

**Đề bài:** Để việc tập luyện thể dục thể thao thực sự mang lại hiệu quả, chúng ta cần chú ý đến các nguyên tắc nào?

### **Bài làm**

Thể dục thể thao (TDTT) mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe, giúp chúng ta nâng cao sức đề kháng, phòng tránh bệnh tật, kích thích tiêu hoá, ăn ngủ tốt hơn và có một tinh thần phấn chấn, sáng khoái, nhất là sau khi tỉnh giấc hoặc sau những giờ làm việc vất vả, căng thẳng.

Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả tốt nhất từ hoạt động tập luyện, chúng ta cần tuân theo một số nguyên tắc. Nguyên tắc luyện tập thể dục thể thao là những điều không thể thay đổi, bất di bất dịch, chúng ta phải tuân theo những điều đó để đảm bảo thực hiện đúng, đủ và an toàn. Các nguyên tắc tập thể dục thể thao được áp dụng cho toàn bộ những ai tham gia tập luyện bất kể nhóm người nào và tình trạng như thế nào.

Các nguyên tắc cơ bản bao gồm

#### **1. Nguyên tắc tự giác và tích cực:**

Ý thức tập luyện là một trong những điều quan trọng để làm nên thành công cho việc tập luyện thể dục thể thao. Có nhiều người hay bỏ cuộc khi gặp một vấn đề nào đó chẳng hạn như thời tiết, cường độ phân phối không phù hợp, gặp vấn đề tâm lý ... Vốn dĩ cuộc sống có rất nhiều vấn đề có thể xảy ra trong khi bạn tập luyện. Điều quan trọng là bạn cần cân đối, sắp xếp và tự mình điều tiết để không ảnh hưởng đến việc tập thể dục thể thao của mình.

Luyện tập thể TDTT rất cần sự liên tục, nếu bỏ tập 2 tuần thì cơ bắp nhão và cơ tim yếu, sau đó cần phải tăng cường độ luyện tập. Cần chọn môn thể thao đáp ứng nhu cầu để có động lực tập thường xuyên (VD: phụ nữ 18-25 tập để cải thiện hình thể bên ngoài, trên 30 tuổi tập để giảm cân, trên 55 tuổi tập để giao lưu với bạn bè cùng tuổi,...)

**2. Nguyên tắc phù hợp và vừa sức:** rèn luyện để nâng cao sức khỏe phải đảm bảo phù hợp và vừa sức. Chọn môn thể thao phù hợp sức khỏe và sở thích.

Mỗi người sẽ có một mục tiêu tập luyện TDTT khác nhau như tập để thi đấu, tập để khoẻ mạnh hơn, tập để chữa bệnh, vv... Tương ứng với mỗi mục tiêu đó thì việc chọn lựa môn thể thao cũng như quá trình tập, phương pháp và hệ thống bài tập sẽ khác nhau. Mục tiêu tập luyện cần phải xác định ngay từ đầu. Việc xác định mục tiêu tập luyện giúp bản thân có kế hoạch và phương pháp tập luyện đúng cách, vừa sức.

Hiện nay có rất nhiều môn thể thao khác nhau, bạn có thể chọn bất kỳ nội dung nào mình thích và theo đuổi. *(Nếu bạn có lợi thế về chiều cao thì có thể chơi bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông...; nếu bạn có thể lực tốt, sức bền tốt thì có thể chơi bóng đá, điền kinh chạy bộ, bơi lội, cử tạ...; nếu muốn cải thiện hình thể, nâng cao sức khỏe cơ bắp thì bạn tham khảo Gym...; hoặc nếu bạn thích các môn thể thao trí tuệ thì hãy chọn cờ vua, cờ tướng,....)*

Chọn được môn thể thao phù hợp sẽ giúp bạn có cảm hứng tập luyện, sáng tạo trong khi tập và có động lực để chinh phục nó.

Ngoài ra, thời gian luyện tập cũng như định lượng vận động cũng cần phù hợp với thể lực và công việc của từng người. Với những người tập chuyên nghiệp để thi đấu các giải thì gần như tập luyện cả ngày, chia theo buổi, luôn trong phòng tập. Nhưng với những người rèn luyện thể lực, giảm stress thì hay chọn lúc mới sáng sớm, hay tan giờ làm... Những người tập chuyên nghiệp cũng sẽ dành nhiều thời gian hơn, tập luyện với cường độ cao hơn, đầu tư vào dụng cụ tập nhiều hơn. Trái lại người tập thông thường thì có thể chỉ dành khoảng  $\frac{1}{3}$  thời gian trong ngày hoặc ít hơn để tập. Các chuyên gia thể dục khuyên rằng, thời gian tập thích hợp vào buổi sáng mùa hè từ 5 - 7 giờ, còn mùa đông từ 6 - 8 giờ và chúng ta không tập buổi tối sau 21 giờ.

