

## **Chương V**

# **TỔ CHỨC VỆ SINH TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON**

### **1. TỔ CHỨC VỆ SINH TRONG QUÁ TRÌNH LUYỆN TẬP CHO TRẺ.**

#### **1.1. Tổ chức vệ sinh trong giờ thể dục và trò chơi vận động cho trẻ mầm non**

Việc luyện tập một cách hệ thống có tác dụng phát triển tất cả các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể, trước hết là cơ quan vận động ( làm tăng hưng phấn của các cơ, tăng nhịp độ vận động cũng như khả năng điều khiển vận động, tăng cường lực cơ và sự mềm dẻo của cơ thể nói chung). Tính tích cực hoạt động của các cơ sẽ dẫn đến việc tăng cường hoạt động của tim mạch. Hoạt động bình thường của hệ tim mạch đảm bảo cung cấp đầy đủ ôxy và các chất cần thiết khác cho cơ thể.

Ngay từ những tháng đầu tiên, có thể treo các đồ chơi có màu sắc sặc sỡ trên giường của trẻ để chúng có thể dùng tay với vật. Trên sàn nhà cũng có thể đặt các đồ chơi hấp dẫn trẻ, Khi cố gắng trườn người tới để lấy đồ chơi, trẻ sẽ nhanh chóng có được kĩ năng lật người, sấp, nghiêng hai bên sườn, biết bò, ngồi ... Việc xoa bóp, thể dục tích cực và thụ động cũng có ý nghĩa lớn đối với việc phát triển các nhóm cơ và cơ quan vận động của trẻ.

Với trẻ trước 1 tuổi, có thể tổ chức giờ học hằng ngày từ 5 – 8 phút. Trẻ 3 tháng tuổi, khi sự tăng trưởng lực sinh lí các chỗ gấp của tay và chân diễn ra, có thể tiến hành các bài tập thụ động : co giãn đầu gối, khuỷu tay, thắt lưng và các khớp khác; lật nghiêng, ngửa, sấp.

Đối với trẻ từ 2 – 3 tuổi, có thể tổ chức giờ học phát triển vận động cho trẻ theo nhóm hoặc cá biệt : nhóm 8 – 10 trẻ ( với trẻ 2 tuổi) và 10 – 14 trẻ ( với trẻ 3 tuổi). Thời gian học tăng từ 12 – 15 phút đến 18 -20 phút.

trẻ 3 – 4 tuổi, có thể tổ chức thể dục với 3 phần : khởi động ( chuẩn bị cơ thể); trọng động ( các bài tập phát triển chung, trò chơi vận động và vận động cơ bản được lựa chọn căn cứ vào ảnh hưởng của nó lên toàn bộ cơ thể như tay, ngực, đầu, vai, lưng ...) hội tĩnh ( giúp cơ thể thư giãn để lấy lại trạng thái ban đầu). Dung lượng của các bài tập và trò chơi vận động cần phải phân bố đều sao cho việc luyện tập các cơ không được quá căng thẳng. Đối với các bài tập thể lực đòi hỏi việc tăng cường sự hô hấp, cần theo dõi sao cho trong suốt thời gian luyện tập thể dục, trẻ luôn thở bằng mũi. Thời gian dành cho tiết học theo độ tuổi là : 15 – 20 phút ( trẻ 3 – 4 tuổi); 20 - 25 phút ( trẻ 4 – 5 tuổi); 25 – 30 phút ( trẻ 5 – 6 tuổi). Để tăng cường cảm xúc chung cho trẻ, tạo ra cảm giác nhịp độ có thể tổ chức các bài tập thể dục theo nhạc.

Các tiết học thể dục nên tổ chức trong phòng riêng, diện tích trung bình  $3m^2/1$  trẻ và có các trang thiết bị đặt cố định cho trẻ luyện tập. Về mùa hè, nên tổ chức cho trẻ vận động ngoài trời. Khi trẻ luyện tập thể dục, nên sử dụng quần áo và giày thể thao cho trẻ vì nó nhẹ nhàng, không làm cản trở vận động.

