nay cho thấy sự gia tăng thành tích thể thao diễn ra trong tiến trình nâng cao lượng vận động (H. 28). Vì vậy, trong thực tiễn việc tăng lượng vận động ngày càng được sử dụng rộng rãi không những chỉ ở trong từng buổi tập, mà còn cả trong tuần, tháng, năm và cả trong suốt cuộc đời hoạt động thể thao của VĐV.



Hình 28: Quan hệ giữa khối lượng vận động và thành tích thể thao ở VĐV cử tạ trong 7 năm đầu tập luyện. (T - tấn)

Lượng vận động tối đa là lượng vận động có thể phát huy đến mức cao nhất các khả năng chức phận của VĐV để đạt tới trình độ tập luyện đáng kể. Lượng vận động tối đa ở đây tất nhiên không phải là lượng vận động bình thường mà là lượng vận động rất đáng kể so với các lượng vận động khác.

Tuy vậy lượng vận động tối đa đó cũng chỉ có tính chất tương đối bởi lẽ nó chỉ có ý nghĩa tối đa trong một trạng thái của trình độ tập luyện nhất định, nghĩa là tuỳ theo sự nâng cao khả năng chức phận của cơ thể trong quá trình tập luyện, lượng vận động tối đa ở thời điểm trước đây có thể đã trở thành bình thường, đòi hỏi phải có mức tối đa mới phù hợp. Như vậy, chỉ số thực tế của lượng vận động tối đa có thể xác định cho một trình độ vào thời điểm cụ thể. Có thể tham khảo một số thông số về lượng vận động tối đa ở một số môn ở bảng sau:

Bảng 5. Một số thông số về lượng vận động tối đa đã có được trong thể thao

Môn thể thao và thông số lượng vận động	**Ngày đêm**	**Tuần**	**Tháng**	**Ghi chú**
- Các môn thể thao có chu kỳ kilomet (km)				
Xe đạp đường dài	580+)	1400	5600	+) Trong 26 giờ 37 phút
Chạy đường trường	259,6+)	600	2300	+) Kỷ lục thế giới chạy một ngày đêm
Đi bộ thể thao	214+)	400	1500+)	Thành tích thế giới đi bộ ngày đêm

Chèo thuyền	80	300	1000	
Bơi	45,5	150	500	+) Trong 7 giờ 57 phút
- Các môn thể thao sức mạnh - tốc độ			4500	
Ném đĩa				
Số lần ném và đẩy (lần)	500	1200	4500	Ngoài ném tạ, còn ném các vật nặng khác
Cử tạ (Kg)				các vật nặng khác
Số lần cử (lần)	250	1200	5500	
Trọng lượng trung bình của tạ (Kg)	217+)	210	205	Chỉ tính lần cử chính thức
Tổng tấn (T)	50	200	600	
Nhảy cao				
Số lần nhảy	120	340	550	Ngoài nhảy chính thức còn có bài tập nhảy chuyên môn
- Môn đối kháng cá nhân				
Số lần vào xới vật	16	40	160	
Số lần so kiếm	20	55	200	
- Thể dục dụng cụ				
Số lượng động tác	1000	5000	20,500	
Số bài liên hợp	50	200	650	

Có người cho rằng, lượng vận động tối đa trong tập luyện thể thao là lượng vận động đến "mức từ chối", dẫn cơ thể đến mệt mỏi hoàn toàn. Thực ra không phải như vậy, lượng vận động tối đa khác với lượng vận động quá hạn ở chỗ nó là lượng vận động tối đa hợp lý phù hợp với khả năng thích nghi có thể của cơ thể. Nếu vận động viên tập luyện đến "mức từ chối", nghĩa là vượt quá khả năng thích nghi của cơ thể thì sẽ dẫn đến hậu quả quá sức. Như vậy, lượng vận động tối đa là lượng vận động mà VĐV có thể phát huy đầy đủ khả năng chức phận thực tế của cơ thể để phát triển mạnh mẽ trình độ tập luyện. Đó là lượng vận động đạt đến giới hạn tích cực chức phận có thể của cơ thể, nhưng dù sao cũng không vượt quá giới hạn các khả năng thích nghi của cơ thể.

Độ lớn của lượng vận động bao gồm cả khối lượng lẫn cường độ. Vì vậy, lượng vận động với cường độ cao nhưng quá ít khối lượng, hoặc ngược lại không thể là lượng vận động tối đa. Chỉ có kết hợp trong tập luyện cường độ cao với khối lượng tổng hợp lớn mới gọi là lượng vận động tối đa. Có nhiều phương án kết hợp như vậy ở từng môn thể thao khác nhau. Có một số môn thể thao, lượng vận động tối đa được đảm bảo nhờ ưu tiên nâng cao khối lượng (các môn chạy đường trường), hoặc bằng cách tăng cường độ tuyệt đối và cường độ tương đối (các môn sức mạnh - tốc độ), v.v...

Để vận dụng hợp lý lượng vận động tối đa trong huấn luyện thể thao, cần phải nghiêm túc tuân thủ các nguyên tắc phù hợp, cá biệt, hệ thống và sức khoẻ. Mức tuyệt đối của lượng vận động càng cao, càng phải thận trọng để điều chỉnh lượng vận động tương ứng với khả năng có thể và càng chú ý

tới đặc điểm cá nhân của VĐV, cũng như kiểm tra kỹ lưỡng hiệu quả của chúng.

Nâng cao độ lớn "đột biến" của lượng vận động trong quá trình tập luyện chủ yếu phụ thuộc vào khả năng thích nghi với lượng vận động của VĐV. Có nhiều VĐV dễ dàng thích nghi với lượng vận động nâng cao và tăng thành tích thể thao khá ổn định, nhưng ở một số khác lại không thể. Có VĐV chỉ cần tăng lượng vận động không nhiều đã nâng được thành tích, nhưng với số khác lại cần một lượng vận động rất lớn. Vì phản ứng thích nghi với lượng vận động tập luyện của VĐV mang tính cá biệt nên phải chú ý tới độ lớn lượng vận động tối đa trong tập luyện ở mỗi VĐV mỗi khác. Một trong những phương pháp có ý nghĩa thực tiễn là thường xuyên so sánh nhịp tăng lượng vận động và nhịp tăng thành tích hoặc kết quả của các test kiểm tra. Nếu giữa chúng không có sự tương ứng thì đó là dấu hiệu đòi hỏi phải xem xét lại kế hoạch về lượng vận động.

Trong tập luyện thể thao, người ta kết hợp hai cách tăng lượng vận động: tăng từ từ và tăng nhảy vọt. Tăng nhảy vọt là nâng lượng vận động đến mức tối đa trong từng thời kỳ tập luyện phù hợp với giai đoạn tập luyện tương ứng. Quan hệ giữa hai mặt này rất biện chứng trong quá trình tập luyện. Tăng nhảy vọt lượng vận động, làm cho nó đạt đến mức tối đa là nhân tố vô cùng hữu hiệu để kích thích phát triển trình độ tập luyện. Nhưng nó phải dựa trên cơ sở tăng dần các yêu cầu tập luyện, nếu không nó sẽ vượt quá các khả năng thích nghi của cơ thể, ảnh hưởng không tốt tới sức khoẻ VĐV và sẽ dẫn

tới giảm sút thành tích thể thao. Mặt khác, nếu nâng dần lượng vận động không kết hợp với việc tăng đáng kể lượng vận động sẽ làm chậm sự phát triển và sau đó là đình đốn trình độ tập luyện. Như vậy, quan hệ giữa tăng từ từ và tăng nhảy vọt lượng vận động có tính quy luật, chúng tạo điều kiện cho nhau, không loại trừ lẫn nhau trong diễn biến lượng vận động.

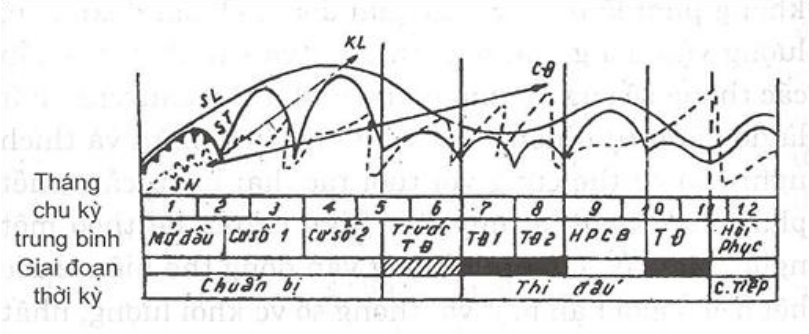
Trong quá trình tập luyện nhiều năm, khuynh hướng chung là nâng cao lượng vận động, nhưng không phải là ở tất cả các giai đoạn. Ở giai đoạn sau, lượng vận động dần dần ổn định và sau đó giảm dần các thông số của nó, mà nguyên nhân cơ bản thứ nhất là do giảm tự nhiên các khả năng chức phận và thích nghi của cơ thể cùng với tuổi tác; hai là sự cần thiết phải phân phối lại quỹ thời gian chung để theo một nghề nào đấy. Ổn định lượng vận động thể hiện trước hết ở chỗ giới hạn một vài thông số về khối lượng, nhất là các thông số gắn liền về thời gian (số lần, số ngày tập luyện trong tuần, tháng, v.v...).

- Các thành phần khác nhau của khối lượng và cường độ vận động có thể tăng cho đến giới hạn của lứa tuổi. Sau đó, sự tăng trưởng lượng vận động chững lại và trở thành khuynh hướng chung của quá trình tập luyện.

IX.4.5. Huấn luyện thể thao là một quá trình diễn biến lượng vận động theo hình sóng

Muốn tăng lượng vận động từ từ và tăng tối đa tất nhiên lượng vận động sẽ phải diễn biến theo hình sóng. Hình

"sóng" thể hiện rõ nhất khi tập luyện theo một quá trình liên tục với mức chung của lượng vận động khá cao. Trong thể thao hiện đại, khi quá trình tập luyện diễn ra quanh năm thì lượng vận động diễn biến theo hình sóng. Đó là một đặc điểm tiêu biểu và ngày càng được chú ý đặc biệt (H.29).



Hình 29. Sơ đồ "các sóng" biểu thị diễn biến lượng vận động trong chu kỳ tập luyện năm

Đường cong đậm - chỉ các thông số khối lượng (KL) vận động.

Đường gạch nối - chỉ cường độ (CĐ), SL - sóng lớn, ST - sóng trung, SN - sóng nhỏ.

Phía trên chỉ các cuộc thi đấu (TĐ).

Dao động theo hình sóng của lượng vận động xuất hiện cả ở trong những pha tương đối nhỏ hoặc lớn (giai đoạn, thời kỳ). Có thể chia các "sóng" ra thành một số loại sau:

- Sóng nhỏ tiêu biểu cho diễn biến lượng vận động ở chu kỳ ngắn.

- Sóng trung phản ánh khuynh hướng chung của lượng vận động ở một số chu kỳ nhỏ (3 - 6), nghĩa là ở chu kỳ tháng.

- Sóng lớn xuất hiện khi đánh giá khuynh hướng biến đổi chung của lượng vận động ở một số chu kỳ trung bình.

Sự diễn biến của lượng vận động theo hình sóng trước hết là do tính pha (chu kỳ) và tính không đồng thời của các quá trình hồi phục và thích nghi trong quá trình tập luyện. Hai là do dao động có tính chu kỳ của năng lực hoạt động cơ thể chịu tác động của nhịp sinh học tự nhiên (nhịp tuần hoàn ngày đêm, tuần và dài hơn) và các yếu tố môi trường chung khác. Ba là do tác động tương hỗ của khối lượng và cường độ vận động đã làm thay đổi các thành tố của lượng vận động theo hướng khác nhau trong các pha nhất định của quá trình tập luyện.

Xin nhớ rằng, diễn biến theo hình sóng không phải là hình thức diễn biến lượng vận động duy nhất. Nếu pha của 2 quá trình tập luyện càng ngắn và mức tuyệt đối của lượng vận động càng thấp, thì hình thức diễn biến lượng vận động càng đa dạng. Vì lẽ đó ở các chu kỳ ngắn, lượng vận động không những chỉ diễn biến theo hình sóng mà có các dạng khác nữa

(theo đường thẳng tiến, theo bậc thang...). Nếu tần số buổi tập tương đối không cao và cường độ vận động cố định thì có thể không những ở chu kỳ nhỏ mà cả trong suốt giai đoạn tập luyện tương đối dài khối lượng nâng lên không đáng kể. Song, nếu mật độ quá trình tập luyện đều tăng khá lớn về cả khối lượng và cường độ thì thường thấy quy luật phát triển theo 3 pha: pha tăng lượng vận động tổng hợp, pha ổn định tạm thời (hoặc giảm một vài thông số lượng vận động trong khi tăng đáng kể các thông số khác) và pha "giải toả" tương đối. Nhờ hình "sóng" mà có thể kết hợp nhịp nhàng giữa nâng khối lượng và cường độ ở mức cao, và bằng cách đó trình độ tập luyện sẽ được phát triển dần. Do đó, thời gian kéo dài và mức thay đổi các thông số riêng lẻ của lượng vận động ở các pha khác nhau của sự dao động hình sóng phụ thuộc vào giá trị tuyệt đối của lượng vận động, mức và nhịp phát triển trình độ tập luyện của VĐV, các đặc điểm của môn thể thao, thời kỳ và giai đoạn tập luyện. Ở các giai đoạn tập luyện diễn ra trước các cuộc thi đấu chính thức, diễn biến lượng vận động theo hình sóng được đảm bảo trước hết nhờ các quy luật biến đổi chậm hiệu quả tập luyện.

Hiện tượng biến đổi chậm xuất hiện khi diễn biến thành tích thể thao tạm thời lạc hậu so với diễn biến khối lượng vận động: nhanh chóng tăng thành tích không phải ở thời điểm khối lượng đạt đến mức rất cao, mà thực ra là sau đó, khi khối lượng đã ổn định, hoặc giảm sút. Như vậy, trong quá trình chuẩn bị thi đấu kế hoạch đầu tiên để điều chỉnh lượng vận động là tính toán sao cho kết quả chuẩn bị mọi mặt đều được

hội tụ để biến thành thành tích thể thao rơi vào đúng thời hạn đã định.

Dựa và mối quan hệ giữa các thông số về khối lượng và cường độ lượng vận động, có thể dẫn tới một số quy tắc liên quan tới diễn biến lượng vận động trong tập luyện như sau:

- Mật độ và cường độ buổi tập càng ít thì pha tăng đáng kể lượng vận động càng dài, nhưng mức tăng mỗi lần không lớn.

- Chế độ lượng vận động và nghỉ ngơi trong tập luyện càng dày và cường độ chung của lượng vận động càng cao thì bước sóng lượng vận động càng ngắn, sóng xuất hiện càng dày.

- Ở giai đoạn tăng đặc biệt lớn khối lượng tổng hợp (cần thiết để đảm bảo sự thích nghi lâu dài về chức năng - hình thái), khối lượng tổng hợp càng lớn thì tỷ lệ lượng vận động có cường độ cao và mức tăng của nó càng lớn và ngược lại.

- Cường độ tương đối và tuyệt đối càng lớn ở giai đoạn tăng đặc biệt cường độ tổng hợp (cần để củng cố nhịp phát triển trình độ tập luyện chuyên môn) thì khối lượng vận động chung càng lớn.

Mặc dầu các quy tắc này không phải lúc nào cũng được chú ý như nhau, nhưng dẫu sao khi xây dựng kế hoạch tập luyện cũng phải chú ý trong những điều kiện tương ứng.

Phải chăng diễn biến lượng vận động theo hình sóng trong tập luyện thể thao là tốt hơn cả? Thực tế, diễn biến lượng vận động trong tập luyện được hình thành dưới ảnh hưởng của

nhiều nhân tố khác nhau, trong đó có cả những yếu tố phụ. Trong những giai đoạn riêng lẻ và trường hợp cá biệt, tuỳ thuộc vào những điều kiện cụ thể, vẫn có các phương án diễn biến lượng vận động khác nhau. Tuy nhiên, trong quá trình tập luyện nhiều năm diễn biến chung của lượng vận động vẫn phải theo hình sóng, vì về cơ bản nó phù hợp với tính liên tục của quá trình tập luyện cũng như xu hướng đạt thành tích thể thao tối đa và các quy luật khác của tập luyện thể thao.

IX.4.6. Quá trình huấn luyện thể thao là quá trình có tính chu kỳ

Chu kỳ huấn luyện là sự lặp lại tương đối trọn vẹn các thành tố và các giai đoạn của quá trình huấn luyện (buổi tập, chu kỳ, thời kỳ) như theo một vòng tròn khép kín. Ở đây, mỗi chu kỳ tiếp theo hầu như là một sự lặp lại các thành tố cơ bản của chu kỳ trước, nhưng cũng có sự khác biệt nhất định về nội dung mới, gia tăng lượng vận động, thay đổi một số chi tiết, hoặc phần nào về phương tiện và phương pháp... Hiệu quả của tập luyện phụ thuộc chủ yếu vào việc xây dựng kế hoạch huấn luyện có kết hợp được tối ưu những thành tố cơ bản của chúng với sự điều khiển, sát hợp và nhạy bén trong thực tế tập luyện.

Người ta chia chu kỳ huấn luyện thành 3 loại: Chu kỳ nhỏ hoặc chu kỳ ngắn (micro), như chu kỳ tuần hoặc mấy buổi; Chu kỳ trung bình, như chu kỳ tháng hoặc mấy tháng (mezo); Chu kỳ lớn (macro), như chu kỳ năm hoặc dài hơn. Trong thực tế, còn có các chu kỳ lớn hơn nhưng chưa được nghiên cứu đầy đủ. Với ý nghĩa chu kỳ là hình thức tổ chức tổng hợp

quá trình huấn luyện thể thao cần làm rõ cơ sở cấu trúc của chúng cùng trình tự chung của việc xây dựng kế hoạch huấn luyện thể thao.

Nguyên tắc chu kỳ đòi hỏi:

- Khi xây dựng kế hoạch tập luyện, cần xuất phát từ sự lặp lại có hệ thống các thành tố cơ bản về nội dung huấn luyện, đồng thời lần lượt thay đổi các nhiệm vụ huấn luyện sao cho tương ứng với sự luân phiên hợp lý giữa các pha, giai đoạn, thời kỳ của quá trình huấn luyện.

- Để vận dụng hợp lý các phương tiện và phương pháp tập luyện, cần phải xác định vị trí tương ứng của chúng trong cấu trúc các chu kỳ huấn luyện (các bài tập, phương tiện, phương pháp nào hoặc là thích hợp, tốt hoặc là đã mất đi hiệu quả vì áp dụng không đúng lúc, đúng chỗ, tức là không phù hợp với các pha, giai đoạn và thời kỳ huấn luyện).

- Điều chỉnh lượng vận động phải theo đúng các quy luật thay đổi các pha, giai đoạn và thời kỳ huấn luyện (thay đổi lượng vận động theo hình sóng với các dạng sóng nhỏ, trung và lớn) và phải khác nhau tương ứng với các chu kỳ (các chu kỳ micro, mezo, macro).

- Phân tích đoạn nào của quá trình tập luyện phải đặt nó trong mối quan hệ tương hỗ với các hình thức cấu trúc chu kỳ huấn luyện lớn hơn hoặc nhỏ hơn. Thí dụ, xác định vị trí của chu kỳ ngắn phải xem xét nó ở trong cấu trúc của chu kỳ trung bình; còn khi xem xét chu kỳ trung bình, một mặt phải

chú ý tới đặc điểm chu kỳ ngắn cấu tạo nên nó, mặt khác lại phải xem xét vị trí của nó ở trong cấu trúc chu kỳ lớn.