Bạn là người mới tập hay tập lâu năm sẽ có chế độ tập luyện khác nhau. Ban đầu nên tập với cường độ nhẹ, vừa phải từ 15 - 20 phút mỗi buổi tập, một tuần từ 2 - 3 buổi. Sau đó, khi quen bạn có thể nâng dần mức tập lên 30 - 45 phút mỗi buổi và một tuần tập từ 3 - 5 buổi. Việc điều chỉnh và cân đối thời gian tập luyện vừa đảm bảo sức khỏe cho bạn vừa giúp phục hồi cơ thể, phục hồi cơ cho lần vận động tiếp theo. Trong quá trình nghỉ ngơi, bạn cần bồi dưỡng cơ thể nâng thể trạng. Không nên tập quá sức dẫn đến mệt mỏi, chán nản. Thể lực mỗi người sẽ khác nhau nên cần phân phối một cách hợp lý để không sinh ra tâm lý sợ tập, quá mệt mỏi khi tập vì quá sức...

Bạn có thể dựa vào cách tính lượng vận động phù hợp: mạch đập cơ sở (bình thường 50-60, VĐV <50), nếu mạch đập cơ sở trong ngày sau khi luyện chênh lệch 5-7 nhịp thì phù hợp, nếu cao hơn 10 nhịp thì hơi lớn, nếu chênh hơn 15 nhịp thì quá cao). Tập sức bền  $(220 - \text{tuổi}) \times 0.7 < 140$  thì tốt.

### **3. Nguyên tắc toàn diện và hệ thống**

Nguyên tắc toàn diện và hệ thống đặt ra yêu cầu về sự đa chiều hóa trong quá trình tập luyện, nhằm phát triển một cơ thể không chỉ có sức mạnh về thể lực mà còn đủ khả năng về trí óc và thể chất.

*Nguyên tắc toàn diện:* Luyện tập TDDT nhằm phát triển toàn diện đức trí thể mỹ và tất cả các tổ chất thể lực toàn diện (sức nhanh, mạnh, bền, khéo léo).

*Phát triển đức, trí:* Tập luyện TDDT không chỉ là về việc rèn luyện cơ bắp mà còn là cơ hội để phát triển đức, trí. Hoạt động tâm lý như thiền định và yoga có thể được tích hợp vào lịch trình tập luyện để cải thiện tinh thần và tăng cường khả năng tập trung.

*Phát triển thể mỹ:* Tạo ra một hình thể đẹp và cân đối là mục tiêu của nhiều người tập luyện. Các bài tập như yoga, pilates và các hoạt động nâng cao sự linh hoạt giúp tạo nên một thể mỹ ấn tượng, đồng thời còn có lợi ích trong việc ngăn chặn chấn thương và cải thiện sự thoải mái về cơ bắp.

*Phát triển tổ chất thể lực:* Hệ thống tập luyện cần bao gồm các bài tập nhằm phát triển sức mạnh, sức bền, sự linh hoạt và sự nhanh nhẹn. Việc sử dụng các phương pháp tập luyện đa dạng như tập luyện trọng lực, cardio và kỹ thuật tập luyện cơ bản giúp đảm bảo rằng cơ bắp và cơ tim được rèn luyện một cách toàn diện.

*Nguyên tắc Hệ thống:* cân bằng giữa tập luyện và nghỉ ngơi hợp lý theo qui tắc tuần tự duy tiến: đi từ thấp tới cao, nhẹ tới nặng, đơn giản tới phức tạp, phải tăng dần để cơ thể thích nghi.

Luôn luôn khởi động kỹ trước khi tập, khởi động là phần quan trọng bậc nhất trước khi bước vào giai đoạn tập chính. Đây là lúc bạn cần làm quen với hoạt động thể lực, làm ấm cơ thể và khởi động các cơ quan thích ứng với hoạt động liên tục. Bạn nên dành thời gian từ 5 - 10 phút để khởi động chân tay, tập các bài co duỗi, làm giãn cơ xương trước khi vào tập. Khởi động giúp hạn chế chấn thương, tránh bị chuột rút và tăng hiệu quả khi tập chính.

Cần hít thở đúng cách, hít thở là một trong những điều quan trọng trong khi tập luyện nhằm duy trì thể lực, tăng khả năng chịu đựng và hiệu quả hơn. Có nhiều cách hít thở khác nhau tùy theo kiểu bài tập. Tuy nhiên, theo các chuyên gia thể dục thể thao cách hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng được áp dụng với tỉ lệ nhiều hơn trong khi tập. Đây cũng là cách được nhiều người áp dụng để tập được lâu hơn.