#### 1.2. Tổ chức vệ sinh hoạt động ngoài trời cho trẻ mầm non

Trẻ lứa tuổi mầm non có thể tham gia những công việc trực nhật đơn giản như lao động ngoài trời ( gieo hạt, trồng cây, tưới hoa, xới đất, nhổ cỏ, nhặt rác. ...) Do vậy cần tổ chức các hoạt động này cho trẻ theo kế hoạch nhất định ( về thời gian và mức độ)

Trẻ 6 tuổi có thể nâng và di chuyển vật nặng khoảng 1,5 – 2kg trong khoảng cách nhất định hoặc xách thùng tưới có dung lượng 2 -3 lít. Tuyệt đối không cho trẻ xách nước một bên, mà nên xách 2 bên cho cân đối. Trong trường hợp này, dung tích các xô nước giảm đi một nửa ( 1 – 1,5lít), trọng lượng nước phân phối đều hai bên vai cho nên có thể phòng ngừa tư thế sai lệch. Khi trẻ khiêng nước, trọng lượng thùng nước sẽ gấp đôi so với thùng nước do một trẻ xách ( 2,5 – 3kg). Trẻ cũng có thể sử dụng xe đẩy và lúc này mỗi trẻ có thể mang 1,5 – 2kg.

Trẻ 5 – 6 tuổi có thể tham gia xới đất cùng giáo viên khoảng 10 phút mỗi lần. Cần quan sát sao cho trẻ làm việc ở nhịp độ nhất định, không nên cố gắng sức, làm trẻ quá mệt.

Để đề phòng tai nạn khi tham gia luyện tập thể dục, lao động cho trẻ, giáo viên nên thường xuyên kiểm tra các dụng cụ thể dục, lao động của trẻ.

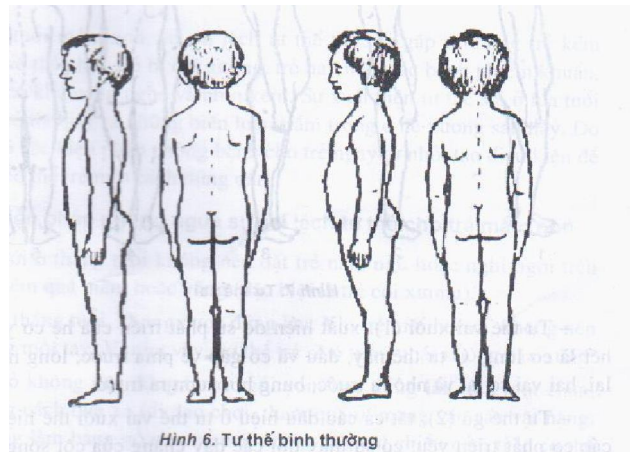
## **2. GIÁO DỤC TƯ THẾ CHO TRẺ EM**

Đối với lứa tuổi mầm non, việc củng cố cơ quan vận động trụ cột nhằm tạo điều kiện cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển toàn bộ cơ thể nói chung và hình thành tư thế đúng nói riêng.

### **2.1. Tư thế và vai trò của tư thế đối với cơ thể**

Tư thế là vị trí bình thường của cơ thể khi ngồi, đứng, đi được hình thành từ tuổi nhà trẻ. Tư thế bình thường và đúng đảm bảo các điều kiện thuận lợi nhất cho hoạt động của hệ vận động nói riêng và toàn cơ thể nói chung

Tư thế đúng có đặc điểm : cột sống có đường cong tự nhiên vừa phải, hai xương bả vai được bố trí song song và đối xứng nhau ( không chia các cạnh ra rõ) hai vai mở rộng, hai chân thẳng và vòm bàn chân bình thường ( hình 6)



Những người có tư thế đúng thường có thân hình cân đối: đầu giữ thẳng, các cơ chắc và co giãn dễ dàng, bụng thon, vận động dứt khoát, nhanh nhẹn và tự tin. Tư thế đúng thể hiện sự phát triển thể chất tốt. Khi trạng thái cơ thể giảm sút, sẽ làm biến dạng các vị trí khác nhau ở hệ xương, phát triển không đầy đủ

hoặc không đều của các cơ, giảm trương lực cơ ... thường dẫn đến sai lệch tư thế.

Tư thế sai có ảnh hưởng đến chức năng của các cơ quan bên trong : làm cản trở hoạt động của tim, phổi, sự tiêu hoá thức ăn, giảm sự trao đổi khí ở phổi, giảm sự trao đổi chất trong cơ thể, xuất hiện hiện tượng đau đầu, gia tăng sự mệt mỏi, giảm cảm giác ngon miệng, trẻ trở nên quấy khóc, uể oải, sợ các trò chơi vận động.

## **2.2. Phân loại tư thế sai**

Các dấu hiệu của tư thế không đúng là: lưng gù do tăng đường cong tự nhiên của cột sống ở phần ngực, hoặc là ở phần bụng ( ưỡn), cũng như cong vẹo cột sống ở phần hông và hai bên sườn.

Trong thực tế, thường gặp các biểu hiện tư thế không đúng sau đây:

- Tư thế vai xuôi (1): xuất hiện do sự phát triển của hệ cơ yếu, trước hết là cơ lưng. Ở tư thế này, đầu và cổ gập về phía trước, lồng ngực bị ép lại, hai vai so lại và nhô ra trước, bụng hơi vươn ra trước.

- Tư thế gù (2) : Tất cả các dấu hiệu ở tư thế vai xuôi thể hiện rõ hơn, các cơ phát triển yếu, có sự thay đổi các dây chằng của cột sống : các gân giãn ra, kém đàn hồi, đường cong tự nhiên của cột sống ở phần ngực tăng lên rõ rệt.

- Tư thế ưỡn (3): có biểu hiện đường cong của cột sống vươn ra rõ rệt ở vùng thắt lưng, đường cong ở cổ giảm, bụng ưỡn phình ra trước. Loại tư thế không đúng này thường gặp ở trẻ mẫu giáo vì ở lứa tuổi này các cơ bụng phát triển yếu.

- Tư thế vẹo ( 4, 5): Có biểu hiện sự phát triển không cân đối hai vai, xương bả vai, xương chậu ...

Căn cứ vào mức độ phát triển của cơ, xương, dây chằng ... dẫn đến các tư thế không đúng, có thể phân ra 3 loại tư thế sai sau đây:

Loại 1: Chỉ có sự thay đổi các trương lực cơ, tất cả các biểu hiện biến dạng của xương không xuất hiện khi trẻ đứng thẳng. Sự sai lệch này có thể khắc phục khi trẻ tham gia luyện tập có hệ thống để củng cố các cơ.

Loại 2: Sự thay đổi xuất hiện ở các dây chằng của cột sống. Sự thay đổi này có thể khắc phục khi tham gia vào các bài tập thể dục trong thời gian dài dưới sự giám sát của các nhân viên y tế trong phòng tập chuyên môn.

Loại 3: Sự thay đổi rõ rệt ở các xương và sụn của cột sống. Sự phá huỷ này không thể khắc phục bằng các biện pháp thể dục thông thường hay vật lý trị liệu.

Ở lứa tuổi mầm non, sự sai lệch tư thế thường gặp ở những trẻ kém phát triển về thể chất, trẻ bị còi xương, trẻ hay mắc các bệnh nhiễm khuẩn, nhưng trẻ có khả năng nghe và nhìn kém. Sự xuất hiện tư thế sai ở lứa tuổi mẫu giáo có thể gây ra nhưng biến loạn trầm trọng ở hệ xương sau này. Do vậy, cần có các biện pháp phòng chống cho trẻ ngay từ nhỏ, tạo điều kiện để phát triển cơ thể trẻ một cách đúng đắn.

### **2.3. Các biện pháp phòng ngừa sai lệch tư thế cho trẻ mầm non**

Trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên đặt trẻ nằm ngửa hoặc nghỉ ngơi trên giường có đệm quá mềm hoặc võng ( đặc biệt là trẻ còi xương)

Trẻ 10 tháng tuổi, không được đứng lâu. Khi trẻ mới học đi, không nên dắt trẻ bằng một tay. Vì như vậy, cơ thể trẻ sẽ ở trạng thái không cân xứng.

Trẻ nhỏ không nên đứng hoặc ngồi xổm hay đứng lâu trên một chân, đi ở khoảng cách quá xa ( đi dạo chơi, thăm quan), mang vác các vật nặng. Các đồ dùng làm bằng gỗ cho trẻ cần tương ứng với chiều cao, tỉ lệ cơ thể của trẻ. Ngoài ra cần chú ý đến tư thế của trẻ trong mọi hoạt động: học tập, vui chơi, lao động ...

Quần áo của trẻ cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục tư thế đúng cho trẻ. Quần áo không nên chặt làm cản trở tư thế bình thường của cơ thể, gây khó khăn cho trẻ khi vận động.

Trạng thái bàn chân có ảnh hưởng đến việc hình thành tư thế đúng của trẻ. Phần lớn hình dáng bàn chân phụ thuộc vào trạng thái của các cơ và dây chằng ở bàn chân. Ở trạng thái bình thường, bàn chân dựa vào mép ngoài của bàn chân. Vòm chân hoạt động chủ yếu như chiếc lò xo, nhờ nó sự mềm dẻo của dáng đi

được đảm bảo. Nếu các cơ giữ cho hình dáng bình thường của vòm chân bị yếu đi thì tất cả trọng lượng của cơ thể đè nặng lên các dây chằng, làm nó giãn ra và bàn chân của trẻ bị bẹt. Tuy nhiên, đối với trẻ 3 – 4 tuổi, đệm mỡ ở bàn chân phát triển nhanh, vì vậy, không thể xác định hình dáng bàn chân bằng vết ấn của bàn chân được.

Khi trẻ bị bàn chân bẹt, chức năng tựa của bàn chân bị phá hủy, sự lưu thông máu bị giảm đi, do vậy, trẻ cảm thấy đau ở bàn chân, đôi khi chân bị co giật, bàn chân ra nhiều mồ hôi, lạnh và thâm tím. Cảm giá đau không chỉ gặp ở bàn chân, các cơ mà còn thấy ở các khớp chân và thắt lưng. Sự nén ở bàn chân làm ảnh hưởng đến vị trí của xương chậu và cột sống, dẫn đến sai lệch tư thế. Những trẻ bị bàn chân bẹt, khi đi thường vung tay rộng ra hai bên, dậm mạnh chân lên đất, dáng đi của chúng không thoải mái, rất gò bó.

Nguyên nhân của bàn chân bẹt chủ yếu là do trẻ bị còi xương, cơ thể yếu, sự phát triển thể chất diễn ra chậm hoặc trẻ quá béo dẫn đến bàn chân phải chịu sức nặng quá mức của cơ thể. Bàn chân bẹt sẽ phát triển nhanh nên trẻ bắt đầu học đứng và đi quá lâu (trẻ 10 – 12 tháng), nhất là chúng đi trên đường thẳng, cứng và đi giày quá mềm. Sự biến dạng bàn chân có thể xuất hiện sau khi trẻ bị bại liệt, chấn thương các cơ, dây chằng và xương chân...

Những trẻ bị bàn chân bẹt có cảm giác đau rất rõ khi chạy, nhảy do sự giảm chức năng đàn hồi của vòm chân (có tác dụng giảm sự va đập). Khi bị bàn chân bẹt, thậm chí ở mức độ nhẹ nhất thì giày dép rất dễ chật (đặc biệt ở phía bên trong của đệm và gót). Về buổi chiều, trẻ cảm thấy đau chân và giày bị chật hơn so với buổi sáng do đi đứng nhiều và bàn chân chịu trọng lượng lớn của cơ thể nên bị biến dạng và dài ra.

Để đề phòng bàn chân bẹt cho trẻ, không nên sử dụng giày, dép quá chật. Giày dép cần có kích thước phù hợp với bàn chân của trẻ, ôm vừa bàn chân, phẳng sau cứng, đế mềm, gót thấp (không quá 8mm), mũi giày rộng.

Khi ở trong nhà, không nên cho trẻ đi giày quá ấm vì chân thường xuyên bị nóng sẽ làm yếu các dây chằng ở bàn chân, làm cho bàn chân càng dễ bị bẹt thêm.

Nên tổ chức cho trẻ luyện tập các bài luyện cơ chân thường xuyên như: đi trên mũi, gót, mé trong và ngoài của bàn chân; chơi bóng; đứng lên, ngồi xuống trên gậy. Bài tập có thể kéo dài từ 10 – 20 phút tùy thuộc vào lứa tuổi.

Thường xuyên ngâm chân bằng nước mát kết hợp xoa bóp cũng góp phần củng cố bàn chân, đặc biệt là các cơ ở đệm bàn chân và mép ngoài của bàn chân. Ngoài ra có thể cho trẻ đi bộ trên đất không bằng phẳng như trên cát, sỏi, thảm cỏ ... Ở trạng thái này, chân của trẻ không phải nâng trọng lượng cơ thể chỉ bằng mép ngoài của chân, ngón chân, do vậy nó có thể củng cố vòm chân.

Khi mới bị chân bẹt, các dấu hiệu yếu vòm chân chưa rõ, có thể dùng miếng lót giày ( còn gọi là gót giày chỉnh hình) để khắc phục hình dạng của bàn chân. Gót giày chỉnh hình được làm từ thạch cao, có kích thước phù hợp với bàn chân của trẻ, do bác sĩ chỉnh hình tự tạo ra.

Đối với trẻ bị sai lệch tư thế và bàn chân bẹt, cần tổ chức các bài tập chữa trị chuyên biệt không ít hơn 2 lần trong ngày dưới sự giám sát của cán bộ y tế.

### **3. RÈN LUYỆN CƠ THỂ CHO TRẺ BẰNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN**

#### **3.1. Bản chất của sự rèn luyện cơ thể.**

##### *a. Khái niệm*

Mọi sinh vật nói chung, con người nói riêng đều phải sống trong những môi trường tự nhiên nhất định như: không khí, ánh sáng, nước, đất ... Con người phải có khả năng thích nghi với những điều kiện luôn thay đổi của môi trường để có thể tồn tại và phát triển trong môi trường đó. Vì vậy, con người nói chung, trẻ em nói riêng cần phải rèn luyện cơ thể thường xuyên.

- Rèn luyện cơ thể là nâng cao sức chịu đựng của cơ thể đối với sự thay đổi của môi trường.

Mục đích của sự rèn luyện là tạo điều kiện cho các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể có khả năng nhanh chóng thay đổi hoạt động phù hợp với sự thay đổi của môi trường bên ngoài.

Đối với trẻ nhỏ, cơ thể còn non nớt, các cơ quan và hệ cơ quan chưa hoàn thiện, nên trẻ thường chịu tác động xấu của môi trường bên ngoài, đặc biệt là tác

động của nhiệt độ. Vì vậy, việc rèn luyện cơ thể cho trẻ nhỏ chủ yếu là làm quen với nhiệt độ thấp. Hơn nữa, phần nhiều các bệnh ở lứa tuổi này là do cơ thể trẻ bị lạnh ( các bệnh về đường hô hấp, tiêu hoá ...)

#### *b. Cơ sở sinh lí của sự rèn luyện*

Khả năng thích nghi của cơ thể với sự thay đổi của môi trường được hình thành bằng cách lặp lại nhiều lần các tác động của một số yếu tố nào đó ( nóng, lạnh ...) hay nói cách khác, rèn luyện diễn ra theo cơ chế phản xạ có điều kiện. Việc thành lập phản xạ có điều kiện trong cơ thể diễn ra như sau:

Khi có kích thích tác động vào cơ thể, cơ thể sẽ có phản ứng lại kích thích đó: trước hết, kích thích được truyền theo dây thần kinh hướng tâm đến trung ương thần kinh; sau đó trung ương thần kinh phân tích kích thích; cuối cùng, là sự truyền phản ứng trả lời của thần kinh trung ương về chỗ bị kích thích. Lúc này cơ thể mới được bảo vệ khỏi những tác động xấu của môi trường bên ngoài. Tuy nhiên, trong thời gian chờ phản ứng trả lời phù hợp với tác động của kích thích, cơ thể đã phải chịu tác động xấu của môi trường bên ngoài. Mức độ tác động của môi trường tới cơ thể phụ thuộc chủ yếu vào khả năng điều khiển của hệ thần kinh. Khả năng này phụ thuộc vào kinh nghiệm đã được rèn luyện của trẻ, nghĩa là phụ thuộc vào mức độ lặp lại kích thích. Quá trình này diễn ra như sau:

- Kích thích mới, lần ( lần 1): cơ thể cần một thời gian nhất định mới có được phản ứng trả lời phù hợp với tác động bên ngoài. Lúc này, ở cơ thể diễn ra quá trình tiếp nhận kích thích, phân tích kích thích, trả lời kích thích dưới sự điều khiển của trung ương thần kinh. Trong thời gian này, cơ thể sẽ chịu tác động xấu của môi trường hơn.

- Kích thích được lặp lại ( lần 2, 3 ...): thời gian mà cơ thể chờ phản ứng trả lời phù hợp với tác động của kích thích bên ngoài giảm dần, nên cơ thể sẽ ít bị tác động xấu của môi trường hơn.

- Kích thích được lặp lại nhiều lần ( lần thứ n) : trung ương thần kinh dần như đã quen với tác động của kích thích nên nhanh chóng điều khiển phản ứng trả lời cho phù hợp với những tác động bên ngoài. Lúc này, cơ thể không còn



chịu tác động xấu của môi trường nữa. Điều kiện bên ngoài có thay đổi, thì ảnh hưởng của nó đến cơ thể cũng không đáng kể. Nói cách khác, sức chịu đựng cấu cơ thể đối với môi trường đã được nâng cao.

Trẻ càng nhỏ thì quá trình điều khiển nhiệt trong cơ thể càng kém, khi điều kiện môi trường không thuận lợi, trẻ càng dễ bị nóng hoặc lạnh nhanh hơn. Hiện tượng này xảy ra là do ở trẻ nhỏ, tỉ lệ diện tích da/ trọng lượng cơ thể lớn, da của trẻ (đặc biệt là lớp gốc da) rất dày, đường kính các mao mạch ở da lớn hơn người lớn. Vì vậy, với khả năng thích nghi kém, sự truyền kích thích tới thần kinh trung ương và phản ứng trả lời của chúng diễn ra chậm hơn và không triệt để. Cơ thể trẻ nhỏ thường không kịp điều chỉnh và bảo vệ khỏi các tác động nóng hay lạnh của môi trường nên trẻ nhỏ cần đến sự bảo vệ nhân tạo để tránh những kích thích lạnh hay nóng quá với mục đích phòng ngừa các bệnh tật khác nhau.

### *c. Ý nghĩa của sự rèn luyện*

Rèn luyện có ý nghĩa lớn đối với sự phát triển và hoàn thiện cơ thể trẻ nhỏ. Bởi vì, trong quá trình rèn luyện diễn ra sự thay đổi rất phức tạp ở cơ thể: Các tế bào da, màng nhầy, mao mạch, đầu dây thần kinh có liên quan đến trung ương thần kinh có thể điều khiển hoạt động nhanh chóng và hợp lí, phù hợp với sự thay đổi của môi trường bên ngoài. Các quá trình sinh lí xảy ra trong tế bào và trong cơ thể ( trong đó có sự co giãn các ống dẫn máu) nhanh hơn, tiết kiệm và hoàn thiện hơn.

Ngoài ra, khi cơ thể được củng cố do rèn luyện, da và màng nhầy trở nên kém nhạy cảm với các vi sinh vật gây bệnh, khả năng chống đỡ bệnh tật của cơ thể được tăng cường ( các vi sinh vật chậm phát triển, lượng độc tố giảm xuống ...)

Kết quả của rèn luyện là trẻ nhỏ trở nên kém nhạy cảm với sự thay đổi đột ngột của nhiệt độ, các vi sinh vật gây bệnh và có khả năng phòng chống được các bệnh truyền nhiễm. Những trẻ được rèn luyện thường có cơ thể khỏe mạnh, ăn ngon, ngủ tốt, luôn vui vẻ, bình tĩnh, hưng phấn cao và khả năng là việc cũng

cao hơn. Tuy nhiên, các kết quả này chỉ có thể đạt được khi thực hiện đúng các yêu cầu của rèn luyện.

Rèn luyện ở lứa tuổi mẫu giáo được coi là phương tiện giáo dục thể chất quan trọng đối với trẻ nhỏ. Các phương tiện rèn luyện tốt nhất có trong môi trường tự nhiên là không khí, các tia mặt trời và nước.

### **3.2. Các nguyên tắc rèn luyện**

Tác dụng của rèn luyện đối với cơ thể chỉ đạt được nếu tổ chức rèn luyện hợp lý. Muốn vậy trong quá trình rèn luyện cần tuyệt đối tuân theo các nguyên tắc rèn luyện sau đây.

#### *a. Tăng dần mức độ tác động*

Rèn luyện chỉ đem lại kết quả mong muốn nếu tăng dần mức độ tác động về cường độ và thời gian.

- Xác định mức độ tác động ban đầu: Mức độ tác động đầu tiên phải có cường độ và thời gian thích hợp để có thể gây ra nhưng chuyển biến tối thiểu ở cơ thể. Các chuyển biến này diễn ra trước hết ở hệ tuần hoàn và hô hấp vì vậy đây là hệ cơ quan rất nhạy cảm với những thay đổi của môi trường bên ngoài. Do vậy trong 3 mức độ có thể xảy ra khi môi trường tác động tới cơ thể, thì tác động gây ra chuyển biến tối thiểu là mức độ tác động “vừa” nghĩa là có sự chuyển biến đôi chút ở hệ tuần hoàn và hô hấp. Đây là mức độ tác động có ý nghĩa rèn luyện

- Xác định tốc độ luân chuyển của các tác động: Tác động được lặp lại đến khi những chuyển biến tối thiểu của cơ thể dần dần biến mất và có thể chuyển đến mức độ tác động tiếp theo. Lúc này, chuyển biến tối thiểu lại xuất hiện khi ta tăng tác động lên mức độ cao hơn. Tốc độ luân chuyển từ tác động này đến tác động khác phụ thuộc vào lứa tuổi, trạng thái sức khỏe, đặc điểm cá biệt của hệ thần kinh, kinh nghiệm sống của trẻ cũng như mức độ thích ứng của cơ thể trẻ với các tác động rèn luyện.

#### *b. Rèn luyện liên tục và hệ thống*