IX.5. HỆ THỐNG ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN VÀ ĐẶC ĐIỂM CÁC GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN

Nên hiểu khái niệm về hệ thống đào tạo VĐV từ hai góc độ. Thứ nhất, đó là một phức hợp gồm nhiều phần, nhiều mặt: huấn luyện thể thao, thi đấu thể thao và các nhân tố ngoài huấn luyện và thi đấu nhằm làm tăng hiệu quả huấn luyện và thi đấu hoặc đẩy nhanh quá trình hồi phục sau lượng vận động của VĐV (chương IX - 1). Thứ hai, đấy cũng là một quá trình huấn luyện nhiều năm từ nhỏ cho đến lúc kết thúc sự nghiệp VĐV. Quá trình đó có thể chia làm 3 giai đoạn lớn cơ bản là giai đoạn huấn luyện cơ sở, giai đoạn hiện thực hoá tối đa khả năng thể thao và giai đoạn duy trì thành tích thể thao. Để không lặp lại, phần này chỉ chủ yếu giới thiệu điểm thứ hai.

IX.5.1. Giai đoạn đào tạo ban đầu

Mục đích cơ bản là đặt nền móng cho thành tích thể thao trong tương lai với nhiệm vụ cụ thể là phát triển toàn diện và hài hoà cơ thể, nâng cao trình độ chung của các khả năng chức phận, tạo được một vốn phong phú về kỹ năng và kỹ xảo vận động đa dạng, hình thành các cơ sở ban đầu cho sự điêu luyện thể thao.

Giai đoạn này có thể kéo dài từ 4 - 6 năm. Tuy nhiên cũng có thể rút ngắn hoặc kéo dài hơn, tuỳ thuộc trước tiên vào

năng khiếu của VĐV và đặc điểm môn thể thao chuyên môn hoá. Giai đoạn này có thể chia làm 2 giai đoạn nhỏ.

a) Giai đoạn nhỏ thứ nhất - Đào tạo thể thao

Đây là giai đoạn phát hiện tài năng. Mục tiêu của giai đoạn này không phải là bắt tay ngay vào chuyên môn hoá, mà chủ yếu là phát hiện để đi vào chuyên môn hoá. Thời điểm bắt đầu tập luyện của giai đoạn này thường vào lứa tuổi học sinh cấp I, đôi khi còn sớm hơn, nhất là ở các môn ưu tiên về năng lực phối hợp (thể dục, trượt băng nghệ thuật, bóng bàn) và khả năng chức phận cơ thể đang phát triển (bơi lội).

Bảng 6. Tuổi bắt đầu tập luyện ở một số môn thể thao

Tuổi	**Môn thể thao**
7-8	Thể dục dụng cụ (nữ) thể dục nghệ thuật
7-10	Bơi
8-9	Thể dục dụng cụ (trai)
10-12	Bóng rổ, bóng chuyền, vật
11-12	Điền kinh (chạy, nhảy)
12-13	Quyền anh, điền kinh (ném, đẩy) chèo thuyền, cử tạ, xe đạp

Đặc điểm tập luyện ở giai đoạn này là chú trọng đào tạo thể lực chung bằng cách sử dụng rộng rãi, đa dạng những

phương tiện giáo dục và giáo dưỡng thể chất toàn diện, vừa sức. Nội dung bao gồm các bài tập trong chương trình của học sinh phổ thông, các buổi tập nghiệp dư ngoài giờ học TDTT theo sở thích, tham gia thi đấu theo chương trình tổng hợp (như thi đấu "Chúng em vui khoẻ"...)' Ở giai đoạn này, chớ vội cho các em đi vào môn thể thao chuyên môn hóa. Vấn đề chính là làm sao cho các em được thử sức trong các môn thể thao khác nhau để phát hiện môn thể thao phù hợp với năng khiếu của từng em.

b) Giai đoạn nhỏ thứ 2 - Chuyên môn hoá ban đầu. Đây là giai đoạn đào tạo chuyên môn hoá cơ sở. Hiện nay, vấn đề tuyển chọn ban đầu để chuyên môn hoá ngày càng được chú ý. Điều quan trọng là phải cố gắng tận dụng thời kỳ phát triển "nhạy cảm" theo lứa tuổi của cơ thể. Mặt khác, cần tránh chuyên môn hoá quá hẹp, sớm, mặc đầu điều đó trước mắt có thể nâng nhanh thành tích thể thao. Nhưng thực tế đã chứng tỏ những em đó lại có ít triển vọng về lâu dài. Bởi vậy chuyên môn hoá ban đầu cần mang tính chất nhiều môn. (Thí dụ, VĐV bơi lội nên học tất cả hoặc một số kiểu bơi). Cách làm đó sẽ tránh được những sai lầm khi xác định môn thể thao chuyên sâu và đảm bảo chắc chắn cho công tác đào tạo VĐV.

Để xác định môn thể thao chuyên môn hóa và tuyển chọn ban đầu, cần sử dụng các test và các chỉ tiêu chuyên môn, trong đó có các chỉ tiêu về di truyền, cũng như sự ham thích thể thao của các em.

Để tránh những sai lầm lớn trong việc chuyên môn hoá thể thao trong từng giai đoạn, cần phải sử dụng đồng bộ đa dạng các chỉ tiêu. Khi đánh giá, cần chú ý cả trình độ kết quả ban đầu lẫn nhịp tăng thành tích qua tập luyện. Những em đạt được khá cả hai yêu cầu đó chính là những em có khả năng thể thao.

Để đào tạo cơ sở tốt và tránh sai sót trong xác định đối tượng chuyên môn hẹp cuối cùng (môn thể thao) các nội dung huấn luyện chung trong thời gian bắt đầu chuyên môn hoá vẫn phải được quan tâm đáng kể, nhất là đối với lứa tuổi cấp I, mẫu giáo. Sớm chuyên môn hoá hẹp rất dễ xảy ra một hiện tượng nguy hiểm là "trở ngại tốc độ" (với ý nghĩa rộng của từ này), nhất là ở những môn đòi hỏi sức mạnh - tốc độ.

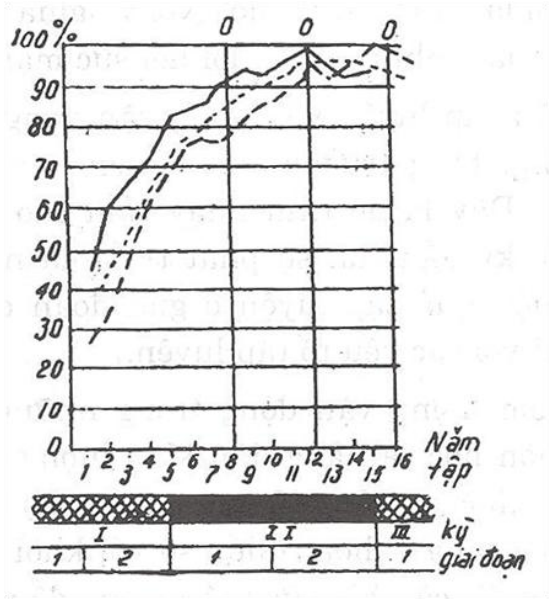
Mặc dầu tập luyện với lượng vận động không lớn nhưng nhịp tăng trưởng thành tích khá cao ở giai đoạn này. Đây là do tính nhạy cảm cao của cơ thể trong thời kỳ đầu của sự phát triển tự nhiên và sự chuyển hiệu quả tập luyện ở giai đoạn đầu của sự thích nghi với các yếu tố tập luyện.

Đặc điểm lượng vận động trong những năm đầu chuyên môn hoá là nâng dần khối lượng (hàng năm dao động khoảng 30 - 200%). Cường độ cũng tăng, nhưng mức tăng ít hơn nhiều so với khối lượng. Khi tăng cường độ, cần hết sức thận trọng để phù hợp với đặc điểm cơ thể đang lớn. Trong chu kỳ tập luyện lớn ở giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu, cần tập trung chú ý vào thời kỳ chuẩn bị. Còn thời kỳ thi đấu rút ngắn lại. Kế hoạch tập luyện của VĐV thiếu niên cần xây dựng phù

hợp với thời khoá biểu học tập ở trường phổ thông, vì nội dung và chế độ học tập của các em có ảnh hưởng trực tiếp đến việc thực hiện "kế hoạch tập luyện, trong đó có cả sự phân bổ" về lượng vận động.

IX.5.2. Thời kỳ hiện thực hóa tối đa các khả năng thể thao

a) Quy luật diễn biến thành tích trong những năm chuyên môn hóa sâu: đối với những môn có tiêu chí đánh giá khách quan, thành tích thể thao của VĐV trong nhiều năm diễn biến theo đường cong (H. 30).



Hình 30: Diễn biến thành tích thể thao (% so với thành tích tối đa) theo các năm tập luyện ở 2 VĐV cử tạ

Trong những năm mới tập, thành tích phát triển với nhịp độ cao, sau đó giảm dần và cuối cùng thành tích đi xuống. Nếu lấy sự tăng trưởng thành tích ở năm chuyên môn hoá đầu tiên làm đơn vị thì giá trị tương đối của sự tăng trưởng thành tích trong những năm sau thường có chiều hướng giảm dần cho đến mức 0 (bảng 7).

Bảng 7. Giá trị tăng trưởng thành tích thể thao theo năm chuyên môn hoá sâu

Môn thể thao	**Năm chuyên môn hóa sâu**							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Giới hạn tăng trưởng (tối đa và tối thiểu) theo % với năm đầu chuyên môn hóa sâu							
Các môn sức mạnh - tốc độ	1	0.9 0.7	0.7 0.6	0.5 0.4	0.4 0.3	0.3 0.1	0.31.1	0,2-0,1 0,0
Các môn chu kỳ có cường độ gần giới hạn và cường độ lớn	1	0.6 0.5	0.5 0.3	0.4 0.1	0.3 0.1	0.3 0.1	0.2 0.0	0.1 0.0

Sở dĩ có sự dao động về thành tích thể thao như vậy có lẽ là do những đặc điểm của từng VĐV, cùng đặc điểm tập luyện và thi đấu của từng môn thể thao chuyên môn hoá. Nhịp sinh học cũng có ảnh hưởng nhất định tới diễn biến thành tích kể trên (đối với nữ thường là 2 năm, còn với nam là 3 năm).

Lứa tuổi xuất hiện thành tích thể thao ở các môn thể thao khác nhau không giống nhau, và trong trường hợp cụ thể lại còn tuỳ thuộc vào năng khiếu cá nhân của VĐV mà có thể xuất hiện sớm hoặc muộn hơn.Giai đoạn này dài khoảng 8 - 12 năm. Đây là quãng thời gian VĐV tập luyện thể thao tích cực nhất, đồng thời bộc lộ khả năng thể thao và đạt trình độ điêu luyện thể thao cao.

Bảng 8. Tuổi đạt thành tích cao nhất ở một số môn thể thao

Môn thể thao	**Tuổi**	
	Nam	**Nữ**
Bơi lội	16 - 19	18 - 22
Thể dục	18-22	22 - 27
Quyền Anh	18-22	21 - 25
Nhảy cao, nhảy xa	19 - 22	22 - 24
Bóng rổ	19 - 25	23 - 26
Chạy ngắn	20 - 22	22 - 24
Nhảy cầu	20 - 25	22 - 26
Ném (lao, đĩa)	21 - 24	24 - 27
Chạy cự ly trung bình	22 - 25	25 - 27
Chèo thuyền	22 - 26	23 - 27
Các môn điền kinh phối hợp	23 - 25	25 - 26
Bóng đá	23 - 25	23 - 26
Kiếm	24-28	25 - 30

Nhảy ba bước và sào	24-28	24 - 28
Vật	24 - 28	24 - 28
Cử tạ	24 - 28	25 - 30
Ném búa	24 - 28	26-30
Chạy dài	24 - 28	26 - 30
Maratông và đi bộ thể thao	24 - 28	27- 30

Giai đoạn này có thể gồm 2 giai đoạn nhỏ: giai đoạn tiền cực điểm và giai đoạn đạt thành tích thể thao tột đỉnh.

b) Giai đoạn tiền cực điểm

Trong giai đoan nhỏ này, các quy luật đặc thù của tập luyện thể thao đều được phản ánh khá đầy đủ. Quá trình huấn luyện thể hiện rõ các đặc điểm của chuyên môn hoá sâu:

Tỷ trọng huấn luyện chuyên môn (bao gồm cả thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý) được nâng lên đáng kể nhờ tăng khối lượng đào tạo chung, và cả khối lượng các bài tập chuẩn bị chuyên môn, cũng như bài tập thi đấu.Tổng khối lượng và cường độ tập luyện tăng lên với nhịp rất đáng kể so với giai đoạn trước. Có nhiều chỉ số về khối lượng chung (tổng thời gian, số lượng buổi tập...), số lượng các cuộc đấu tập cũng tăng lên rõ rệt và trở thành nội dung không thể thiếu trong kế hoạch huấn luyện.

- Hệ thống tập luyện và thi đấu cũng theo quá trình chuyên môn hoá sâu mà ngày càng trở nên cá biệt hoá. Đào tạo thể thao phần lớn gắn liền với thể thao thành tích cao, từ đó đòi hỏi

VĐV phải dành nhiều thời gian công sức và thực hiện chế độ sinh hoạt phù hợp với những điều kiện khách quan, cần thiết để đạt thành tích thể thao cao nhất. Đó là con đường không dễ dàng, nhanh chóng, bắt buộc phải trải qua với bất cứ VĐV nào muốn có những thành tích thể thao xuất sắc.

c) Giai đoạn thành tích thể thao tột đỉnh.

Giai đoạn này trùng hợp với lứa tuổi thuận lợi nhất để xuất hiện những thành tích thể thao xuất sắc. Một trong những yếu tố quan trọng của việc tổ chức huấn luyện VĐV ở đây là xây dựng kế hoạch huấn luyện theo chu kỳ các cuộc thi đấu quốc tế lớn (Đông Nam Á, Châu Á, Olympic...).

Cấu trúc của quá trình luyện tập, một mặt phải được xây dựng phù hợp với chu kỳ SEA Games (chu kỳ 2 năm), mặt khác, cũng có các chu kỳ lớn nửa năm và một năm. Có thể sắp xếp quá trình huấn luyện 2 năm như sau:

Năm thứ nhất - xây dựng theo chu kỳ huấn luyện năm hoặc nửa năm. Trên cơ sở mô hình hoá các đặc điểm cơ bản của kế hoạch huấn luyện và hệ thống thi đấu và xây dựng quá trình huấn luyện theo hướng ưu tiên nâng cao trình độ chung về các khả năng chức phận cơ thể VĐV, nắm và hoàn thiện các kỹ thuật và chiến thuật thể thao mới (bao gồm cả việc đổi mới những cái đã được củng cố nếu cần thiết) và tối ưu hoá các tiền đề khác (thể lực, tâm lý, hiểu biết) nhằm đạt thành tích đã định ở năm SEA Games chẳng hạn.

Năm thứ hai - điều chỉnh mô hình (khi thấy cần thiết) và tổ chức quá trình tập luyện sao cho đạt thành tích cao nhất ở SEA Games.

Tất nhiên có nhiều điều còn phụ thuộc vào tuổi nghề và kinh nghiệm thi đấu của VĐV. Chẳng hạn đối với VĐV đã trải qua các lần chuẩn bị và thi đấu đặc biệt quan trọng trong năm đầu (của chu kỳ tập luyện 2 năm) thường được thực hiện với phương án giảm nhẹ đáng kể về khối lượng, cường độ chung và số lần thi đấu cũng giảm bớt.

Có thể đưa ra thí dụ sau đây về mức tăng khối lượng vận động (%) nhỏ trong chu kỳ 2 năm như sau:

	Đối tượng vận dụng	Năm thứ nhất	Năm thứ hai
Phương án 1	VĐV mới	60-80	20-40
Phương án 2	VĐV lâu năm	50-55	45-50

IX.5. 3. Giai đoạn duy trì tuổi thọ thể thao

Chủ yếu nhằm duy trì những thành tích thể thao đã đạt được. Sau đó, đến giới hạn theo lứa tuổi của thành tích thể thao thì cố gắng tập nhằm duy trì trình độ tập luyện chung, sức khoẻ để trở lại cuộc sống đời thường.

Giai đoạn này có thể chia làm hai giai đoạn nhỏ: duy trì thành tích, thể thao và duy trì trình độ tập luyện chung.

a) Giai đoạn duy trì thành tích thể thao

Như đã rõ, dù cho quá trình tập luyện có được xây dựng hợp lý đến đâu thì sớm muộn cũng phải đến thời kỳ lứa tuổi ổn định, sau đó thì giảm sút các khả năng chức phận và thích nghi của cơ thể. Thành tích đi xuống thường xuất hiện sau

giai đoạn chuyên môn hoá sâu 6 - 10 năm. Cũng có VĐV ở một vài môn thể thao tuy đã ngoài 40 tuổi nhưng thành tích thể thao vẫn giữ được (VĐV chạy dài, cử tạ).

Sự giảm sút thành tích thể thao là do giới hạn của tuổi tác mà kết quả lại là do sự giảm sút tự nhiên các khả năng chức phận cơ thể hoặc những sai sót về phương pháp đặt kế hoạch tập luyện nhiều năm. Bởi vậy vấn đề đặt ra là phải xây dựng kế hoạch huấn luyện trong tương lai làm sao đảm bảo có thể kéo dài thời gian duy trì thành tích thể thao cao đã đạt được. Muốn thế, ở thời kỳ này phải thay đổi hợp lý cấu trúc và nội dung tập luyện, chú ý hoàn thiện các kỹ thuật và chiến thuật thể thao, tích luỹ kinh nghiệm thi đấu. Trong khi hạn chế tăng khối lượng vận động chung thì cần phải định kỳ tăng các thành phần riêng của khối lượng vận động (thời gian, số lượng động tác), đồng thời lại phải thay đổi các phương tiện và phương pháp tập luyện, xây dựng kế hoạch tập luyện với các hình thức đa dạng (sử dụng các phương án khác nhau của chu kỳ ngắn).

b) Giai đoạn duy trì trình độ tập luyện chung

Nói chung, ở lứa tuổi 35 - 40, mức hoạt động thể thao tích cực đã giảm đáng kể. Điều quan trọng là làm sao tổ chức lại quá trình tập luyện nhằm bảo đảm duy trì ở mức cao năng lực hoạt động. Nội dung tập luyện ở giai đoạn này phần lớn nhằm duy trì sức khoẻ. Những kết quả rèn luyện tốt trong giai đoạn

trước vẫn cần phát huy tác dụng cho tới lúc này. Tuổi thọ thể thao, về thực chất tương đương với tuổi sáng tạo.

IX.6. KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN

IX.6.1. Ý nghĩa và tầm quan trọng của kế hoạch huấn luyện

Kế hoạch huấn luyện là dự định làm việc bắt buộc, nhằm điều khiển quá trình huấn luyện đối với một hay nhiều VĐV hoặc đối với một đội thể thao trong một khoảng thời gian nhất định.

Lập kế hoạch huấn luyện là việc dự thảo chương trình cho một hoạt động cần phải thực hiện. Đó là quá trình phân tích, đánh giá, dự báo, xác định các nhiệm vụ tập luyện và lựa chọn các phương tiện và phương pháp giải quyết các nhiệm vụ nhằm đạt được mục đích của thể thao.

Kế hoạch huấn luyện có tầm quan trọng đặc biệt và thể hiện qua những điểm sau đây:

- Đó là cơ sở để xây dựng quá trình huấn luyện một cách hệ thống và lâu dài, nhằm không ngừng nâng cao thành tích thể thao cho VĐV và hoàn thiện nhân cách của họ.

Nó bao gồm sự sắp xếp một cách có hệ thống và khoa học những công việc cần phải làm từ khi thu nhận VĐV vào tập luyện cho tới lúc VĐV giành được thành tích cao nhất và đề ra các phương tiện và phương pháp giải quyết các nhiệm vụ đó. Đó còn là định hướng hoạt động cho HLV.

- Kế hoạch huấn luyện là phương tiện để điều khiển và điều chỉnh quá trình tập luyện của VĐV.

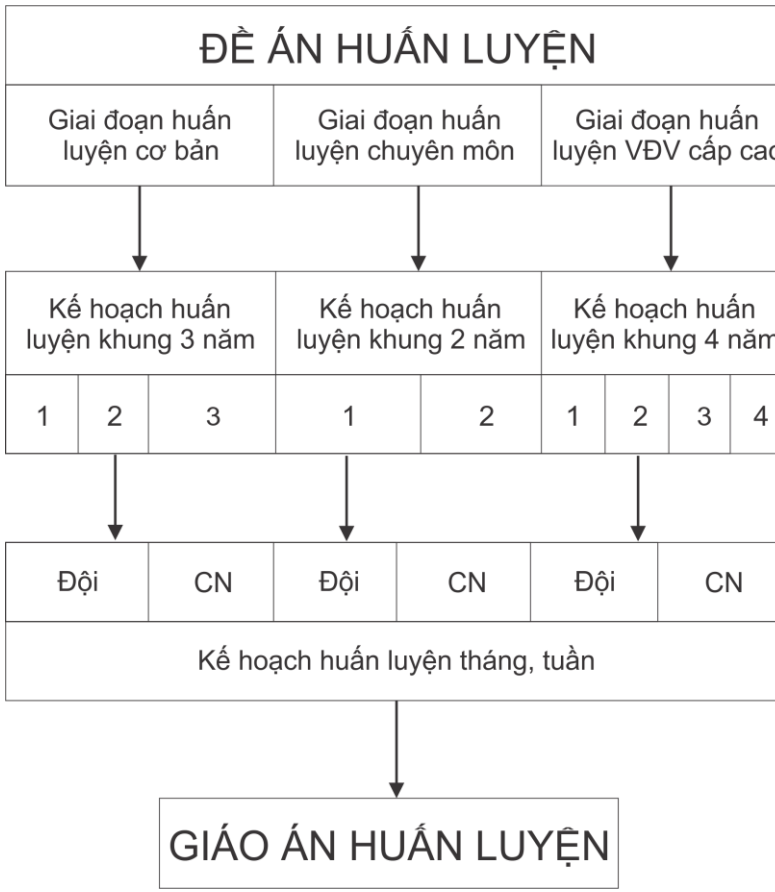
Chỉ nên coi đó là dự thảo của một chương trình hoạt động sắp tới, bởi vậy không thể tuyệt đối chính xác mà thường có những khoảng dao động nhất định so với thực tế. Nhờ có kế hoạch huấn luyện mà HLV có thể dễ dàng đối chiếu những vấn đề thực tế với dự định đề ra trong kế hoạch để sửa chữa và điều chỉnh kịp thời nhằm giúp VĐV đạt được mục đích đặt ra.

Không có kế hoạch huấn luyện thì việc làm của HLV chỉ là ngẫu hứng và mò mẫm. Họ không thể đánh giá được hết những nguyên nhân dẫn đến thắng lợi cũng như không hiểu được đầy đủ các nguyên nhân gây ra thất bại trong thi đấu của VĐV. Thậm chí còn có thể gây ra những hậu quả xấu, ảnh hưởng đến tương lai và sức khoẻ của VĐV.

IX.6.2. Hệ thống kế hoạch huấn luyện

IX.6.2.1. Đề án huấn luyện

Sơ đồ và hệ thống kế hoạch huấn luyện



Đó là dự thảo một chương trình huấn luyện nhiều năm, được xây dựng trên cơ sở thống nhất một cách lôgíc. giữa mục đích của giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ và huấn luyện VĐV cấp cao.

Đề án huấn luyện vạch ra mục đích, nhiệm vụ cụ thể cần phải đạt được và giải quyết trong từng giai đoạn huấn luyện và các con đường nhằm giải quyết các nhiệm vụ đặt ra.

Văn kiện này do hội đồng HLV thuộc các liên đoàn thể thao soạn ra. Nó là cơ sở để xây dựng các kế hoạch huấn luyện.

IX.6.2.2. Kế hoạch huấn luyện khung (chuẩn)

Đó là hướng làm việc bắt buộc đối với một giai đoạn đào tạo nhất định. Nó dựa trên cơ sở đề án tập luyện và sự phân tích VĐV một cách toàn diện trong một giai đoạn đào tạo nhất định (sự phát triển của VĐV thông qua tập luyện và thi đấu) và thời gian cho phép trong từng giai đoạn đó. Về nguyên tắc, thời hạn của kế hoạch huấn luyện khung (chuẩn) từ 1 - 2 năm. Còn giai đoạn huấn luyện cơ sở thì kéo dài khoảng 8 năm (bao gồm 3 kế hoạch năm) và đối với các VĐV cấp cao trong khoảng 4 năm (theo chu kỳ của Olympic).

Nội dung của kế hoạch và các chỉ tiêu về thành tích, lượng vận động được xác định phù hợp với trình độ tập luyện, tuổi tập luyện của VĐV.

IX.6.2.3. Kế hoạch huấn luyện đội thể thao

Đó là kế hoạch huấn luyện cho một đội thể thao gồm các VĐV có cùng một mục đích tập luyện và có trình độ cơ sở gần giống nhau. Nó được xây dựng dựa trên cơ sở kế hoạch huấn luyện khung.

Kế hoạch này thường dùng cho các môn thể thao đồng đội (Thí dụ: các môn bóng, các môn đua thuyền...) và dùng cả cho các VĐV mới tham gia tập luyện.

Đối với các VĐV đã có trình độ cao, thường dùng kế hoạch huấn luyện đồng đội kết hợp kế hoạch huấn luyện cá nhân.

IX.6.2.4. Kế hoạch huấn luyện cá nhân

Đó là kế hoạch tập luyện của từng VĐV. Thời hạn thường là 1 năm hoặc trong các giai đoạn ngắn hơn (1 vài tháng).

Kế hoạch cá nhân này cũng có thể được xây dựng trong một thời hạn nhiều năm (Thí dụ một chu kỳ Olympic). Kế hoạch huấn luyện cá nhân xác định rõ mục đích, nhiệm vụ, lượng vận động, phương tiện tập luyện phù hợp với đặc điểm riêng của VĐV.

IX.6.2.5. Kế hoạch huấn luyện tháng hoặc vài tháng (giai đoạn)

Nó nhằm giải quyết có trọng điểm các nhiệm vụ tập luyện đề ra trong kế hoạch năm.

Thí dụ, kế hoạch phát triển tuần tự các tố chất, kế hoạch tập luyện hồi phục, kế hoạch chuẩn bị trực tiếp trước thi đấu, kế hoạch huấn luyện VĐV sau chấn thương.

IX.6.3. Những nguyên tắc cơ bản trong việc lập kế hoạch

Lập kế hoạch huấn luyện phải căn cứ vào những văn kiện có liên quan về kế hoạch của ngành, liên đoàn thể thao, đơn vị

chủ quản... Thí dụ: các nghị quyết, văn kiện, chỉ thị của Đảng, ngành, mục tiêu chiến lược và quy hoạch phát triển của ngành... Đó là những cơ sở chung, quan trọng cần nắm bắt được để vận dụng sáng tạo vào trong kế hoạch huấn luyện và là cơ sở cho việc lựa chọn mục tiêu và lựa chọn huấn luyện VĐV (chiến lược và chiến thuật).

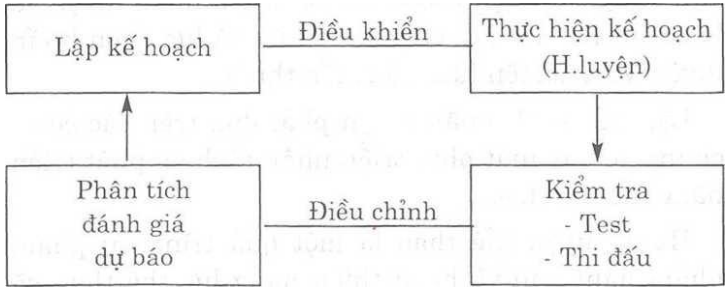
Lập kế hoạch huấn luyện phải dựa trên các cơ sở chung về quy luật phát triển nhân cách và phát triển năng lực thể thao.

Huấn luyện thể thao là một quá trình sư phạm nhằm nâng cao và hoàn thiện năng lực thể thao và phát triển nhân cách của VĐV. Bởi vậy, khi lập kế hoạch huấn luyện cần phải hiểu rõ các quy luật về tâm lý giáo dục và sinh học có liên quan cùng các quy luật chung về tổ chức các quá trình giáo dục, sắp xếp lượng vận động tập luyện, dạy học động tác, truyền thụ kiến thức. Thí đụ như nguyên tắc "giáo dục trong và thông qua tập thể". Việc xác định mục đích, nhiệm vụ, phương tiện và phương pháp giáo dục trong kế hoạch và thực thi sau này cũng phải phản ánh nguyên tắc này.

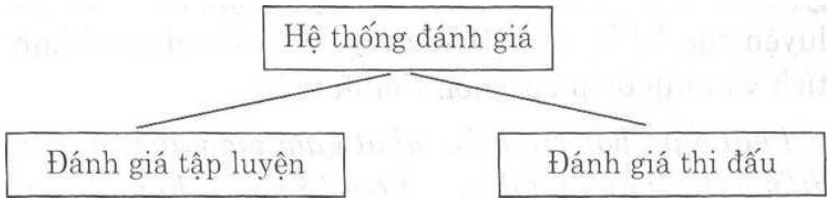
Cần quán triệt nguyên tắc "nâng cao hợp lý lượng vận động tập luyện trong việc sắp xếp tỷ lệ giữa khối lượng và cường độ, giữa các phương tiện tập luyện chung và chuyên môn, các loại bài tập, mức độ khó khăn của bài tập, chất lượng thực hiện bài tập...".

Lập kế hoạch và hoàn chỉnh điều chỉnh kế hoạch cùng kiểm tra đánh giá việc thực hiện kế hoạch là một quá trình thống nhất.

Sơ đồ 1



Sơ đồ 2: Hệ thống đánh giá tập luyện



-Tài liệu về tập luyện.

- Lượng vận động, các chỉ tiêu thực hiện.

- Nhật ký của VĐV-HLV.

- Quan sát sư phạm.

- Kiểm tra y học.

- Kiểm tra tâm lý.

- Kiểm tra thành tích.

- Test chuyên môn.

- Thi đấu.

- Biên bản thi đấu.

- Khi lập kế hoạch huấn luyện, cần phải xuất phát từ việc phân tích toàn diện và chính xác quá trình tập luyện, sự phát triển về trình độ tập luyện và thành tích tập luyện của VĐV.

Dù cố gắng hoàn chỉnh đến đâu thì cũng không thể tránh khỏi những dao động nhất định so với thực tế (kế hoạch huấn luyện chịu sự chi phối của rất nhiều yếu tố tất nhiên và ngẫu nhiên đã biết và chưa biết, đã có hoặc mới nảy sinh). Do vậy, trong quá trình thực hiện kế hoạch cần phải thường xuyên kiểm tra, đánh giá phân tích, đối chiếu giữa các chỉ tiêu đề ra trong kế hoạch và kết quả thực tế để chính xác hoá kế hoạch (điều chỉnh) nhằm đạt được các mục đích đặt ra. Để làm việc này, người ta đưa vào các test sư phạm, tâm lý, chuyên môn, các tài liệu về tập luyện, nhật ký tập luyện của VĐV, của HLV, các yếu tố xác định thành tích và nhịp độ phát triển thành tích.

Phải đảm bảo sự thống nhất giữa giáo dục và giáo dưỡng trong quá trình xây dựng kế hoạch huấn luyện.

Quá trình nâng cao thành tích thể thao có quan hệ chặt chẽ với nhân cách của VĐV. Chỉ có thể thực hiện tốt kế hoạch nếu VĐV đươc giáo dục đầy đủ về ý thức tập luyện, có động cơ và thái độ đúng đắn và có đầy đủ các phẩm chất tâm lý mà môn thể thao chuyên sâu đòi hỏi. Bởi vậy, trong kế hoạch tập luyện, song song với các nhiệm vụ giáo dưỡng, cần phải đề ra các nhiệm vụ giáo dục một cách hệ thống, liên tục và lâu dài, nhằm hình thành và củng cố động cơ tập luyện, phát triển tình cảm nghề nghiệp, các phẩm chất tâm lý chuyên môn cần thiết cho VĐV, để họ có thể phát huy đầy đủ tiềm năng trong tập luyện và thi đấu.

Thông thường trong thực tiễn, đa số các HLV lãng quên nhiệm vụ giáo dục trong khi lập kế hoạch huấn luyện hoặc không thực hiện các nhiệm vụ này có hệ thống và đầy đủ,

hoặc trong khi phân tích, đánh giá thành tích VĐV, ít chú ý đến các yếu tố thuộc về các phẩm chất, nhân cách, nhất là đối với các VĐV trẻ và VĐV có trình độ cao.

Lập kế hoạch huấn luyện phải dựa trên nguyên tắc tập trung dân chủ và phải tuân theo một hệ thống thống nhất.

Hệ thống thống nhất đó bao gồm đề án huấn luyện, kế hoạch khung, kế hoạch huấn luyện đội và kế hoạch luyện cá nhân, giáo án huấn luyện; những tài liệu về tập luyện và đánh giá sự phát triển của VĐV; dự báo thành tích thể thao (bao gồm cả về giáo dục và giáo dưỡng).

Kế hoạch huấn luyện phải được bàn bạc trước tập thể và có sự tham gia đóng góp ý kiến của VĐV để chính xác hoá và quyết định. Sau đó HLV là người chịu trách nhiệm điều hành chính, trực tiếp.

Ngoài ra trong quá trình lập kế hoạch huấn luyện, HLV còn cần phải chú ý đến những yêu cầu như:

- Phải cụ thể và phù hợp với từng trình độ đào tạo.

Phải có khả năng giải quyết được trong thực tiễn (tính khả thi).

- Phải có cơ sở khoa học và phải cố gắng phản ánh được những tri thức khoa học mới nhất và tiên tiến nhất.

- Phải thường xuyên là' "công cụ", tài liệu chỉ dẫn hành động và là phương tiện để điều khiển và điều chỉnh quá trình huấn luyện.

IX.6.4. Phương pháp xây dựng kế hoạch huân luyện

IX. 6.4.1. Những yêu cầu chung

Trong kế hoạch huấn luyện chỉ trình bày những nhiệm vụ cơ bản chứ không cần phải giải thích cơ sở đề ra những nội dung đó. Nếu soạn kế hoạch cho một đối tượng khác thực hiện thì nên có phần chú thích hướng dẫn cách thực hiện.

Trong kế hoạch huấn luyện phải thể hiện được sự thống nhất giữa giáo dục và giáo dưỡng; các biện pháp giáo dục cụ thể như giáo dưỡng, trong đó đặc biệt chú ý đến giáo dục ý thức tập thể và giáo dục tính tự giác, tự chủ (trong rèn luyện) cho VĐV.

Phải có những nội dung riêng về giáo dục và giáo dưỡng trong kế hoạch, nhưng phải đảm bảo tính thống nhất thể hiện qua các kế hoạch tháng, tuần và khâu chót là giáo án huấn luyện, và cả giữa tập luyện và thi đấu. Phải coi thi đấu như là một hình thức tập luyện đặc biệt có lượng vận động, nói riêng là cường độ cao, nhằm giải quyết các nhiệm vụ chính và đồng thời cũng là phương tiện để kiểm tra sự phát triển thành tích và đánh giá năng khiếu của VĐV.

Trong kế hoạch huấn luyện phải gắn liền việc giáo dục và giáo dưỡng thể thao với việc trang bị những tri thức có liên quan đến những vấn đề đó.

IX.6.4.2. Nội dung của việc lập kế hoạch huấn luyện

Nội dung cơ bản của việc soạn thảo kế hoạch huấn luyện là:

- Xác định đối tượng và thời hạn của kế hoạch.

- Xác định mục đích, nhiệm vụ đạt thành tích trong cuộc thi đấu đỉnh cao, các mục đích phụ dựa trên cơ sở dự báo các

yêu cầu thành tích, các mục đích trong giai đoạn, từng thời kỳ tập luyện hoặc trong các cuộc thi đấu có tính chất rèn luyện, dẫn dắt.

- Xác định các chỉ tiêu về lượng vận động tập luyện (hạt nhân của kế hoạch tập luyện) như khối lượng, cường độ, mật độ vận động, tỷ lệ các bài tập…

- Phân tích các thời kỳ tập luyện (chu kỳ hoá kế hoạch tập luyện).

- Xác định các trọng điểm giáo dưỡng thể thao (các nhiệm vụ tập luyện, các vùng cường độ, các phương tiện chính, các biện pháp tổ chức để thực hiện các nhiệm vụ đó).

- Xác định các trọng điểm giáo dục đạo đức và các biện pháp giáo dục cho VĐV trong quá trình tập luyện và thi đấu.

Để có thể xây dựng được chính xác các nội dung trên, HLV phải tiến hành các bước sau:

1) Phân tích đối tượng và tình hình cụ thể có liên quan đến kế hoạch:

Phân tích các mục đích, nhiệm vụ cơ bản mà trong đề án huấn luyện đã vạch ra, các chủ trương của ngành, liên đoàn thể thao để xác định mục đích, nhiệm vụ đối tượng và thời hạn kế hoạch huấn luyện của mình.

- Phân tích cấu trúc thành tích của môn thể thao chuyên môn (rút ra từ mô hình các nhà vô địch các đại hội thể thao, hoặc giữ các kỷ lục thể thao...).

- Phân tích đặc điểm VĐV của mình như tuổi hộ khẩu, tuổi sinh học, tuổi tập luyện, trình độ tập luyện, các tài liệu, lịch sử của VĐV (thời gian tập luyện trước đó, các chỉ tiêu về lượng vận động mà VĐV đã thực hiện) để xác định mục tiêu, các nhiệm vụ, chỉ tiêu về lượng vận động mà họ cần phải phấn đấu hoàn thành.

- Phân tích các điều kiện cụ thể về cơ sở vật chất cho tập luyện, điều kiện khí hậu, môi trường tập luyện, sân bãi dụng cụ, đối thủ thể thao, điều kiện sống, sinh hoạt và học tập của VĐV (chế độ ăn uống, chăm sóc y tế, trường học...).

2) Xác định các giai đoạn tập luyện phù hợp với các thời kỳ tập luyện, cùng mục đích, nhiệm vụ cụ thể cho từng thời kỳ, tỷ lệ giữa các bài tập...

3) Xác định rõ các biện pháp tập luyện, các cuộc thi đấu, kiểm tra thành tích và kiểm tra y học.

IX.6.4.3. Phương pháp xây dựng kế hoạch năm

Dựa trên cơ sở mục đích, nhiệm vụ trong kế hoạch khung cho nhiều năm mà lập kế hoạch năm. Việc này được tiến hành theo các bước sau:

- Phân tích những vấn đề có liên quan đến việc lập và thực hiện kế hoạch (phần này không ghi vào kế hoạch).

- Xác định mục đích, nhiệm vụ cần phải đạt được trong năm huấn luyện cho VĐV.

- Phân chia năm huấn luyện thành các thời kỳ tập luyện khác nhau.

IX.6.4.3.1. Phân tích những vấn đề có liên quan đến kế hoạch huấn luyện

Trước khi lập kế hoạch huấn luyện, HLV cần phải phân tích, đánh giá cụ thể, tỉ mỷ và khoa học một loạt các vấn đề sau:

+ Phân tích tỉ mỷ VĐV của mình (những tiến bộ, thành tích VĐV trong năm qua; những điểm mạnh cần khai thác; các chỉ tiêu về lượng vận động mà VĐV đã thực hiện; những nguyên nhân hạn chế sự phát triển của VĐV; những tiềm năng có thể phát huy được; đối chiếu năng lực của VĐV với cấu trúc thành tích cần phải đạt tới về các mặt thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, trí tuệ).

- Phân tích các điều kiện về cơ sở vật chất, kỹ thuật phục vụ cho công tác huấn luyện (dụng cụ, sân bãi, phương tiện kỹ thuật phục vụ cho tập luyện, chế độ dinh dưỡng, chăm sóc y tế....).

- Phân tích điều kiện khí hậu, thời tiết.

- Thời hạn của kế hoạch (cần cụ thể về thời gian từ ngày nào đến ngày nào). Phần này không cần thiết phải trình bày trong kế hoạch.

IX.6.4.3.2. Xác định mục đích cần phải đạt được cho VĐV

- Cần đặt ra mục đích cụ thể về thành tích cần phải đạt được cho VĐV và đội thể thao trong cuộc thi đấu đỉnh cao của năm huấn luyện (cuộc thi quan trọng nhất).

Thí dụ:

- Thứ hạng cần phải đạt được;

- Huy chương cần phải giành được;

- Thành tích cần vươn tới (khoảng cách, tốc độ, số km, số điểm...).

- Đẳng cấp cần phải đạt;

- Kỷ lục cần phải nêu...

Dựa trên cơ sở phân tích một cách cụ thể và khoa học những vấn đề trình bày ở phần trên mà đề ra mục đích cụ thể này.

IX.6.4.3.3. Phân chia các thời kỳ tập luyện và sắp xếp các cuộc thi đấu trong năm

+ Phân chia thời gian của từng giai đoạn tập luyện.

Trong từng thời kỳ của năm huấn luyện, cần phải xác định nhiệm vụ cụ thể cho từng giai đoạn tập luyện (lấy mốc là cuộc thi đấu chính trong năm).

Thí dụ, thời kỳ chuẩn bị bao gồm mấy giai đoạn tập luyện, từ tuần nào đến tuần nào? Trong từng giai đoạn, cần tập trung giải quyết nhiệm vụ gì?

Việc xác định thời hạn và nhiệm vụ cho từng giai đoạn tập luyện phải dựa trên cơ sở phân tích cụ thể VĐV và mục đích, ý đồ đào tạo VĐV lâu dài để đạt thành tích thể thao. Kinh nghiệm tập luyện của VĐV và huấn luyện của HLV cũng góp phần quan trọng trong quá trình xác định nhiệm vụ và thời gian thực hiện. Thông thường nếu huấn luyện các tố chất sức mạnh, sức nhanh và sức bền tập trung trong khoảng 6 - 8 tuần thì đã thấy kết quả.

+ Lập kế hoạch về lượng vận động tập luyện.

Xác định các chỉ tiêu về lượng vận động tập luyện cho từng giai đoạn, từng thời kỳ và tổng lượng vận động tập luyện trong năm (tuần, tháng, giai đoạn, năm) bao gồm:

- Khối lượng vận động (số buổi tập, giờ tập, số km, số kg, số động tác thực hiện trong năm qua).

- Cường độ vận động (tốc độ chạy, các vùng cường độ, số lượng các bài tập liên hợp...), tỷ lệ các bài tập phát triển chung và các bài tập chuyên môn.

- Xác định lượng vận động tập luyện, nghỉ ngơi tích cực...

- Phân tích các tài liệu sau:

+ Các tài liệu tập luyện có trong kế hoạch cũ.

+ Sổ tay huấn luyện của HLV, nhật ký tập luyện của VĐV, biên bản thi đấu, kiểm tra, test.

+ Lập kế hoạch thi đấu và kế hoạch kiểm tra (dùng test).

Xác định cuộc thi đấu chính trong năm và số lượng các cuộc thi đấu cần thiết. Chuẩn bị để phục vụ cho cuộc thi đấu chính (kiểm tra, đánh giá sự phát triển về kỹ, chiến thuật, thể lực, tâm lý và thành tích nói chung của từng đơn vị, đội).

Xác định các cuộc kiểm tra theo định kỳ nhất định (mở đầu và kết thúc hoặc giữa các giai đoạn và chu kỳ huấn luyện) tuỳ thuộc vào trình độ tập luyện của VĐV, nhằm đánh giá đúng trình độ tập luyện của VĐV để điều chỉnh kịp thời kế hoạch huấn luyện.

+ Lập kế hoạch về giáo dục VĐV

Cần xác định rõ và cụ thể các nhiệm vụ giáo dục chính trị tư tưởng và đạo đức cho VĐV trong từng thời kỳ, từng giai đoạn tập luyện của VĐV cùng các phương tiện, phương pháp thích hợp để thực hiện các nhiệm vụ đó. Muốn thế, phải phân tích tỉ mỷ đặc điểm tính cách của VĐV, lứa tuổi, môi trường sống và giáo dục của VĐV (cha mẹ, nhà trường, tổ chức Đoàn, Đội thiếu niên...).

IX.6.5. Đánh giá quá trình huấn luyện

Như đã trình bày ở phần trước, lập kế hoạch huấn luyện cùng kiểm tra và đánh giá quá trình đó là một thể thống nhất. Đánh giá quá trình huấn luyện cho phép kết luận về mức độ phát triển của VĐV, mức độ hiệu quả của các phương tiện và phương pháp tập luyện, giáo dục VĐV và lượng vận động tập luyện.

Nội dung đánh giá gồm:

- Thành tích của VĐV trong các cuộc kiểm tra và các cuộc thi đấu. Từ sự so sánh thành tích đạt được này với các chỉ tiêu đề ra trong kế hoạch mà HLV rút ra các kết luận, để điều chỉnh kế hoạch huấn luyện trong giai đoạn đó.

- Đánh giá việc thực hiện các chỉ tiêu về lượng vận động tập luyện của VĐV. So sánh kết quả thực hiện được với dự kiến đề ra trong kế hoạch, nguyên nhân dẫn đến sự chênh lệch giữa việc thực hiện chỉ tiêu về lượng vận động tập luyện so với dự kiến đề ra, mức độ hiệu quả của lượng vận động tập luyện đối với sự phát triển năng lực thể thao.

- Đánh giá từng yếu tố của năng lực thể thao, đặc biệt là nhận thức, tư tưởng và nhân cách VĐV, trình độ phát triển kỹ thuật, chiến thuật, các tố chất thể lực...

Đánh giá khả năng chịu đựng lượng vận động tập luyện của VĐV.

- Đánh giá việc thực hiện các yêu cầu tập luyện, yêu cầu của trường học và yêu cầu của nghề nghiệp VĐV.

- Đánh giá mức độ nhận thức chuyên môn và chung của VĐV.

- Đánh giá mối quan hệ của VĐV trong tập thể thể thao và trong các mối quan hệ xã hội.

Những tài liệu cần cho HLV, trong quá trình đánh giá là:

Biên bản kiểm tra trong quá trình tập luyện và thi đấu, biên bản kiểm tra y học của VĐV.

- Sổ tay, nhật ký hoặc giáo án của HLV.

- Sổ tay hoặc nhật ký tập luyện của VĐV.

Quan sát thường xuyên hoạt động của VĐV trong tập luyện và thi đấu.

- Tự đánh giá của VĐV về kết quả tập luyện của mình và nhận xét của tập thể đội.

- Nhận xét của cha mẹ VĐV, nhà trường, đội thiếu niên, Đoàn thanh niên CS HCM...

IX.7. NĂNG KHIẾU THỂ THAO VÀ TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ

IX.7.1. Năng khiếu và tài năng thể thao

Tuyển chọn thể thao được nghiên cứu theo hai hướng chính: một là xây dựng những cơ sở lý luận trong tuyển chọn; hai là xác định các phương pháp có hiệu quả để phát hiện năng khiếu và dự báo tài năng thể thao.

Tuyển chọn VĐV khác với tuyển chọn nghề nghiệp ở chỗ, nó phải dự báo được thành tích thể thao của từng người khoảng 6 - 10 năm sau. Do đó, cần phải tính toán đến nhiều yếu tố khác nhau tác động đến sự phát triển theo lứa tuổi và ảnh hưởng đến quá trình đào tạo. Tuyển chọn thể thao nhằm phát hiện những năng khiếu, chứ không phải là chọn những người có sức khoẻ để làm một nghề nào đó có hiệu quả. Cho nên cái khó chính là ở chỗ HLV phải dự báo được những tài năng thể thao của một em bé mà hiện tại những tài năng ấy chưa hoặc bộc lộ rất ít, còn đang ở dưới dạng năng khiếu tiềm ẩn.

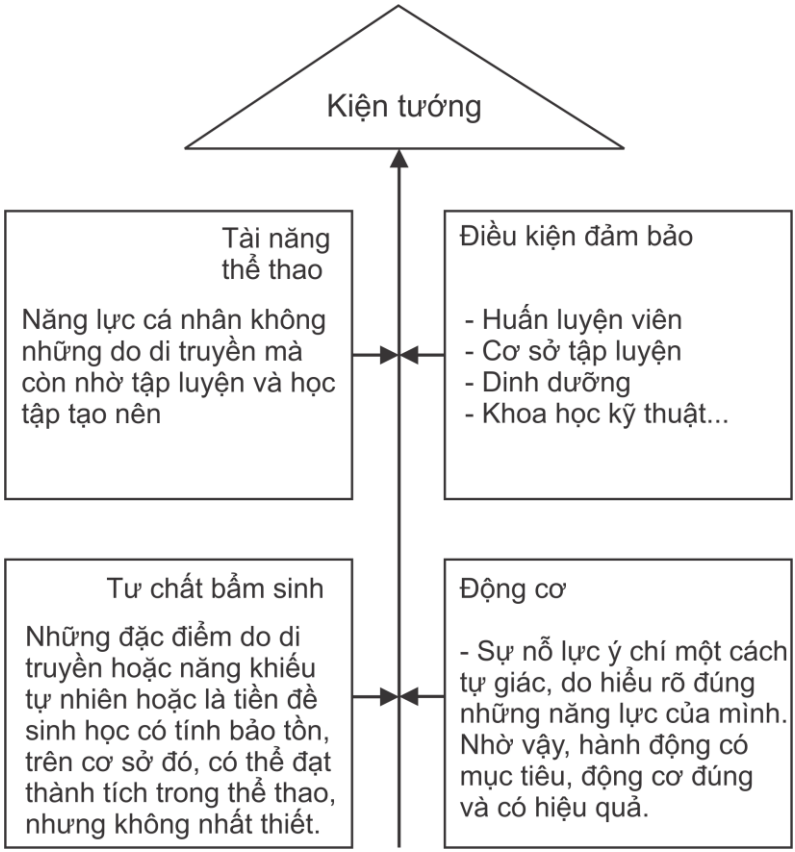
Chúng ta không công nhận tính chất bẩm sinh của tài năng thể thao, nhưng thừa nhận những đặc điểm giải phẫu - sinh lý (những tư chất bẩm sinh) là những yếu tố cơ bản để phát triển tài năng thể thao. Khái niệm "năng khiếu" còn bao gồm cả những phẩm chất tâm lý của từng cá thể, nhờ đó mà con người có thể đạt được thành tích trong hoạt động của mình. Như vậy hạt nhân của tài năng còn bao gồm cả các quá trình tâm lý, nhờ đó các phương thức hoạt động được điều chỉnh hợp lý và có chất lượng.

Năng khiếu thể thao là sự kết hợp đặc biệt về chất những đặc điểm giải phẫu sinh lý và tâm lý của từng cá thể trên cơ sở đó có thể đạt thành tích thể thao nhưng không nhất thiết. Khả năng đạt thành tích nhiều hay ít trong một hoạt động vận động nào đó tuỳ thuộc vào mức độ và chất lượng của sự kết hợp ấy. Bởi vậy cần phải nhận rõ không phải năng khiếu thể thao quyết định thành tích thể thao mà chỉ có khả năng đạt thành tích thể thao phụ thuộc vào năng khiếu mà thôi. Bản thân những tư chất sinh học (những đặc điểm giải phẫu - sinh lý) mới chỉ là những tiền đề sinh học, trong đó các dạng năng khiếu còn đang lấp ló, chưa bộc lộ. Vì vậy để có tài năng thể thao thực sự sau này, nghĩa là có thành tích thể thao cao trong tương lai, cần phải tập luyện lâu dài nhằm nắm chắc được các kỹ năng, kỹ xảo động tác của môn thể thao chuyên sâu và rèn luyện các phẩm chất tâm lý cần thiết. Vậy tài năng thể thao là sự tổng hoà những đặc điểm rất đa dạng về hình thái, chức phận, tâm lý và những đặc điểm khác của con người kết hợp với sự tập luyện kiên trì, lâu dài để đạt được những kết quả kỷ lục trong từng môn thể thao cụ thể.

Bảng 9 trình bày mối quan hệ giữa tư chất sinh học bẩm sinh và tài năng thể thao cũng như những điều kiện đảm bảo thành tích thể thao cao và động cơ tập luyện.

Xuất phát từ những quan niệm trên, việc lựa chọn những tiêu chuẩn và những phương pháp tuyển chọn trong các giai đoạn khác nhau của hệ thống tuyển chọn cần phải dựa trên cơ sở phân tích cấu trúc của những thành tích thể thao.

Bảng 9: Các yếu tố quyết định khả năng đào tạo VĐV quốc gia xuất sắc



Khi ta lưu ý đến độ tuổi và trình độ tập luyện ở giai đoạn đầu, cần quan tâm nhất đến việc phát hiện những tư chất bẩm sinh và đánh giá tính tích cực hoạt động. Sang giai đoạn hai, sau khi đã có các tố chất chuyên môn và trình độ tập luyện cơ bản, chúng ta có thể đánh giá năng khiếu thể thao. Giai đoạn

ba, trên cơ sở năng khiếu thể thao kết hợp với năng lực lĩnh hội kỹ năng, kỹ xảo vận động mà đánh giá khả năng hoạt động thể thao. Giai đoạn bốn là giai đoạn then chốt trong việc hình thành tài năng thể thao, rồi được củng cố sao cho có độ tin cậy và ổn định ở giai đoạn thứ năm. Giai đoạn sáu là đỉnh cao của thành tích thể thao. Căn cứ vào các thang bậc thành tích như vậy, mà ta đề ra những biện pháp tổ chức đúng đắn và xác định các phương pháp có hiệu quả trong tuyển chọn thể thao. Trong thực tiễn tuyển chọn thường gặp các trường hợp sau đây:

- Trường hợp một, đối tượng tuyển chọn có năng khiếu thể thao, hiểu biết và đánh giá đúng năng lực của bản thân nên ham thích và rất tích cực tập luyện, nhờ vậy đạt thành tích thể thao cao.

- Trường hợp thứ hai, đối tượng tuyển chọn có năng khiếu thể thao, nhưng không ham thích do đánh giá sai năng lực của bản thân, không có định hướng chuyên môn thích hợp do môi trường xung quanh không thuận lợi như tác động của gia đình, điều kiện sống, phương pháp và phương tiện tập luyện hoặc do sự lôi cuốn khác hấp dẫn hơn. Do đó, tài năng thể thao không bộc lộ.

- Trường hợp thứ ba, đối tượng tuyển chọn không có năng khiếu thể thao, nhưng rất ham thích và hoạt động thể thao tích cực, tuy có đem lại kết quả, nhưng thành tích thể thao chỉ dừng lại ở mức cao nhất của bản thân.

Vì vậy khi đề ra các biện pháp tổ chức tuyển chọn và xây dựng các phương pháp xác định, triển vọng của năng khiếu

thể thao phải tuân thủ tính đồng bộ của các phương pháp và biện pháp tổ chức tuyển chọn.

IX.7.2. Những quy luật phát triển thành tích thể thao

- Cơ sở dự báo triển vọng của VĐV

Để đạt được những thành tích thể thao cao, cần thiết phải nắm vững những quy luật phát triển thành tích của VĐV theo từng độ tuổi. Thành tích kỷ lục ngày càng cao, buộc chúng ta phải thường xuyên xem xét lại và điều chỉnh những tiêu chuẩn tuyển chọn và yêu cầu định ra trước đây, đổi mới thời hạn đào tạo và hoàn thiện, bao gồm cả độ tuổi đạt được thành tích thể thao. Cách nhìn biện chứng như vậy cho phép chúng ta năng động hơn, khắc phục tệ bảo thủ, kinh nghiệm chủ nghĩa.

Lý thuyết thể thao hiện đại chia thành 3 vùng thành tích thể thao: vùng thành tích cao bước đầu, vùng thành tích cao nhất và vùng duy trì thành tích. Bảng 10 và 11 giới thiệu những giới hạn tuổi của các vùng đạt thành tích thể thao của nam và nữ một số môn thể thao.

Trong quá trình xây dựng kế hoạch đào tạo nhiều năm, cần phải tính đến thời gian tập luyện cần thiết để đạt được thành tích thể thao cao nhất của từng môn. Những VĐV có năng khiếu thường đạt thành tích thể thao cao ban đầu sau 4 - 6 năm tập luyện và đạt thành tích cao nhất sau 7 - 9 năm đào tạo chuyên sâu. Nhịp độ phát triển thành tích của VĐV xuất sắc tuỳ thuộc vào trình độ ban đầu và độ tuổi của họ. Nhưng trong tất cả các nhóm tuổi, nhịp độ phát triển cao nhất thường thấy ở 2 năm đầu tập luyện chuyên sâu.

Bảng 10: Những giới hạn tuổi của các vùng đạt thành tích thể thao (nam)

Các môn TT	Vùng thành tích cao ban đầu (tuổi)	Vùng khả năng tối ưu (tuổi)	Vùng duy trì kết quả cao (tuổi)
- Chạy 100m	17-21	22-24	25-26
- Chạy 800m	18-22	23-25	26-27
- Chạy 10. 000m	21-24	25-27	28-29
- Nhảy cao	17-21	22-24	25-26
- Ném lao	19-23	24-26	27-28
- Bơi (100-200m)	15-17	18-20	21-22
- Thể dục dụng cụ	16-18	19-21	22-24
- Vật võ	17-21	22-24	25-26
- Cử tạ	18-19	20-24	25-27
- Quyền Anh	18-20	21-24	25-27
- Bóng rổ	18-21	22-25	26-28
- Bóng đá	17-21	22-26	27-28
- Bắn súng	20-24	25-29	30-40

Bảng 11: Những giới hạn tuổi các vùng đạt thành tích thể thao (nữ)

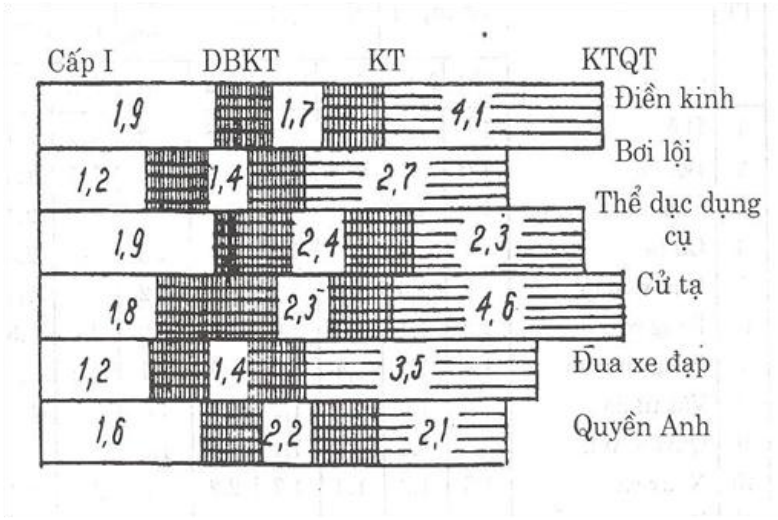
Các môn TT	Vùng thành tích cao ban đầu (tuổi)	Vùng khả năng tối ưu (tuổi)	Vùng duy trì kết quả cao (tuổi)
- Chạy 100m	16-19	20-22	23-25
- Chạy 800m	18-20	21-23	24-25
- Nhảy cao	16-18	19-22	23-24
- Ném lao	18-22	23-24	25-26
- Bơi (100-200m)	13-14	15-18	19-20
- Thể dục dụng cụ	12-15	16-17	18-19
- Bóng rổ	16-18	19-23	24-25

Để tuyển chọn VĐV được chính xác và xây dựng hợp lý quá trình hoàn thiện thể thao, điều quan trọng là cần phải biết được nhịp độ phát triển thành tích thể thao theo thời gian, đồng thời cần nắm vững thời gian tập luyện cần thiết để đạt được những thành tích thể thao cao như kiện tướng hoặc kiện tướng quốc tế và khả năng duy trì thành tích cao đó được bao lâu.

Thời gian đạt được cấp bậc VĐV tương đối ổn định. Nói chung, thời gian trung bình để chuyển cấp bậc này sang cấp bậc khác thường là 1 - 2,5 năm (H. 31).

Nói chung, thời gian chuyển từ cấp dự bị kiện tướng đến kiện tướng thể thao và từ kiện tướng đến kiện tướng quốc tế đòi hỏi lâu hơn cả (từ 2,5 - 4,5 năm).

Bảng 12 giới thiệu thời gian tập luyện cần thiết để đạt trình độ VĐV các cấp từ cấp III đến kiện tướng thể thao trong một số môn. Nhờ những thông số đó, chúng ta có thể phát hiện những tài năng trẻ có nhịp độ phát triển thành tích nhanh.



Hình 31. Thời gian tập luyện cần thiết (năm) để đạt được các cấp bậc VĐV từ cấp I đến kiện tướng quốc tế

Ghi chú: - *DBKT = Dự bị kiện tướng*

- *KT = Kiện tướng*

- *KTQT = Kiện tướng quốc tế*

Bảng 12: Thời gian tập luyện cần thiết để đạt trình độ VĐV các cấp

Số TT	Môn TT	Thời gian (năm)							
		Từ cấp III lên cấp II		Từ cấp II lên cấp I		Từ cấp I lên dự bị kiện tướng		Từ DBKT lên kiện tướng TT	
		Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam
1	Điền kinh	1,0	1,2	1,7	1,5	1,8	1,8	1,3	1,7
2	Bơi lội	1,0	1,1	1,2	1,5	1,2	1,2	1,4	M
3	Thể dục dụng cụ	1,0	1,4	1,1	1,5	1,9	1,9	1,6	2,4
4	Cử tạ	-	1,1	-	1,5	1,8	1,8	-	2,3
5	Đua xe đạp	-	1,0	-	1,1	1,2	1,2	-	1,4
6.	Bóng rổ	1,3	1,1	1,4	1,6	1,9	1,9	2,6	2,3
7	Bóng chuyền	1,1	1,3	1,4	1,4	2,7	2,7	2,2	3,3
8	Vật tự do	-	1,0	-	1,2	1,5	1,5	-	1,5
9	Quyền Anh		1,2	-	1,1	1,6	1,6	-	2,2
10	Nhảy cầu	1,3	1,2	1,3	1,7	2,2	2,2.	2,1	2,4
11	Bắn súng	1,0	3,0	1,0	1,1	2,5	2,5	2,0	2,1
12	Bóng nước	-	1,3	-	1,6	2,6	2,6	-	3,0
13	Bóng ném tay	1,1	1,1	1,5	1,3	2,0	2,0	1,1	2,4

Hiện nay, thời gian tập để đạt tiêu chuẩn kiện tướng thể thao ngày càng ngắn hơn. Chẳng hạn, VĐV bơi lội nam muốn đạt danh hiệu kiện tướng trước đây (1971) phải mất khoảng

7,3 năm, nhưng đến gần đây, chỉ cần tập 5,3 năm. Đối với môn thể dục dụng cụ, trước đây cần 9,3 năm nhưng gần đây chỉ cần 7,7 năm; cử tạ trước đây 8,7 năm, nhưng hiện nay chỉ còn 6,9 năm (Bảng 13). Tuy nhiên, ngay cả những VĐV có năng khiếu và nhịp độ phát triển thành tích cao nếu muốn đạt được đỉnh cao thành tích, cũng phải tập luyện từ 5 - 10 năm hoặc lâu hơn. Nếu đào tạo VĐV cứng nhắc, nóng vội muốn nâng thành tích lên đỉnh cao ngay, thường dẫn đến căng thẳng quá mức về thần kinh và thể chất, rất dễ buộc phải từ dã sớm sự nghiệp thể thao nâng cao của mình.

Bảng 13: Thời gian tập luyện cần thiết để trở thành kiện tướng thế thao

Số TT	Môn TT	Thời gian (năm)	
		Nam	Nữ
1	Nhào lộn	7,2	6,2
2	Quyền Anh	5,8-	
3	Vật	5,7-	
4	Đua xe đạp trên quốc lộ	5,7	4,2
5	Bóng chuyền	8,5	8,0
6	Thể dục dụng cụ	7,7	6,8
7	Thể dục nghệ thuật	-	7,3
8	Điền kinh	5,8	5,5
9	Bơi lội	5,3	4,4
10	Cử tạ	6,9	-
11	Bóng đá	7,6	-
12	Bắn súng	5,5	5,5

Nghiên cứu độ tuổi của những VĐV và các nhà vô địch tham dự 17 Đại hội Olympic từ 1896 đến 1972 cho thấy: Hơn một nửa (55% - 59%) số VĐV tham dự Đại hội Olympic từ 25 tuổi trở lên: có 29-31% từ 20-25 tuổi và 12% từ 16-20 tuổi. Như vậy, mặc dù có sự phát triển rõ rệt về thành tích kỷ lục trong những năm gần đây, độ tuổi đạt thành tích cao nhất là một đại lượng tương đối ổn định và trong phần lớn các môn thể thao thường vào độ tuổi tương đối trưởng thành (Bảng 14).

Bảng 14: Độ tuổi đạt thành tích thể thao cao nhất

Số TT	**MônTT**	**Thời gian (năm)**	
		Nam	Nữ
1	Điền kinh.	24,1	26,0
2	Bơi lội	17,6	18,0
3	Thể dục dụng cụ	18,5	23,7
4	Cử tạ	-	26,3
5	Đua xe đạp quốc lộ	-	22,7
6	Bóng rổ	22,6	24,0
7	Bóng chuyền	26,6	25,4
8	Vật tự do	-	24,4
9	Quyền Anh		21,4
10	Nhảy cầu	17,4	20,4
11	Bắn súng	20,0	20,7

Tóm lại, những độ tuổi đạt thành tích thể thao chủ yếu phản ánh những tiềm năng của cơ thể, mức độ phát triển những khả năng về chức phận và hình thái, cũng như độ chín muồi về sinh học của cơ thể. Vì vậy, nghiên cứu thời gian tập

luyện cần thiết để đạt thành tích cao trong quá trình hoàn thiện cho phép xây dựng cơ sở khoa học của các giai đoạn tuyển chọn, định hướng và chuyên môn hoá thể thao đúng kịp thời, dự báo hiệu quả và xây dựng kế hoạch huấn luyện hợp lý giữ gìn cho VĐV không tập luyện quá sức, cứng nhắc, không sử dụng lượng vận động tập luyện và thi đấu quá mức.

IX.7.3. Di truyền và môi trường trong tuyển chọn vận động viên

Chúng ta đều thừa nhận thành tích thể thao cao là kết quả của sự tác động tương hỗ rất phức tạp giữa các yếu tố di truyền và những ảnh hưởng của môi trường xung quanh. Vấn đề còn tranh cãi chỉ là tỷ lệ của các yếu tố ấy ảnh hưởng đến thành tích thể thao như thế nào và bao nhiêu. Một số tác giả thì coi lao động giáo dục, huấn luyện là quan trọng "không có học sinh tồi, mà chỉ có thầy giáo dởm", nghĩa là mọi học sinh phát triển bình thường đều có cơ hội trở thành VĐV nổi tiếng. Tất nhiên, những phẩm chất có liên quan đến lĩnh vực xã hội như tình yêu lao động, tính tự giác, v.v... phải là kết quả của tác động giáo dục.

Di truyền trong thể thao được một số tác giả nghiên cứu trong những năm gần đây. Người ta thừa nhận yếu tố di truyền giữ vai trò quyết định và cho rằng giáo dục, huấn luyện đều có những giới hạn của nó. Những giới hạn đó được di truyền quy định. Đại biểu cho quan điểm này là Viện sĩ Astaurôp. "Những quy luật di truyền được hình thành nghiêm ngặt và rất khách quan, các quy luật ấy chỉ cho chúng ta biết rằng giáo dục và huấn luyện không phải là vô hạn mà có những giới hạn của nó; những giới hạn ấy được chương trình

hoá bởi di truyền". Để làm sáng tỏ quan điểm trên chúng tôi trình bày mối quan hệ về sự tác động qua lại giữa các yếu tố môi trường và di truyền dưới hình thức hàm số toán học:

$$\mathbf{X_{(t+1)} = Xt + \Delta_{(t+1)}}$$

+ $X_{(t+1)}$ *Phenotype* - là tổng những tính chất mà cơ thể có được trong một thời điểm nào đó (t+1) trong quá trình phát triển cá thể.

+ Xt *Genotype* - là tập hợp tất cả các gen mà cơ thể của các con nhận được từ cha mẹ (cơ sở của di truyền là những thông tin di truyền - (genotype) được truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác).

+ $\Delta_{(t+1)}$ - gia số của X ở thời điểm (t+1) do tác động của môi trường như giáo dục, huấn luyện.

Hàm số toán học biểu thị mối quan hệ giữa chương trình di truyền và chương trình xã hội, nói cách khác là giữa genotype và phenotype được mô tả một cách khái quát. Gia số có thể bằng 0,1,2,3 v.v... Nhưng không phải là vô hạn mà có giới hạn xác định của nó. Nói cho cùng, bất kỳ một tính chất nào của cơ thể đều tuỳ thuộc cả yếu tố di truyền và môi trường. Môi trường xung quanh không thuận lợi sẽ kìm hãm những khả năng di truyền tiềm tàng và dẫn đến không phát triển đầy đủ. Môi trường thuận lợi sẽ mở cửa cho mọi khả năng tiềm tàng của cấu trúc di truyền, môi trường ấy sẽ "vẫy gọi" những tiềm năng đó đạt tới giới hạn cao nhất mà cá thể đó có thể, chứ không thể vượt qua được giới hạn tối đa ấy. Do đó một tập thể hội đồng huấn luyện dù tài ba đến mấy cũng

chỉ có thể nâng thành tích thể thao của từng VĐV đến giới hạn tối đa của từng người, chứ không thể ai cũng có thể được đào đạo thành nhà vô địch, nếu như cấu trúc di truyền của cá thể ấy không đáp ứng những điều kiện mà môn thể thao đó đòi hỏi.

Tóm lại, những yếu tố di truyền khẳng định những khả năng tiềm tàng sự phát triển cá thể. Nhưng những tiềm năng ấy chỉ có thể bộc lộ được nếu như được kết hợp tốt với môi trường. Cho nên, không nên xem nhẹ những ảnh hưởng của môi trường, cũng như không nên quá đề cao ý nghĩa của genotype.

Những kết quả trong di truyền học vận dụng trong tuyển chọn thể thao có giá trị thông tin rất đáng quan tâm.

Vai trò của thông tin di truyền (genotype) trong sự phát triển về hình thái, chức phận của con người trong hình thành năng lực thể thao được làm sáng tỏ nhờ sử dụng phương pháp anh em sinh đôi. Bản chất của phương pháp này là nghiên cứu hai nhóm anh em sinh đôi trong những điều kiện sống chung hoặc riêng, theo tuổi và giới tính. So sánh nhóm anh em sinh đôi một trứng, và hai trứng hoặc là trứng khác nhau. Đặc điểm của nhóm một trứng giống hệt nhau về di truyền, còn nhóm trứng khác nhau thì ngược lại. So sánh các nhóm này cho phép xác định ảnh hưởng của di truyền và môi trường đến những tính chất cơ thể đang được nghiên cứu. Người ta nghiên cứu theo 3 hướng: Một là quan sát theo hệ thống dọc các cặp anh em sinh đôi từ lúc còn nhỏ cho đến lúc trưởng

thành. Hai là nghiên cứu một lần từng cặp riêng rẽ và ba là nghiên cứu lặp lại nhiều lần.

Những kết quả nghiên cứu về nhân trắc, sinh lý và khả năng vận động có ý nghĩa thông tin trong tuyển chọn thể thao.

a) Về nhân trắc. Người ta xác nhận được yếu tố di truyền quyết định chiều cao nhiều hơn so với khối lượng cơ thể. Những cặp anh em sinh đôi một trứng dù sống tách biệt ngay từ bé (môi trường khác nhau từ bé) nhưng luôn luôn duy trì sự trùng hợp cao trong sự trưởng thành về độ dài cơ thể, tay, chân, và vòng đầu. Ảnh hưởng của di truyền đến chiều cao chiếm 81% và đến khối lượng cơ thể (cân nặng) 78% (Canaep, 1953). Bảng 15 trình bày kết quả tổng hợp của nhiều công trình nghiên cứu. Anh em sinh đôi càng lớn tuổi, thì ảnh hưởng của môi trường đến chỉ số cân nặng càng lớn.

Bảng 15. Ảnh hưởng của di truyền đến một vài chỉ tiêu hình thái

TT	Các chỉ tiêu hình thái	Ảnh hưởng của di truyền (%)
1	Chiều cao, dài tay, dài chân	85-90
2	Dài (thân, cánh tay, cẳng tay, đùi, cẳng chân)	80-85
3	Khối lượng cơ thể (cân nặng), rộng (hông và đùi, xương bả vai và đầu gối).	70-85
4	Rộng (vai, cẳng chân và cổ tay)	60-70
5	Vòng (cổ tay, mắt cá, đùi, cẳng chân, cẳng tay, cánh tay	60 và thấp hơn

Có thể nói, chiều dài cơ thể nói chung chịu ảnh hưởng của yếu tố di truyền nhiều hơn cả, sau đó là chiều rộng, cuối cùng là vòng rộng. Cũng cần nói thêm rằng, Fisher (1918) sau khi nghiên cứu chiều cao cơ thể của những người thân thuộc trong cùng gia đình, đã đi đến kết luận: "1/2 số các con có chiều cao bằng cha, mẹ, 1/4 số cháu cao bằng ông, bà và 1/8 có chiều cao bằng anh chị em". Những kết quả nghiên cứu của Taner (1962), G.Gaisl (1975) về sự phát triển chiều cao cho phép chúng ta dự báo chiều cao cơ thể cuối cùng của một cá thể bất cứ tuổi nào (bảng 16). Điều đó rất bổ ích cho tuyển chọn trong các môn thể thao đòi hỏi nhiều về chiều cao. Thí dụ, muốn có một VĐV bóng chuyền nữ có chiều cao cuối cùng là l,70cm, thì lúc 9 tuổi em ấy phải cao khoảng 137,5cm, 10 tuổi 143,5cm, 11 tuổi - l50cm, 12 tuổi - 157,5cm, 13 tuổi - 164,0cm, 14 tuổi - 167cm, 15 tuổi - 168cm/ 16 tuổi - 169cm, 17 tuổi phải cao 170cm (Bảng 17).

Bảng 16. Chiều cao các em trai, gái từ 1 - 18 tuổi tính bằng (%) so với chiều cao cuối cùng khi trưởng thành (G.Gaisl, 1975)

Độ tuổi	Trai		Gái	
	M	**± σ**	**M**	**± σ**
1	42,66	1,08	45,24	1,42
2	49,62	1,16	52,58	1,67
3	54,47	1,14	58,41	1,59
4	58,58	1,33	63,19	1,65
5	62,36	1,44	67,35	2,01
6	65,94	1,66	71,17	2,34

7	68,67	1,81	74,22	1,85
8	71,97	1,96	77,60	2,13
9	75,18	2,09	81,17	2,28
10	78,17	2,25	84,64	2,77
11	80,88 .	2,56	88,50	3,32
12	84,13	3,05	92,50	3,27
13	87,94	3,96	95,91	2,49
14	95,41	3,32	99,10	0,67
15	96,53	2,55	99,43	0,65
16	97,64	2,15	99,53	0,68
17	98,89	1,31	99,71	1,18
18	99,95	0,72	100,00	0,00

Bảng 17: Chiều cao (cm) của các em trai và gái từ 9 đến 19 tuổi tùy thuộc vào chiều cao theo lý thuyết mong muốn khi lớn (170 - 195cm) theo G.Gaisl, 1975

Độ tuổi	**Trai**			**Gái**		
	185	**190**	**195**	**170**	**175**	**180**
9	138,5	142,5	146,5	137,5	141,0	145,5
10	144,5	148,5	152,0	143,5	147,5	151,5
11	150,5	154,0	158,0	150,0	154,5	159,0
12	155,5	159,5	164,0	157,5	162,5	167,0
13	160,5	165,5	170,0	164,0	168,5	173,5
14	169,5	173,5	178,5	167,0	172,0	176,5
15	177,5	182,5	187,0	168,5	173,5	178,0
16	181,5	186,5	192,5	168,0	174,5	179,0
17	183,5	188,5	193,5	170,0	175,0	180,0
18	184,5	189,5	194,5			
19	185,0	190,0	195,0			

b) Về sinh lý. Mọi người đều rõ, sự phát triển của nhiều tố chất vận động tuỳ thuộc vào năng suất của quá trình năng lượng ưa khí (aerobie) ở mức độ nhất định. Những số liệu của Svarts (1970) và Klissouvas (1972) cho thấy khả năng hấp thụ oxy tối đa (VO_2 max) - một chỉ số tổng hợp của năng suất ưa khí chủ yếu phụ thuộc vào yếu tố di truyền (Bảng 18). Thí dụ, phân tích so sánh các em sinh đôi một trứng và trứng khác nhau cho thấy mức độ di truyền VO_2 max chiếm 79%, còn 21% là do ảnh hưởng của môi trường.

Bảng 18: Mức độ ảnh hưởng của di truyền đến khả năng ưa khí của các em sinh đôi

TT	Tên tác giả	Năm	Tỷ lệ ảnh hưởng của yếu tố di truyền (%)
1	Svarts	1970	79
2	Klissouvas	1971	93
3	Gedda (Italia)	1972	66
4	Zasiorxki và Secghiencô	1975	73
5	Vôncôp		84,2

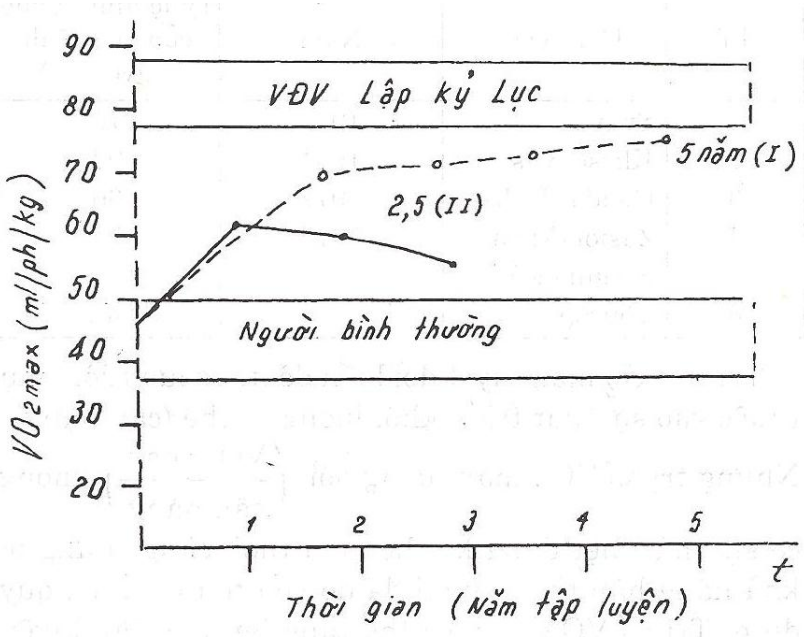
Trị Số VO_2 max tuyệt đối biến đổi theo lứa tuổi, phụ thuộc vào sự phát triển khối lượng cơ thể (cân nặng).

Nhưng trị số VO_2 max tương đối *(VO_2 max/kg trọng lượng cơ thể)* không có sự khác biệt đáng kể theo lứa tuổi, càng chứng tỏ khả năng hấp thụ ôxy tối đa do yếu tố di truyền quy định. Trị số VO_2 max có thể tăng lên nhờ tập luyện tích cực,

nhưng giới hạn tối đa của nó đã được quy định bởi genotype của từng cá thể. Nếu những giới hạn tối đa đó không đáp ứng những yêu cầu về VO_2 max của VĐV giữ kỷ lục trong các môn thể thao đòi hỏi sức bền, thì người đó không thể có triển vọng lập được kỷ lục trong các môn thể thao ấy.

Hình 32 trình bày trị số tương đối của VO_2 max của 3 loại đối tượng:

- Người bình thường không tập luyện.
- VĐV tập luyện 2,5 năm và 5 năm.
- VĐV xuất sắc, giữ kỷ lục quốc gia.



Hình 32. Sự tăng VO_2 max tương đối trong thời gian tập luyện 2,5 (II) và 5 năm (I) của hai nhóm VĐV

Trong những công trình nghiên cứu về chuyển hoá năng lượng của Svarts (1975) cũng như các tác giả khác L.Gedda, V.Klissouras và P.Comi đã phân tích một vài chỉ số của cơ chế năng lượng yếm khí (anaerobie) bảo đảm hoạt động cơ bắp như creatinphosphat ATP, ADP, AMP và axit lactic. Qua đó đã nhận thấy sự khác biệt đáng kể giữa anh em sinh đôi, một trứng và trứng khác nhau (Bảng 19).

Bảng 19: Những số liệu về khả năng yếm khí của các cặp anh em sinh đôi một trứng và trứng khác nhau

TT	Tên tác giả	Sự khác biệt giữa các căp anh em sinh đôi MT và TKN	Chỉ số di truyền (%)
1	Gedda 1967	Đáng tin cậy	70-75
2	Svarts 1970 1972 1975	-nt-	91
3	Klissouras 1971	-nt-	81
4	Comi 1973	-nt-	99

Năm 1977, trong công trình nghiên cứu chuyển hoá năng lượng cơ bắp, Nguyễn Thế Truyền đã phát hiện thấy phần nợ ôxy phi lactic hầu như là một hằng số: 2 lít.

Những kết quả nghiên cứu trên đây khẳng định tính di truyền tương đối cao về khả năng yếm khí của cơ thể.

Ảnh hưởng của các yếu tố di truyền thể hiện rất rõ đối với chức năng của hệ tim - mạch như nhịp tim tối đa, còn đối với các chỉ số hô hấp ngoài thì ít hơn và phụ thuộc vào môi trường nhiều hơn như: cường độ hít vào, thông khí phổi (VE), thông khí phổi tối đa (VE max).

Trong cơ bắp có hai loại sợi cơ chiếm một tỷ lệ tương đối ổn định. Số lượng sợi cơ có màu trắng đặc trưng cho sức nhanh, còn gọi là sợi cơ nhanh. Số lượng sợi cơ màu đỏ đặc trưng cho sức bền, co chậm nên gọi là sợi cơ chậm. Tỷ lệ hai loại sợi cơ này ổn định đối với từng cá thể, cũng do di truyền quy định trước. Chẳng hạn ở VĐV bơi cự ly ngắn, số lượng sợi cơ màu trắng trong cơ bắp chân chiếm ưu thế 92%, ngược lại với VĐV bơi cự ly dài số lượng sợi cơ màu đỏ chiếm tới 90%. Sợi cơ màu trắng thích ứng rất tốt với những động tác nhanh và giải phóng năng lượng cũng nhanh, nghĩa là thích ứng tốt trong điều kiện hoạt động yếm khí. Sợi cơ trắng tham gia vào những động tác nhanh như: chạy ngắn, bật nhanh và tất cả động tác có tốc độ nhanh. Sợi cơ màu đỏ co chậm hơn so với sợi cơ trắng, không có khả năng căng cơ lớn khi thực hiện động tác nhanh với sự nỗ lực tối đa, nhưng có sức bền lớn hơn. Nếu số lượng sợi cơ này nhiều thì hàm lượng myoglobin cũng nhiều, nên có khả năng hoạt động tốt trong điều kiện ưa khí như chạy, bơi cự ly dài với tốc độ đều đều. Nếu xác định được tỷ lệ số lượng hai loại sợi cơ này, chúng ta có thể chọn cự ly bơi hoặc chạy thích hợp.

Có hai phương pháp cơ bản xác định tỷ lệ hai loại sợi cơ, một là phương pháp sinh thiết (biopsy) - lấy cơ còn tươi để phân tích thành phần 2 loại sợi cơ; hai là, dùng test bật cao tại

chỗ. VĐV chạy cự ly ngắn có lượng sợi cơ màu trắng nhiều thường bật cao hơn VĐV cự ly dài, có số lượng sợi cơ màu đỏ chiếm ưu thế.

Ngoài ra Zasiorxki và Secghiencô (1975) phát hiện thấy sức mạnh cơ tương đối (lực cơ tuyệt đối chia cho cân nặng) và thời kỳ tiềm ẩn của phản ứng vận động cũng do các yếu tố di truyền quy định trước.

c) Về năng lực vận động.

Theo L.Gedda (I960), 70% các cặp anh em sinh đôi một trứng đạt được những thành tích thể thao tương tự, còn anh em sinh đôi trứng khác nhau chỉ có khoảng 22% trường hợp. Sự khác biệt đáng kể giữa anh em sinh đôi một trứng và trứng khác nhau chứng tỏ vai trò thực sự của các yếu tố di truyền.

Zasiorxki, Secghiencô (1975); Vôncôp và Côvagiơ (1981) đã xác định trong các test về sức mạnh - tốc độ như bật xa tại chỗ hoặc có đà, chạy 30m, một số chỉ số vận động và sinh lý khác có những mức độ ảnh hưởng do di truyền và môi trường khác nhau (Bảng 20).

Bảng 20. Ảnh hưởng của di truyền đến một vài chỉ số vận động và sinh lý

TT	Các chỉ số vận động và sinh lý	Yếu tố di truyền (%)	Yếu tố môi trường (%)
	Những chỉ số vận động		
1	Phản xạ vận động:		
	- Đơn giản	84,2	15,8
	- Phức tạp	80,7	19,3
2	Bật cao	79,4	20,6

3	Bật xa tại chỗ, có đà	76,1	23,9
4	Chạy 30m	77,1	22,9
5	Lực tay phải	61,4	38,6
6	Lực tay trái	59,2	40,8
7	Lực lưng	64,3	35,7
	Những chỉ số sinh lý		
1	Nín thở	82,2	27,8
2	Hấp thụ oxy tối đa (VO_2 max)	76,9	23,1
3	Nhịp tim tĩnh	62,7	37,3
4	Nhịp tim sau vận động	58,8	41,2
5	Hồi phục nhịp tim	59,1	40,9

Trong tuyển chọn thể thao cần lưu ý các chỉ số chịu sự tác động của di truyền nhiều như:

1) Phản xạ vận động.
2) Test nhanh - mạnh (bật xa tại chỗ, có đà).
3) Chạy 30m.
4) Lực cơ tương đối.
5) Nhịp tim tối đa.
6) VO_2 max (hấp thụ oxy tối đa).
7) Hô hấp trong tổ chức tế bào.
8) Chỉ số chuyển hoá yếm khí.

Ảnh hưởng của môi trường chiếm ưu thế khi thể hiện lực cơ tuyệt đối, tần số động tác, một vài chỉ số khác như leo và ném tạ.

Như vậy, ở những động tác đơn giản về mặt phối hợp, yếu tố di truyền rõ hơn động tác phức tạp. Do đó, nên chọn bài tập kiểm tra tuyển chọn đơn giản và dễ thực hiện. Như vậy yếu tố di truyền quy định:

1) Sự phát triển và hình thành cơ thể.

2) Các phản ứng thích nghi cơ bản.

3) Khả năng chức phận của các hệ thống bảo đảm năng lượng cho cơ thể.

4) Nhịp độ và mức độ phát triển các tố chất vận động.

IX.7.4. Hệ thống tuyển chọn VĐV trẻ

Hệ thống tuyển chọn những VĐV trẻ có triển vọng với hiệu quả cao giữ vai trò quan trọng trong quá trình đào tạo lực lượng kế cận.

Hiện nay, những cơ sở về tổ chức và phương pháp của hệ thống tuyển chọn thiếu niên và nhi đồng vào các trường thể thao thanh thiếu niên cơ bản đã được xây dựng hoàn chỉnh, cần xác định những khái niệm cơ bản trong tuyển chọn VĐV là tuyển chọn thể thao và định hướng thể thao.

Tuyển chọn thể thao - là hệ thống các biện pháp về tổ chức và phương pháp có tính chất đồng bộ về y sinh học, tâm lý học, xã hội học và giáo dục học, nhằm phát hiện những tư

chất và năng lực của nhi đồng, thiếu niên, nam nữ thanh niên để chuyên môn hoá môn thể thao nhất định.

Nhiệm vụ cơ bản của tuyển chọn thể thao là nghiên cứu toàn diện và phát hiện những tư chất bẩm sinh và năng lực tương đối phù hợp với những đòi hỏi của môn thể thao nhất định.

Định hướng thể thao là hệ thống các biện pháp về tổ chức và phương pháp, mang tính chất đồng bộ, nhằm xác định chuyên môn thể thao hẹp của từng người trong một môn thể thao. Ví dụ, chọn cự ly chạy hay bơi, vị trí trong bóng đá, bóng rổ.

Tuyển chọn thể thao là một quá trình nhiều năm, qua nhiều thang bậc. Trên cơ sở nghiên cứu toàn diện năng lực của VĐV, tuyển chọn thể thao tạo nên tiền đề thuận lợi để hình thành và hoàn thiện những năng lực ấy trong môn thể thao đã chọn.

Vì có nhiều môn thể thao nên phạm vi lựa chọn môn thể thao thích hợp đối với từng người rất rộng. Một VĐV có thể không thích hợp với môn thể thao này, nhưng lại đạt thành tích cao ở môn thể thao khác. Xuất phát từ luận điểm chung đó, có thể dự báo những tài năng thể thao cho một môn hoặc nhóm môn thể thao.

Tài năng thể thao tuỳ thuộc nhiều vào những tư chất di truyền có tính ổn định và bảo tồn cao. Bởi vậy, khi dự báo tài năng thể thao trước hết cần chú ý những đặc điểm ít biến đổi có liên quan trực tiếp đến thành tích thể thao tương lai.

Cùng với việc nghiên cứu những đặc điểm có tính bảo tồn nói trên, dự báo tài năng thể thao cần phải phát hiện những chỉ số có thể biến đổi do giáo dục, tập luyện. Do đó, để nâng cao độ chuẩn xác của dự báo, cần chú ý đến nhịp độ phát triển của các chỉ số so với những số liệu thu thập ban đầu.

Do sự phát triển những chức phận cơ thể riêng biệt và những đặc điểm của các tố chất không đồng thời với nhau, nên có sự khác biệt trong việc biểu hiện tài năng của VĐV trong các thời kỳ tuổi khác nhau. Những sự khác biệt đó thể hiện rất rõ ở VĐV môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật phức tạp, trong những môn này, các VĐV ở tuổi thiếu niên đã có thể đạt thành tích thể thao cao. Như vậy, toàn bộ quá trình đào tạo từ lúc bắt đầu đến khi đạt trình độ kiện tướng quốc tế diễn ra trong thời kỳ VĐV trẻ.

Vấn đề tuyển chọn vận động viên trẻ cần được giải quyết một cách đồng bộ bằng các phương pháp nghiên cứu sư phạm, y - sinh, tâm lý và xã hội học.

- Các phương pháp sư phạm cho phép đánh giá mức độ phát triển các tố chất vận động, năng lực phối hợp và trình độ kỹ thuật thể thao của VĐV trẻ.

- Các phương pháp y - sinh phát hiện được những đặc điểm hình thái, chức phận, mức độ phát triển thể lực, trạng thái hệ thống các cơ quan phân tích và sức khoẻ VĐV.

- Các phương pháp tâm lý xác định được những đặc điểm tâm lý của VĐV có ảnh hưởng đến việc thực hiện những

nhiệm vụ của cá nhân hoặc đồng đội trong tập luyện và thi đấu thể thao. Ngoài ra còn đánh giá trình độ phối hợp ăn ý giữa các VĐV trong thực hiện nhiệm vụ của đội thể thao.

- Những phương pháp nghiên cứu xã hội học cho phép thu nhận những thông tin về hứng thú, ham thích của VĐV, phát hiện những mối liên hệ nhân - quả giữa việc hình thành động cơ tập luyện và thi đấu thể thao với những thành tích thể thao đạt được.

Quá trình tuyển chọn VĐV trẻ vào trường hay câu lạc bộ thể thao chia thành 3 giai đoạn chủ yếu (Bảng21).

- Những nhiệm vụ cơ bản của giai đoạn thứ I là lôi cuốn nhi đồng, thiếu niên có năng khiếu thể thao tập luyện càng nhiều càng tốt; kiểm tra sơ bộ và tổ chức tập luyện bước đầu.

Bảng 21: Hệ thống tuyển chọn vào trường thể thao

Giai đoạn tuyển chọn	**Những nhiệm vụ của từng giai đoạn tuyển chọn**	**Những phương pháp tuyển chọn cơ bản**
I	Tuyển chọn sơ bộ nhi đồng, thiếu niên vào trường lớp hoặc câu lạc bộ thể thao.	1.Quan sát sư phạm. 2.Thử nghiệm kiểm tra (test). 3. Quan sát thi đấu các môn thể thao. 4. Nghiên cứu xã hội học. 5. Kiểm tra y học.
II	Kiểm tra kỹ càng các	1.Quan sát sư phạm.

	em đã được chọn sơ bộ xem có đáp ứng được với những đòi hỏi của môn thể thao dự định. Ghi nhận các em được chọn vào trường thể thao.	2.Thử nghiệm kiểm tra (test). 3. Thi đấu và trò chơi kiểm tra. 4. Nghiên cứu tâm lý. 5. Nghiên cứu y - sinh học.
III	Nghiên cứu một cách hệ thống, nhiều năm từng VĐV với mục đích xác định lần cuối môn thể thao chuyên môn hóa cho từng VĐV (giai đoạn định hướng thể thao).	1.Quan sát sư phạm. 2.Thử nghiệm kiểm tra (test). 3. Thi đấu và trò chơi kiểm tra. 4. Nghiên cứu tâm lý. 5. Nghiên cứu y - sinh học.

Những tiêu chuẩn để xác định mức thích hợp cho các em vào tập phần lớn các môn thể thao là chiều cao, cân nặng, đặc điểm thể hình. Điều có ý nghĩa quan trọng để chọn đúng là sự quan sát của HLV và giáo viên TDTT qua các buổi tập luyện trong câu lạc bộ, các giờ TDTT nội, ngoại khoá ở trường, các cuộc kiểm tra thi đấu ở nhiều cấp. Có thể huấn luyện sơ bộ ngay trong các giờ TDTT nội, ngoại khoá. Có thể ảnh hưởng đến việc hình thành thiên hướng tập luyện môn thể thao này hoặc môn khác trong các em bằng những bài tập chuyên môn, từ đó mà định hướng môn thể thao sau này.

Thực tiễn thể thao chứng tỏ giai đoạn tuyển chọn ban đầu không thể phát hiện được mẫu người lý tưởng với những đặc điểm hình thái, chức phận và phẩm chất tâm lý cần thiết để chuyên môn hoá một môn thể thao xác định trong tương lai,

bởi vì sự phát triển sinh học của từng cá thể còn có nhiều sự khác biệt đáng kể. Cho nên những số liệu thu thập trong giai đoạn tuyển chọn ban đầu chỉ là để tham khảo trong định hướng mà thôi.

Tất cả nhi đồng và thiếu niên được tuyển chọn ban đầu cần phải kiểm tra y học và không có bệnh tật. Cần lưu ý đến điều kiện đi lại để tập luyện của các em, thái độ của cha mẹ đối với tập luyện thể thao, kết quả học tập trong trường phổ thông.

Cuối giai đoạn I, cần tổ chức thi đấu kiểm tra theo các môn thể thao, thường vào cuối năm học hoặc sau khi tập huấn hè. Để phát hiện được chuẩn xác hơn những tiềm năng của các em nên lấy số liệu ban đầu và xem xét nhịp độ phát triển của các chỉ số đó. Các buổi kiểm tra tuyển chọn ban đầu không phải chỉ nhằm xem cách biết thực hiện bài tập, mà chủ yếu là phát hiện năng lực giải quyết các nhiệm vụ vận động trong tương lai, tìm hiểu năng lực sáng tạo và biết xử lý các tình huống trong vận động. Kiểm tra một lần chỉ nói lên hiện trạng, chứ không xác định được tiềm năng có triển vọng trong tương lai. Thành tích thể thao tiềm ẩn của VĐV tuỳ thuộc không những mức độ phát triển ban đầu của các tố chất vận động, mà còn phụ thuộc vào nhịp độ phát triển các tố chất ấy trong quá trình tập luyện chuyên môn.

Sự phát triển thể chất của các em được đánh giá bằng hàng loạt các chỉ số sau đây: chiều cao, cân nặng, tỷ lệ thân thể, hình dạng cột sống và lồng ngực, cấu tạo hông và chân, kích thước bàn chân. Sau đó là các năng lực vận động. Bảng 22

trình bày những bài tập kiểm tra và tiêu chuẩn để đánh giá các tố chất vận động, làm cơ sở để tuyển chọn các em vào tập luyện.

Vào giai đoạn II, thực hiện kiểm tra kỹ các em đã được chọn sơ bộ xem có đáp ứng được đối với những đòi hỏi để huấn luyện đạt thành tích trong môn thể thao được chọn. Trong giai đoạn này, cần sử dụng các phương pháp quan sát sư phạm, thử nghiệm kiểm tra, thi đấu và trò chơi kiểm tra, nghiên cứu y - sinh và tâm lý. HLV cần đặc biệt lưu ý những phẩm chất thể hiện ở các em như tính tự chủ, tính kiên quyết, kiên định mục tiêu và khả năng huy động tiềm lực trong thi đấu, tính tích cực và nhẫn nại trong thi đấu, năng lực cố gắng tối đa khi về đích v.v... Cũng cần lưu ý đến tính cần cù chịu khó và ham thích tập luyện môn thể thao được chọn, cần phải nghiên cứu một cách toàn diện từng VĐV, chứ không nên chỉ dừng lại ở từng năng lực riêng biệt của em ấy. Vì vậy cần đánh giá những năng lực ấy trong những điều kiện hoạt động khác nhau như thi đấu, tập luyện và cả trong phòng thí nghiệm.

Cuối giai đoạn II, hội đồng tuyển chọn của trường hoặc câu lạc bộ thể thao bắt đầu xem xét các đơn của phụ huynh, hồ sơ của VĐV và giải quyết vấn đề thu nhận vào trường, lớp hay câu lạc bộ TDTT. Những kết quả thi đấu kiểm tra, thực nghiệm, nhận xét của HLV và kết luận của bác sĩ thể thao là những yếu tố quyết định để xét tuyển nhi đồng, thiếu niên vào trường lớp hoặc câu lạc bộ thể thao. Hệ thống tuyển chọn này

không nên loại trừ các em tuy không tham gia hai giai đoạn tuyển chọn nói trên, nhưng có thành tích thể thao tốt.

Nhiệm vụ của giai đoạn tuyển chọn thứ III (giai đoạn định hướng thể thao) là nghiên cứu một cách hệ thống, liên tục nhiều năm từng VĐV của trường hoặc câu lạc bộ nhằm khẳng định lần chót về chuyên sâu thể thao của từng VĐV. Nghiên cứu cẩn thận và lâu dài sẽ nâng cao độ tin cậy trong việc xác định chuyên sâu thể thao của VĐV.

Trong giai đoạn này, vẫn thực hiện quan sát sư phạm, thực nghiệm kiểm tra, nghiên cứu y - sinh, tâm lý và xã hội học với mục đích tiếp tục xác định các mặt mạnh, yếu về trình độ tập luyện của VĐV. Cuối cùng, định hướng chuyên môn hẹp thể thao của VĐV được quyết định. Khi nghiên cứu số liệu về nhân trắc, cần so sánh thể hình của đối tượng tuyển với những VĐV xuất sắc của môn thể thao. Các bài tập kiểm tra như chạy 30m, lực lưng, lực tay vẫn còn nguyên giá trị để đánh giá tố chất chuyên môn nhanh, mạnh, v.v...

Bảng 22: Những bài tập kiểm tra đánh giá mức độ phát triển các tố chất vận động của trẻ em

TT	Bài tập kiểm tra	Tiêu chuẩn			
		9 tuổi		10 tuổi	
		Gái	Trai	Gái	Trai
1	Chạy 20m tốc độ cao (gy)	3,5	3,3	3,3	3,1
2	Chạy 60m xuất phát cao (gy)	9,6	9,3	9,2	9,0
3	Bật xa tại chỗ (cm)	155	160	165	170
4	Bật cao tại chỗ (cm)	32	34	36	38

5	Ném bóng đặc (1kg) bằng 2 tay từ sau đầu (m)	6,5 25	7,0 30	7,0 30	7,5 35
6	Năm ngửa ngồi dậy (số lần)	65	62	60	58
7	Chạy 300m (gy)	2.04,0	1.56,0	1.55,0	1.48,0
8	Chạy 500m (phút)				
9	Co tay treo người trên xà đơn (gy)	12 40	18 45	16 45	22 50
10	Lực lưng (kg)	7	5	8	5
11	Gập người về trước				
12	Tần số động tác (số bước chạy/gy)	5,5	5,8	6,0	6,2

Quá trình tuyển chọn gắn liền với các giai đoạn huấn luyện thể thao và những đặc điểm của các môn thể thao. Căn cứ vào những đặc điểm chung trong tiêu chuẩn tuyển chọn, chúng ta quy tụ thành 5 nhóm môn thể thao sau đây:

1) Nhóm các môn thể thao sức mạnh - tốc độ.

2) Nhóm các môn thể thao có chu kỳ.

3). Nhóm các môn thể thao có kỹ thuật phức tạp.

4) Nhóm các môn thể thao cá nhân đối kháng.

5) Nhóm các môn bóng.

1. Phương pháp tuyển chọn trong các môn thể thao sức mạnh - tốc độ

Trong các môn này, nên chọn các em có sự phát triển cao các tố chất như nhanh, mạnh và mạnh - tốc độ. Đối với VĐV

nhảy xa, tố chất sức mạnh tốc độ có tầm quan trọng đặc biệt. Chẳng hạn nếu không có tốc độ cuối chạy đà từ 9 - 10 m/giây thì VĐV nhảy xa khó lòng đạt được thành tích 7,10 - 7,20m. Ngoài ra, tốc độ chạy đà cao kết hợp với lực giậm nhảy tối đa cũng là yếu tố rất quyết định đến thành tích nhảy xa. Người ta nhận thấy có mối tương quan giữa các chỉ tiêu ban đầu của các tố chất nhanh và mạnh - tốc độ (như chạy 20m tốc độ cao, bật cao tại chỗ) với thành tích nhảy xa có đà sau 4 đến 5 năm luyện tập. Vì vậy, để dự báo độ tin cậy về những tiềm năng nhảy xa có đà, cần lưu ý mức độ phát triển ban đầu những tố chất vận động cơ bản và nhịp độ phát triển của những tố chất ấy.

Trong quá trình chọn VĐV chạy ngắn cần chọn các em có chiều cao từ trung bình hoặc cao hơn (theo độ tuổi) kết hợp với cơ bắp phát triển tốt, đặc điểm cấu tạo thể hình thuận lợi (chân dài hơn so với mình). Đặc biệt cần lưu ý phản xạ với tín hiệu xuất phát và mức độ phát triển các tố chất nhanh và mạnh - tốc độ, khả năng phối hợp: cần định hướng một cách thích hợp đối với chỉ tiêu tổng hợp như nhịp độ phát triển của các tố chất chủ đạo trong thời gian một năm rưỡi tập luyện ban đầu. Tiềm năng của VĐV chạy ngắn phụ thuộc nhiều vào nhịp độ phát triển các tố chất chủ đạo ấy. Có tới 89% VĐV chạy ngắn đạt thành tích cao sau nhiều năm tập luyện nhờ có nhịp độ phát triển cao của các tố chất vận động chủ đạo trong giai đoạn một năm rưỡi tập luyện ban đầu. Còn 18% VĐV chạy ngắn tuỳ thuộc vào mức độ phát triển ban đầu của các tố chất chủ đạo.

Nhịp độ phát triển các tố chất vận động chủ đạo chỉ có ý nghĩa hàng đầu trong dự báo triển vọng của vận động viên nếu như mức độ phát triển ban đầu của các tố chất ấy đủ cao. Trong trường hợp mức độ khởi điểm các tố chất ấy thấp thì không thể nâng thành tích đến mức cần thiết theo từng độ tuổi, cho dù nhịp độ phát triển các tố chất cao. Khi coi trọng nhịp độ phát triển các chỉ số thành tích trong tuyển chọn cần lưu ý những đặc điểm cá nhân theo độ tuổi sinh học của thiếu niên và nhi đồng. Tóm lại, chỉ có mức độ phát triển tương đối cao của các tố chất vận động lúc khởi điểm cộng với nhịp độ phát triển tối ưu của các tố chất ấy có tính đến tuổi sinh học mới có khả năng dự báo triển vọng của VĐV. Bảng 23, 24 giới thiệu những bài tập kiểm tra và những tiêu chuẩn để chọn VĐV một số môn điền kinh.

Bảng 25 giới thiệu một mô hình của VĐV chạy 100m với thành tích từ 10 -10,5gy (nam) và từ 11 - 11,2gy (nữ). Trên cơ sở mô hình VĐV xuất sắc, HLV sẽ hoạch định kế hoạch tập luyện hợp lý cho VĐV đồng thời đánh giá khách quan và dự báo năng lực của những VĐV trẻ, khi so sánh mô hình hiện tại và mô hình tương lai.

Bảng 23: Những bài tập kiểm tra và những tiêu chuẩn tuyển chọn trẻ em vào môn chạy ngắn và vượt rào

Bài tập kiểm tra	Tiêu chuẩn			
	11 tuổi		12 tuổi	
	Trai	Gái	Trai	Gái
- Chạy 30m tốc độ (gy)	3,8	4,0	3,6	3,8
- Chạy 60m xuất phát cao (gy)	8,5	8,8	8,3	8,6
- Chạy 300m (gy)	52	55	48	51
- Bật xa tại chỗ (cm)	190	180	200	195
- Gập người về trước (cm)	7	9	8	10

Bảng 24: Những bài tập kiểm tra và những tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV nhảy xa

Bài tập kiểm tra	Tiêu chuẩn			
	11 tuổi		12 tuổi	
	Trai	Gái	Trai	Gái
1 Chạy 30m tốc độ cao (gy)	3,9	4,4	3,7	3,9
2 Bật xa tại chỗ (cm)	200	190	205	195
3 Bật 3 bước tại chỗ (m)	6,5	5,8	6,8	6,2
4 Bật cao tại chỗ (cm)	40	35	45	40
5 Gập người (cm)	8	10	10	12
6 Nằm ngửa ngồi dậy (số lần)	40	35	45	40

Bảng 25: Mô hình VĐV chạy ngắn

Những đặc trưng mô hình	Thành tích chạy 100m từ 10,0 - 10,5 gy (nam)	Thành tích chạy 100m, từ 11,0 - 11,2 gy (nữ)
1 + Thành tích thể thao ban đầu chạy 100m (gy)	11,62	13,0
2 + Tuổi bắt đầu tập chạy ngắn (tuổi)	14,6	14,1
3 + Thâm niên tập luyện (năm)	8,2-9,4	8,25
4 + Những chỉ số tốc độ (gy)		
- Thời gian phản vận động đơn giản.	0,110	0,121
- Thời gian phản xạ xuất phát	0,136	0,140-0,142
- Thời gian xuất phát chung	0,37-0,39	0,40-0,42
- Chạy 30m có xuất phát	3,80-3,90	4,25-4,30
5 + Chạy 100m		
- Thời gian chạy nửa đầu cự ly có xuất phát	5,70-5,75	6,15-6,20
- Thời gian chạy nửa sau của cự ly.	4,45-4,50	5,00-5,05
6 + Những chỉ số sức mạnh tương đối) (kg)		
- Cơ lưng	1,20	1,15
- Cơ duỗi hông	2,80	2,60
- Cơ co gót chân	3,00	2,80
- Cơ duỗi cẳng chân	2,20	2,00
- Cơ co đùi	1,10	1,65
- Cơ duỗi đùi	3,00	2,80
7 + Sức mạnh tốc độ (m)		
- Bật xa tại chỗ	3-3,2	2,60-2,80
- Bật xa ba bước tại chỗ	9-10	8,0-8,40
- Nhảy 10 bước	35-36	30-32

2. Phương pháp tuyển chọn trong các môn thể thao có chu kỳ.

Những môn thể thao có chu kỳ bao gồm những môn đòi hỏi sức bền là chủ yếu như chạy, bơi cự ly dài và trung bình. Những VĐV cự ly trung bình điển hình là 800m thường cao, VĐV mạnh nhất thế giới ở cự ly 800m có chiều cao trung bình là 182cm (nam) và 169cm (nữ). Đặc điểm nổi bật là cơ bắp phát triển không những ở chân mà cả hai vai, có khả năng duy trì tốc độ cao trong thời gian tương đối lâu. Như vậy, tính chất hoạt động vận động đòi hỏi sức bền chuyên môn và những tính chất đặc biệt của cơ quan vận động.

Theo những số liệu của Nabatnhicôva M.Ia. (1974) bài thử nghiệm kiểm tra về trình độ chuyên môn của VĐV 800m và 1500m có giá trị thông tin hơn cả là chạy 400m và 3000m. Trên cơ sở phân tích các yếu tố quyết định thành tích, người ta xác định được mức độ của yếu tố sức bền chung đóng góp vào năng lực vận động của VĐV tới 44,9%. Yếu tố thứ hai là "sẵn sàng chạy nước rút một đoạn dài". Những số liệu này khẳng định những bài tập kiểm tra trên có thể sử dụng để tuyển chọn VĐV chạy cự ly trung bình. Những bài tập kiểm tra đánh giá sức bền chung của VĐV như: chạy chậm trong 5 phút và 20 phút (tính quãng đường chạy được) có ý nghĩa dự báo rất tốt trong tuyển chọn VĐV chạy cự ly trung bình.

Mức độ phát triển sức bền ban đầu chỉ có ý nghĩa lớn ở thời điểm tuyển chọn, còn về những tiềm năng lâu dài của VĐV thì chúng không có ý nghĩa lắm. Bởi vậy chỉ có thể dự báo tài năng của VĐV chạy sau một năm rưỡi tập luyện

chuyên môn để có thể phát hiện không những mức độ phát triển sức bền về chuyên môn mà còn cả nhịp độ phát triển của các tố chất ấy.

Khi trình độ thể thao của VĐV càng phát triển thì sự phụ thuộc tương quan giữa các chỉ số chức năng vận động và thực vật (nội tạng) cũng tăng lên.

Bảng 26, 27 giới thiệu các tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV trẻ chạy cự ly trung bình vào các trường, lớp, câu lạc bộ thể thao.

Bảng 26. Những tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV chạy cự ly trung bình (nam)

Bài tập kiểm tra Nhóm VĐV	**Chạy 30m tốc độ cao (gy)**	**Chạy 60m xuất phát thấp (gy)**	**Chạy 600m (ph)**	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Nhảy 3 bước tại chỗ (cm)**	**Chạy 800m (ph)**
Nhóm tập luyện ban đầu 11-12 tuổi	3,8	8,0	2.10,0	190-195	580	
Nhóm tập luyện học tập 13-14 tuổi	3,5	8,0	1.50,0	225	750	2.14,0

Thành tích thể thao cao trong bơi lội tuỳ thuộc vào mức độ phát triển các tố chất vận động và một phần đáng kể là những đặc điểm thể hình (Bungacôva N.G. Timacôva T.X.). Có chiều cao tốt, thể hình cân đối, dung tích sống lớn sẽ có lợi thế về tính chất thuỷ động lực. Sự biến thiên của các chỉ số hình thái chức năng theo độ tuổi do những quá trình chín muồi sinh học của cơ thể thường mâu thuẫn ít nhiều đối với những yêu cầu của môn bơi lội. Trong quá trình phát triển theo độ tuổi thường diễn ra sự tuyển chọn liên tục những VĐV có những đặc điểm chức năng và hình thái tối ưu. Bởi vậy, khi xác định triển vọng của VĐV trẻ cần phải xác lập đặc tính biến đổi của từng cá thể.

Bảng 27: Những tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV chạy cự ly trung bình (nữ)

Bài tập kiểm tra Nhóm VĐV	**Chạy 30m tốc độ cao (gy)**	**Chạy 60m xuất phát thấp (gy)**	**Chạy 600 m (ph)**	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Nhảy 3 bước tại chỗ (cm)**	**Chạy 800m (ph)**
Nhóm tập luyện ban đầu 11-12 tuổi	4,6	9,8	2,33	170	500	
Nhóm tập luyện học tập 13-14 tuổi	4,0	8,6	1,54	200	620	2.40,0

Những thành tích trong bơi lội một phần lớn là do huấn luyện sức mạnh và độ lớn của lực kéo trong nước mà VĐV có thể thực hiện được. Độ linh hoạt các khớp giữ một vai trò quan trọng, nhờ đó mà có thể phát huy những tiềm năng về sức mạnh, sức nhanh, sức bền một cách hiệu quả nhất và tiếp thu kỹ thuật bơi hợp lý.

Những đặc điểm có tính bảo tồn ổn định hơn cả có thể dùng để dự báo những tài năng thể thao trong môn bơi lội. Đó là: kích thước toàn bộ và từng phần bộ xương, độ linh hoạt các khớp, năng lực hoạt động thể lực các tố chất thuỷ động lực, chỉ số sức mạnh, đặc điểm sinh lý.

Sự nâng cao nhanh thành tích bơi lội trong những năm gần đây chủ yếu do chuyên môn hoá sâu kiểu bơi và chọn cự ly bơi thích hợp hơn. Do đó, một trong những vấn đề quan trọng của tuyển chọn trong bơi lội là phải xác định chuyên môn hoá phù hợp với những đặc điểm thể hình và năng lực vận động.

Giai đoạn tuyển chọn sơ bộ, tốt hơn cả là ban đầu nên tổ chức một khoá học bơi bắt buộc (36 tiết) để HLV có thể đánh giá các em chính xác hơn. Cụ thể là bước đầu xác định độ nổi, độ lướt và khả năng giữ thăng bằng của những VĐV bơi trẻ. Chỉ có thể phát hiện mức độ phát triển sức bền bằng các bài tập kiểm tra chuyên môn trong bơi lội cuối năm tập luyện thứ hai, khi VĐV đã nắm được kỹ thuật bơi và trình độ tập luyện cần thiết. Bởi vậy, có thể đánh giá sức bền trong giai đoạn này bằng cách nghiên cứu ảnh hưởng của những bài tập trên

cạn (đếm mạch sau lượng vận động như nhau đối với tất cả các em và xác định thời gian chạy 300m hoặc 500m v.v...).

Để xác định mức linh hoạt của các khớp có thể sử dụng các test sau đây:

Thay đổi biên độ động tác bàn chân, thực hiện bài tập bằng cách hai tay thẳng nắm thước đo có phân chia thành độ đưa từ đằng trước mặt ra sau, rồi xác định khoảng cách giữa hai bàn tay nắm... Sức mạnh được xác định bằng cách đo lực lưng, lực tay bài tập nằm sấp chống đẩy tay, co, kéo tay trên xà…

Giai đoạn tuyển chọn thứ hai được tiến hành sau 2 năm tập luyện ở bể bơi. Trong giai đoạn này, ngoài các trị số tuyệt đối còn có thể xác định mức tăng tiến của các chỉ số đó so với lần kiểm tra ban đầu. Nhờ đó mà xác định trình độ tập luyện và khả năng hoàn thiện thể thao của VĐV bơi. Ngoài chương trình kiểm tra như giai đoạn một, cần bổ sung những bài tập kiểm tra sau đây: đo lực kéo trong nước, đánh giá tổng số thời gian bơi 4 x 50m với thời gian nghỉ giữa quãng giảm dần 45, 30 và 15 giây và bơi với tốc độ cao nhất.

Đánh giá năng suất hiếu khí của cơ thể bằng chỉ số hấp thụ oxy tối đa VO_2 max của cơ thể cũng được coi là một chỉ tiêu tuyển chọn quan trọng. Trong bơi lội nên xác định VO_2 max không phải trong thời gian bơi, mà 20-30 giây đầu sau khi bơi hết cự ly, sau đó tính ra phút.

Bảng 28, 29 giới thiệu thang điểm đánh giá một vài chỉ số hình thái thể lực và chức phận của VĐV bơi trẻ.

3. Phương pháp tuyển chọn trong các môn thể thao kỹ thuật phức tạp.

Trong xác định triển vọng của VĐV môn thể dục dụng cụ, cần lưu ý những yếu tố sau đây.

Những đặc điểm hình thái, kỹ thuật thể thao, trình độ thể lực chung, chuyên môn và những đặc điểm tâm lý. Đặc điểm thể hình là yếu tố có tính chất di truyền, đồng thời là kết quả của sự tuyển chọn tự nhiên do chuyên môn hoá sớm tạo nên. Khi dự báo năng lực VĐV thể dục dụng cụ, cần lưu ý tới các tố chất vận động theo độ tuổi như: sức mạnh, sức mạnh - tốc độ, sức bền - mạnh, độ dẻo (linh hoạt các khớp). Tính bảo tồn của lực cơ tương đối và độ dẻo có giá trị dự báo rất cao trong tuyển chọn các em vào môn thể thao này. Có một số VĐV thể dục dụng cụ trẻ tuy ở các nhóm tuổi khác nhau nhưng lại có các chỉ số sức mạnh cơ tương đối và độ linh hoạt khớp tương tự như của các kiện tướng thể thao cấp quốc tế. Giữa các chỉ số này và thành tích thể thao có mối tương quan chặt chẽ; mối liên hệ này được duy trì trong các độ tuổi khác nhau và là tiêu chuẩn tin cậy để xác định triển vọng của VĐV thể dục dụng cụ. Sức mạnh cơ tương đối của các nhóm cơ có ảnh hưởng đến thành tích thể thao gồm có: nhóm cơ co và duỗi của đùi, cẳng chân và bàn chân; nhóm cơ duỗi của cánh tay và cẳng tay. Ảnh hưởng đến thành tích thể thao còn có tố chất sức bền tĩnh tương đối và tuyệt đối của nhóm cơ co và duỗi thân, nhóm cơ co cẳng chân, cơ duỗi đùi. Bảng 30 giới thiệu những tiêu chuẩn kiểm tra tuyển chọn ban đầu của môn thể dục dụng cụ.

Bảng 28. Thang điểm đánh giá một vài chỉ số về hình thái và sức mạnh của các em 11 tuổi trong tuyển chọn bơi lội (Nam)

Đánh giá theo thang điểm 7						
1	2	3	4	5	6	7
140.0-142.7	142.8-145.5	145.6-148.2	148.3-151.0	151.1-153.8	153.9-156.6	156.7-159.4
33.3-35.0	35.1-36.8	36.9-38.6	38.7-40.4	40.5-42.2	42.3-44.0	44.1-45.9
253.2-255.5	255.6-256.9	257.0-258.3	258.4-259.7	259.8-2011	2012-2626	2627-2640
22.1-22.7	22.8-23.4	23.5-24.1	24.2-24.8	24.9-25.5	25.6-26.2	26.3-27.0
15.6-15.9	16.0-16.3	16.4-16.7	16.8-17.1	17.2-17.5	17.6-17.9	18.0-18.4
42.0-37.0	36.5-32.0	31.5-27.0	26.5-21.0	20.5-16.0	15.5-11.0	10.5-6.0
23.5-25.5	26-28	28.5-30.5	31.0-33.0	33.5-35.5	36.0-35.0	38.5-39.5
151.5-161.0	161.2-166	166.5-171.5	172.0-177.0	177.5-182.5	183.0-188.0	188.5-194.0

Bảng 29. Thang điểm đánh giá một vài chỉ số về hình thái và mức độ phát triển thể lực của VĐV bơi trẻ 14 tuổi (Nam)

Đánh giá theo thang điểm 7						Những chỉ số & bài tập KT
2	3	4	5	6	7	
157.1-160	160.1-164	160.1-168	168.1-171	171.1-175	175.0-178	- Chiều cao (cm)
16.5-49.0	49.1-52.4	52.5-55.0	55.1-57.6	57.7-60.2	60.3-62.8	- Cân nặng (kg)
34.00-36.00	36.25-38.00	38.50-40.50	40.75-42.50	43.00-45.00	45.25-47.50	- Dung tích sống (ml)
25.3-25.7	25.8-26.2	26.3-26.7	26.8-27.2	27.3-27.7	27.8-28.2	- Chiều dài bàn chân (cm)
17.6-18.0	18.1-18.5	18.6-19.0	19.1-19.5	19.6-20.0	20.1-20.5	- Chiều dài bàn tay (cm)
35.5-33.0	32.5-30.5	30.0-27.5	27.0-24.5	24.0-22.0	21.5-19.5	- Độ linh hoạt khớp vai (cm)
40.5-42.5	43.0-45.0	45.5-47.5	48.0-50.0	50.5-52.5	53.0-55.5	- Bật cao (cm)
206.5-212.5	213.0-219.0	219.5-222.5	226.0-232.0	232.5-238.5	239.0-245.5	- Bật xa tại chỗ (cm)

		1	153.0-157	44.0-46.0	31.75-33.75	24.8-25.2	17.1-17.5	38.0-36.0	38.0-40.0	20.0-20.6
	Những chỉ số & bài tập KT		- Chiều cao (cm)	- Cân nặng (kg)	- Dung tích sống (ml)	- Chiều dài bàn chân (cm)	- Chiều dài bàn tay (cm)	- Độ linh hoạt khớp vai (cm)	- Bật cao (cm)	- Bật xa tại chỗ (cm)

Bảng 30: Những tiêu chuẩn kiểm tra thể lực để tuyển chọn ban đầu vào các lớp thể thao về môn thể dục dụng cụ

Những bài tập kiểm tra	**Độ tuổi**	**Nam**			**Nữ**		
		Tốt	**Trung bình**	**Dưới trung bình**	**Tốt**	**Trung bình**	**Dưới Trung bình**
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Chạy 20m tốc độ cao (gy)	7	4,2 và thấp hơn	4,3 4,5	4,6 và cao hơn	4,3 và thấp hơn	4,4 - 4,.7	4,7 và cao hơn
	8	4,1 và thấp hơn	4,2 4,4	4,5 và cao hơn	4,2 và thấp hơn	4,3 - 4,6	4,6 và cao hơn
2. Bật xa tại chỗ (cm)	7	159 và cao hơn	140-149	139, và thấp hơn	140 và cao hơn	130 - 139	129 và thấp hơn
	8	160 và cao hơn	150-159	149 và thấp hơn	150 và cao hơn	140 - 149	139 và thấp hơn
3. Co tay xà đơn (số lần)	7	6 và cao hơn	3-5,	3 và thấp hơn	5 và caohơn	2 - 4	1 và thấp hơn
	8	8 và cao hơn	4-7	9 và thấp hơn	7 và cao hơn	3 - 8	2 và thấp hơn

4. Treo tay ke góc (gy)	7	16 và cao hơn	10-15	14 và thấp hơn	18 và cao hơn	12 - 17	11 và thấp hơn
	8	21 và cao hơn	15-20	6,9 và thấp hơn	26 và cao hơn	18 - 25	17 và thấp hơn
5. Gập người về trước (điểm)	7	8,6 và cao hơn	7,0-7,5	7.5 và thấp hơn	8,1 và cao hơn	7,5 - 8,0	7,4 và thấp hơn
	8	8,1 và cao hơn	7,6-8,0	8.6 và thấp hơn	8,6 và cao hơn	8,1 - 8,5	8,0 và thấp hơn
6. Cầu từ tư thế nằm (điểm)	7	7,6 và cao hơn	7,0-7,5	6,9 và thấp hơn	8,1 và cao hơn	7 5 - 8 0	7,4 và thấp hơn
	8	8,1 và cao hơn	7,6-8,0	7,5 và thấp hơn	8,6 vả cao hơn	8,2 - 8,5	8,0 và thấp hơn

4. Phương pháp tuyển chọn trong các môn thể thao đối kháng cá nhân.

Tuyển chọn các môn vật, võ, quyền Anh,., thường theo những tiêu chuẩn sau đây:

Thể hiện sớm có khả năng tập luyện trong môn thể thao ấy: cần cù, dũng cảm, kiên quyết, kiên định, táo bạo; tiếp thu kiến thức kỹ năng, kỹ xảo nhanh, tốt và có sáng tạo. Thí dụ, trong quá trình tuyển chọn trẻ em vào môn vật, cần xem xét tình trạng sức khoẻ, trạng thái các cơ quan phân tích, những đặc điểm về hình thái, trình độ thể lực, khả năng phối hợp để thực hiện động tác chuẩn xác về thời gian và không gian và biết nỗ lực hợp lý trong đấu pháp; có khả năng xử lý nhanh nhiệm vụ vận động trong mọi tình huống phức tạp.

Bảng 31 trình bày các test xác định mức độ phát triển các tố chất tiêu chuẩn của tuyển chọn VĐV.

Quyền Anh - một trong những môn thể thao cá nhân đối kháng có những đòi hỏi đặc thù đối với VĐV. Trong giai đoạn tuyển chọn ban đầu nên tìm hiểu VĐV trong những điều kiện khác thường, vì các em chưa có những kỹ năng vận động và những đòn đánh chuyên môn.

Vì vậy các bài tập kiểm tra không thể mô hình hoá hoạt động của VĐV Quyền Anh. Trong các giai đoạn sau, trong các test có thể có những động tác chuyên môn như đòn đánh, phòng thủ và động tác phối hợp, cũng như những thủ pháp chiến thuật khác nhau.

Bảng 31: Những bài tập kiểm tra tuyển chọn VĐV vật trẻ (12 tuổi) vào trường, câu lạc bộ thể thao

Số TT	Bài tập kiểm tra	Đánh giá kết quả	
		Kiểm tra ban đầu	**Kiểm tra kết thúc năm thứ I**
1	Chạy 30m xuất phát cao (gy)	5.4 Giỏi 5.5 Khá 5.6 Trung bình 5.8 Dưới trung bình	5.1 Giỏi 5.2 Khá 5.3 Trung bình 5.5 Dưới trung bình
2	Bật xa tại chỗ (cm) (trên thảm vật hoặc đệm, kết quả tốt nhất trong 2 lần)	160 Giỏi 155 Khá 150 Trung bình 150 D. Trung bình	180 Giỏi 175 Khá 170 Trung bình 160 D. Trung bình
3	Ke góc 90° trên xà hoặc thang gióng, vòng tréo (gy)	4 Giỏi 3 Khá 2 Trung bình 0 D. Trung bình	7 Giỏi 5 Khá 3 Trung bình 0 D. Trung bình

4	Nằm sấp chống đẩy tay, chân để trên ghế cao 60cm (số lần)	6 Giỏi 4 Khá 2 Trung bình 0 D. Trung bình	15 Giỏi 12 Khá 8 Trung bình 6 D. Trung bình
5	Co tay trên xà đơn đến mức ngang cằm (số lần)	4 Giỏi 3 Khá 2 Trung bình 1 D. Trung bình	6 Giỏi 5 Khá 4 Trung bình 2. D. Trung bình
6	Tranh bóng đặc trên không (quỳ gối giành bóng theo hiệu lệnh của HLV làm 3 lần, ghi thời gian và kết quả mỗi lần).	3 lần thắng 2 lần thắng 1 lần thắng	Giỏi Khá Trung bình

Nội dung quan trọng của test tuyển chọn ban đầu là tốc độ thu nhận và xử lý thông tin. Chỉ số này đặc trưng cho tài năng của con người trong nhận biết xử lý các tín hiệu và quyết định hành động nhanh đúng. VĐV quyền Anh mới tập luyện chỉ có tốc độ nhận thông tin bằng 1,9 ± 0,41 bít/giây. Nếu chỉ số này thấp hơn 1 bít/giây coi như là chỉ số chống chỉ định, không nên thu nhận vào tập luyện. Trong giai đoạn này cần đánh giá cường độ và khả năng phân phối sự chú ý, tầm nhìn bao quát, độ chuẩn xác, những đặc trưng thời gian và không gian của động tác.

Cuối năm thứ nhất do các em đã nắm được kỹ thuật, nên có thể dùng các test đo phản ứng đơn giản và phức tạp trong thực hiện các động tác đấm, đánh giá "cảm giác cự ly" nhịp độ động tác (tốc độ động tác đấm) và đồng thời xác định khả

năng phân biệt những đặc tính không gian và thời gian các động tác ra đòn.

Quyền Anh đòi hỏi cao đối với hệ tim mạch và hô hấp của VĐV. Bởi vậy có thể kiểm tra bằng các bài tập như bật tại chỗ, đấu trên đệm để xác định sức bền. Có thể nghiên cứu nhịp tim giữa các hiệp đấu. Khả năng hồi phục nhịp tim nhanh chứng tỏ sức bền chuyên môn tốt.

5. Phương pháp tuyển chọn trong các môn bóng.

Để tuyển chọn VĐV trẻ vào các trường hoặc câu lạc bộ thể thao, cần nghiên cứu những đặc điểm về hình thái - chức năng của VĐV, trạng thái các cơ quan phân tích, mức độ phát triển các tố chất vận động như sức mạnh - tốc độ, năng lực phối hợp, khả năng tư duy chiến thuật, dự đoán và giải quyết những nhiệm vụ vận động trong các tình huống chiến thuật khác nhau, biết chọn và thực hiện các phương án, phương thức linh hoạt trong đấu pháp. VĐV các môn bóng cần có sự nỗ lực thần kinh - cơ và chủ động điều khiển trạng thái cảm xúc tốt trong những điều kiện căng thẳng gay cấn.

Trình độ kỹ thuật và thể lực được xác định bằng các bài tập chuyên môn của từng môn bóng. Đánh giá được hiệu quả chơi của VĐV là điều quan trọng.

Muốn vậy cần căn cứ vào tính tích cực, kết quả và hiệu quả phối hợp (sự ăn ý) những sai sót và thời gian chơi, khả năng định hướng và mức hợp lý trong xử lý các tình huống,

tập trung chú ý và phối hợp động tác. Phương tiện tốt nhất để đánh giá năng lực của VĐV là tổ hợp các bài tập kiểm tra trên cơ sở các trò chơi vận động, còn đánh giá trình độ thể lực bằng các bài tập kiểm tra các tố chất cơ bản. Các chỉ số thể lực chung của VĐV bóng chuyền, bóng rổ, và bóng đá trẻ được trình bày trong các bảng (32, 33 và 34). Trong một số trường hợp, các test thể lực chuyên môn được bổ sung bằng các test kiểm tra kỹ thuật. Thí dụ, trong chương trình kiểm tra trình độ kỹ thuật VĐV bóng đá trẻ có bài tập tâng bóng, dẫn bóng qua các cột mốc rồi đá vào cầu môn và một số test khác.

Khi xây dựng hệ thống tuyển chọn vào các đội tuyển trẻ thanh niên của tỉnh, thành, ngành, và quốc gia cần xem xét triển vọng của các VĐV dự tuyển, trên cơ sở đánh giá tiềm năng vận động, khả năng tiếp tục rèn luyện nâng cao các tố chất vận động, tiếp tục hoàn thiện các hệ thống chức năng cơ thể, tiếp thu kỹ năng kỹ xảo vận động mới, khả năng thực hiện lượng vận động lớn (cả khối lượng và cường độ) mức độ ổn định tâm lý của VĐV trong thi đấu, khả năng hồi phục sau khi thực hiện lượng vận động tập luyện và thi đấu lớn.

Tóm lại, tuyển chọn thể thao được tiến hành theo giai đoạn. Mỗi giai đoạn có những nhiệm vụ riêng và mục đích quy định. Muốn tuyển chọn thể thao có hiệu quả cần thực hiện trên cơ sở nghiên cứu tổng hợp lâu dài, đòi hỏi phân tích từng VĐV trên các tiêu chuẩn về giáo dục học, y - sinh học, tâm lý và xã hội học.

Bảng 32. Những chỉ tiêu thê lực chung trong tuyển chọn VĐV bóng chuyền trẻ (Nam)

Nam (10 tuổi)		Nam (11 tuổi)		
Khá	**Trung bình**	**Giỏi**	**Khá**	**Trung bình**
5.4-5.7	5.6-5.7	5.1 và tốt hơn	5.2-5.5	5.6-6.0
12.2-12.4	12.5-12.8	11.8 và tốt hơn	11.9-12.2	12.3-12
39.33	32-26	42 và cao hơn	41-35	34-22
164-150	149-140	186 và hơn	185-168	167
10-9	8-6	13 và xa hơm	12-10	9-8
19-16	19-16	26 và xa hơn	25-22	21-18

Bài tập kiểm tra	Giới						
		5.3 và tốt hơn	12.0 và tốt hơn	40 và cao hơn	180-165	11 và xa hơn	24 và xa hơn
		Chạy 30m xuất phát cao (gy)	Chạy đổi hướng 6x5m (gy)	Bật cao tại chỗ (cm)	Bật xa tại chỗ (cm)	Ném bóng đặc (1kg) bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	Ném bóng tennis (m)

Bảng 33: Những chỉ tiêu thể lực chung của VĐV bóng rổ trẻ (Nam)

Bài tập kiểm tra	Tuổi (năm)			
	10	**12**	**14**	**16**
1. Chạy 20m (gy)	4,48	4,16	3,83	3,51
2. Bật cao tại chỗ (cm)	42,9	45,1	48,5	63,4
3. Bật xa tại chỗ (cm)	204	225	231	241
4. Bật xa có chạy đà (cm)	352	413	427	432
5. Đẩy bóng đặc 3 kg (m)	8,55	10,52	11,29	11,63
6. Chạy 60m	8,93	8,70	8,46	8,10

Bảng 34: Những chỉ tiêu thể lực chung của VĐV bóng đá trẻ

Bài tập kiểm tra	Tuổi (năm)			
	9	**10**	**11**	**12**
1. Chạy 60m (gy)	10,0	9,6	9,4	9,1
2. Chạy 30m (gy)	6,0	5,7	5,2	5,2
3. Chạy 300m (gy)	60,2	96,6	57,0	55,0
4. Bật xa tại chỗ (cm)				
5. Bật cao tại chỗ (cm) (theo phương pháp Alabacôp V.M)	160	173	180	190
6. Nằm sấp chống đẩy tay (số lần)	35	40	45	51
	7	10	12	16
7. Lực lưng (kg)	56	59	65	69

MỤC LỤC

Lời nói đầu 3

Chương I. Nhập môn về lý luận và phương pháp thể dục thể thao 7

I.1 TDTT là một bộ phận hữu cơ của nền văn hóa xã hội 7

I.2 Một số khái niệm cơ bản lân cận khác có liên quan chặt chẽ với TDTT 15

I.3 Những chức năng cơ bản của TDTT 24

I.4 Cấu trúc của TDTT 32

I.5. Lý luận và phương pháp TDTT là một môn khoa học và môn học 44

Chương II. Mục đích, nhiệm vụ, những nguyên tắc và quan điểm chung trong phát triển TDTT ở nước ta 66

II.1. Mục đích chung của nên TDTT nước ta 66

II.2 Những nhiệm vụ chung của nên TDTT nước ta 70

II.3. Những nguyên tắc hoạt động chung của TDTT 76

II.4. Các quan điểm phát triển TDTT ở nước ta 85

Chương III. Các phương tiện giáo dục thể chất 101

III.1. Bài tập TDTT - phương tiện chủ yếu và chuyên biệt của GDTC 101

III.2. Nội dung và hình thức của bài tập TDTT 104

III.3. Kỹ thuật của bài tập TDTT 107

III.4. Những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả bài tập TDTT 125

III.5. Phân loại các bài tập TDTT 128

Chương IV. Các phương pháp giáo dục thể chất 140

IV.1. Cơ sở cấu trúc của các phương pháp giáo dục 140

thể chất

IV.2. Các phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ 145

IV.3. Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu 158

IV.4. Các phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan trong quá trình giáo dục thể chất 165

Chương V. Các nguyên tắc về phương pháp giáo dục thể chất 171

V.1. Nguyên tắc tự giác và tích cực 172

V.2. Nguyên tắc trực quan 179

V.3. Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hoá 185

V.4. Nguyên tắc hệ thống 193

V.5. Nguyên tắc tăng dần yêu cầu 206

V.6. Mối quan hệ lẫn nhau của các nguyên tắc về phương pháp 214

Chương VI. Dạy học các động tác trong giáo dục thể chất 216

VI.1. Nhiệm vụ và đặc điểm của dạy học động tác trong giáo dục thể chất 216

VI.2. Quá trình dạy học động tác 230

Chương VII. Giáo dục các tố chất thể lực 259

VII.1. Giáo dục sức mạnh 260
VII.2. Giáo dục sức nhanh 284
VII.3. Giáo dục sức bền 302
VII.4. Giáo dục năng lực phối hợp vận động 331
VII.5. Giáo dục tố chất mềm dẻo 340
Chương VIII. Hình thức buổi tập thể dục thể thao 347
VIII.1. Cơ sở cấu trúc buổi tập 347
VIII.2. Đặc điểm hình thức buổi tập chính khóa và buổi tập không chính khóa 354
Chương IX. Huấn luyện thể thao 385
IX.1. Các khái niệm cơ bản 385
IX.2. Mục đích, nhiệm vụ và nội dung huấn luyện thể thao 393
IX.3. Phân loại các bài tập trong huấn luyện thể thao 405
IX.4. Những nguyên tắc chuyên biệt của huấn luyện thể thao 411
IX.5. Hệ thống huấn luyện VĐV và đặc điểm các giai đoạn huấn luyện 429
IX.6. Kế hoạch huấn luyện 440

IX.7. Năng khiếu thể thao và tuyển chọn VĐV trẻ 457

LÝ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP THỂ DỤC THỂ THAO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. Trịnh Hoài Đức – Hà Nội

ĐT: 04.37332939 – 04.38437013; Fax: 04.38456867

Email: nxbtdtt@vnn.vn

Chi nhánh TP. Hồ Chí Minh

48 Nguyễn Đình Chiểu Q.1, ĐT: 08.38298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc

TS. Nguyễn Ngọc Kim Anh

Biên tập : Nguyễn Minh Quang

Trình bày : An An

Trình bày bìa : Đặng Quang Vinh

Số đăng ký XNXB:
Quyết định XB số: . ngày ... tháng 5 năm 2015.
In.....cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm tại:
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2015.