Cần thư giãn, giãn cơ sau khi tập, sau buổi tập luyện thể dục thể thao, bạn cần dành một khoảng thời gian thư giãn gân cốt cũng là khoảng thời gian để phục hồi sức khoẻ cơ bắp. Đây là một bước quan trọng không kém gì việc khởi động trước khi tập của bạn. Bạn nên dành thời gian thư giãn 1 ngày 1 tuần để cơ thể được “refresh” Có nhiều cách để bạn làm giảm đau nhức, mỗi cơ khi tập luyện như chườm lạnh, chườm nóng hoặc massage cơ thể, ngâm với thảo dược vùng bị đau nhức. Từ đó sẽ giúp bạn phục hồi nhanh hơn, mau chóng trở lại tập luyện.

#### **4. Nguyên tắc kết hợp với vệ sinh và sinh dưỡng:**

Vệ sinh tập luyện: Cần luyện tập TDDT ở nơi có không khí, môi trường trong lành (như công viên), không ăn quá no hay quá đói trong khi tập. Không tắm nước lạnh ngay sau khi tắm (để cảm lạnh vì làm co mạch đột ngột), sau khi tập nghỉ ngơi 30 phút ở nơi không có gió lùa, nên tắm nước nóng sau khi tập.

Mỗi môn thể thao lại có môi trường và điều kiện tập luyện khác nhau nhưng bạn cần đảm bảo điều kiện môi trường tập luyện phù hợp theo nguyên tắc an toàn, đầy đủ và chất lượng. Chẳng hạn như bạn tập bơi lội thì cần có hồ bơi vệ sinh, cần có không khí thoáng đãng; bạn tập chạy thì cần có không gian đủ rộng như sân vận động hoặc đường dài để chạy; bạn tập tạ thì cần có phòng gym chuyên cho tập tạ... Bạn cần có sự chuẩn bị chu đáo môi trường tập để đảm bảo bản thân thấy thoải mái nhất, chuyên tâm cho việc tập thể dục thể thao

Chế độ ăn uống dinh dưỡng khoa học: cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động, đủ các nhóm cơ bản: đạm, đường, béo, vitamin và khoáng chất: chất đạm 20%, 15% chất béo, 65% chất bột đường. Nên ăn chất béo chưa bão hòa (mỡ thực vật, vẫn còn tranh cãi vì mỡ động vật vẫn tốt, đối với người tuổi còn trẻ thì 50/50 giữa động thực vật, lớn tuổi thì thiên về thực vật). Đảm bảo rau cải và trái cây tươi: nhiều vitamin và chất khoáng vi lượng giúp chuyển hóa năng lượng trong cơ thể. Không ăn quá nhiều vì không có ích

Dinh dưỡng là điều cần thiết, không thể thiếu bởi “có thực mới vực được đạo”. Dinh dưỡng cấu thành nên năng lượng, thể lực và duy trì sức mạnh, kích thích cơ thể phát triển mỗi ngày. Bạn cần nạp đủ các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết để cơ thể có năng lượng và tinh thần phấn chấn nhất. Cần có một chế độ dinh dưỡng cân đối, hài hòa các nhóm chất. Bạn cũng chú ý cân đối các nhóm chất dinh dưỡng để không lệch chỉ số hàm lượng các chất trong cơ thể. Người tập nên tham khảo ý kiến từ chuyên gia dinh dưỡng, các huấn luyện viên để được hỗ trợ thêm.

Tóm lại, trong bối cảnh xã hội bận rộn, năng động ngày nay, việc duy trì một lối sống lành mạnh và nâng cao sức khỏe vô cùng quan trọng. Trong lĩnh vực tập luyện TDDT việc tuân thủ một số nguyên tắc cơ bản đóng vai trò quan trọng trong việc đạt được hiệu quả tối đa.

Nguyên tắc tự giác và tích cực nhấn mạnh đến tâm hồn lạc quan và động lực không ngừng, đặc biệt là thông qua việc chọn lựa môn thể thao phù hợp với nhu cầu và sở thích cá nhân. Nguyên tắc phù hợp và vừa sức quan trọng hóa việc lựa chọn mức độ tập luyện phù hợp với khả năng cơ thể, đảm bảo an toàn và hiệu quả. Nguyên tắc toàn diện và hệ thống tập trung vào sự đa dạng trong tập luyện để phát triển toàn

diện về đức trí, thể mỹ và tất cả các tố chất thể lực. Cuối cùng, nguyên tắc kết hợp với vệ sinh và dinh dưỡng làm nổi bật vai trò của môi trường và chế độ ăn uống đúng đắn trong quá trình rèn luyện.

Kết hợp chặt chẽ giữa các nguyên tắc trên sẽ tạo ra một chương trình tập luyện toàn diện, mang lại sức khỏe vững vàng cho cả tâm hồn và cơ thể. Việc duy trì những thói quen tích cực này không chỉ là hành động chăm sóc bản thân mà còn để xây dựng một cuộc sống đầy đủ và năng động. Hãy để những nguyên tắc cơ bản này là đồng minh của chúng ta trong hành trình vươn tới một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc.