

CÁC NGUYÊN TẮC VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Những nguyên lý (nguyên tắc) chung nhất xác định toàn bộ phương hướng và tổ chức hoạt động TDTT 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 khỏe. 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 trúc, 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 hóa, 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, mặt của quá trình giáo dục chung. Nhưng ở đây, các nguyên tắc chung trên đã được cụ thể hóa, bổ sung sát hơn với đặc điểm riêng.

Những nguyên tắc 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; không tuân theo sẽ thất bại, tập có hại. 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.

1. 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 chú trọng, 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.

Lexgaphor (1837-1909) đã có đóng góp xuất sắc trong nghiên cứu các nguyên tắc giáo dục chung vận dụng trong giáo dục thể chất. Sau khi chứng minh sự vô căn cứ của cách nhìn nhận giản đơn, coi 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 dục thể chất. Ông coi giáo dục thể chất không chỉ 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 thực hiện 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 bền 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 ...).

Nhà giáo dục thể chất phải biết kêu gọi 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 họ đến hiểu được bản chất xã hội sâu sắc của TDTT – một phương tiện quan trọng để phát triển cân đối, củng cố sức khỏe, 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 đúng về bản chất của hoạt động này. Nếu tính hấp dẫn của buổi tập và các yếu tố khác không xuất phát từ bản chất của giáo dục thể chất thì không thể là nguồn kích thích vững bền, có hiệu lực 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 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 của 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. 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.

Mức độ nhận thức về mục đích và nhiệm vụ phụ thuộc vào khả năng theo lứa tuổi và trình 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 này của mình và trở thành những người ở mức nào đó giúp cho giáo viên, huấn luyện viên) 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. Theo quan niệm giáo dục hiện đại, giáo dục người tập đâu chỉ là đối tượng “bị” tác động trong thể chất.

- 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 tác vẫn chưa đạt mức độ cần thiết. Thí nghiệm sau đây (R.X. Abenxeia) 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 tố nhảy, quan hệ giữa các yếu tố đó với nhau v.v...) như thế nào cho 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 hóa động tác. Về nguyên tắc, sự tự động hóa 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 hóa 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 thể dục 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 phần 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 hóa sự đánh giá chủ quan trên cơ sở thông tin chính xác. Trong những năm gần đây đã xuất hiện nhiều khả năng mới về mặt này do có các phương pháp thông tin tức thời về các thông số động tác.

Các phương pháp tập luyện 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, 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 vai trò trung tâm, 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 hiện ở họ các kỹ năng sư phạm, cho dù đơn giản nhất, cũng như các kỹ năng 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 dục có liên kết hữu cơ với cảm giác vui sướng, sảng khoái và các cảm xúc tốt khác. Khi biết khéo 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 người và cả những nhiệm vụ buồn tẻ. Sự hứng thú chỉ xuất hiện trên cơ sở nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng và sự cần thiết của buổi tập luyện. Vì vậy, điều kiện quyết định của thái độ hứng thú tích cực đối với hoạt động là sự nhận thức đúng, rõ bản chất và mục đích của tập luyện như một sự cần thiết khách quan, tự nguyện. Chính trên cơ sở ấy 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 mà học sinh 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.

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 các 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. 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 hóa “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 tốt, các tổ chức 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 phải khắc phục một khó khăn đáng kể về phương pháp. Để có cảm giác thực sự về động tác 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. Tùy 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 tùy 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).

Sự tác động lẫn nhau của các cơ quan phân tích khác nhau, đặc biệt trong các điều kiện vận động phức tạp, không phải lúc nào cũng 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 diễn ra nhanh 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 sự 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 người ta 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 bị mất lại khi làm nhiệm vụ). Nhóm thực nghiệm lúc đầu kém 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 không nên dùng phương pháp trên 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 tỉ lệ 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 một quy tắc: Không chỉ giới hạn 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.

- Mọi 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 tạo 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, băng 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".

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 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, trình độ thể thao khác nhau lại không giống nhau.

Tính trực quan 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.

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 phải tổ chức việc dạy học và giáo dục sát hợp 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 khác biệt cá nhân về năng lực thể chất và tinh thần.

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

❖ Bản chất của nguyên tắc trên 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, 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...). Sự tương ứng đầy đủ giữa các khả năng và các khó khăn đó thể hiện mức độ thích hợp tối ưu. 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 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 phòng chừng. Song, dù có các chương trình hoàn thiện nhất và các tài liệu quy định khác, giáo viên vẫn phải nghiên cứu kỹ lưỡng các đặc điểm của học trò của mình và tìm cho ra một mức độ thích hợp cụ thể.

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 hóa 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 cách thức thực hiện. Sau này, trên cơ sở kiểm tra y học sư phạm có hệ thống, các dự kiến ban đầu sẽ được chính xác hóa 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 khó khăn nhưng vừa sức, có thể khắc phục hiệu quả nếu động viên tốt 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 khỏe của nó. Chỉ lượng vận động nào dẫn đến củng cố và duy trì sức khỏe mới được coi là thích hợp.

Phát hiện đúng, kịp 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 (thậm chí hạ xuống) tùy theo sự phát triển về thể chất và tinh thần của người tập. Có 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 cho sát hợp, 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 tới 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 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 theo kiểu làn sóng, 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 hóa 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.

Khi đánh giá độ khó của các bài tập thể lực cần phải phân biệt mức phức tạp về phối hợp vận động và các 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, có 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 tạo được sự sẵn sàng trực tiếp 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 hóa một số các bài tập chuẩn bị đó. Việc hợp lý hóa hệ phương pháp giáo dục thể chất tiếp theo còn phụ thuộc nhiều vào công việc này.

- Cá biệt hóa 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 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 tính chất, mức, 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 hóa chặt chẽ trong giáo dục thể chất.

Vấn đề cá biệt hóa trong quá trình giáo dục thể chất được giải quyết trên cơ sở phối hợp hữu cơ 2 xu hướng chuẩn bị chung và chuyên môn hóa.

Chuẩn bị chung (như chuẩn bị thể lực chung theo chương trình giáo dục thể chất của trường phổ thông, trường đại học ...) nhằm giúp cho mọi người nắm được một số kỹ năng, kỹ xảo quan trọng, tối thiểu, bắt buộc trong cuộc sống, vận động cùng những kiến thức có liên quan, đồng thời giúp cho việc phát triển toàn diện các tổ chức 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 đặc điểm, thiên hướng cá nhân. Còn việc cá biệt hóa chủ yếu thực hiện qua các phương pháp học và giáo dục, cùng các phương tiện phụ khác.

Chuyên môn hóa (đặc biệt là chuyên môn hóa 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 hóa sâu. Mọi 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.

Đôi 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 sự 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 hóa như một cái gì đó không thể dung hoà được với những con đường chung của quá trình sự phạm. Sự cá biệt hóa phải dựa trên cơ sở các quy luật chung về dạy học và giáo dục. Hơn nữa, phần lớn việc cá biệt hóa 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).

4. Nguyên tắc hệ thống

Nguyên tắc này có liên quan đến tính thường xuyên tập luyện và hệ thống luân phiên 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 và 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 thể chất còn có những đặc điểm cơ bản liên quan với sự luân phiên hợp lý giữa lượng vận động và 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. 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 sẽ bị yếu đi một cách rõ nét, dẫn đến chỗ thoái hóa và tiếp theo là thu hẹp các khả năng của mình".

- 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 liên tục. Liên tục không có nghĩa là không nghỉ mà qua một hệ thống luân phiên giữa lượng vận động và nghỉ ngơi.

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 lũy của cả một hệ thống các buổi tập, tức là làm xuất hiện những biến đổi thích nghi tương

đòi 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.

Hệ thống 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, 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). Tùy 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 “dày” hơn.

- Tính lặp lại và tính biến động.

Trong quá trình giáo dục thể 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 phải hợp lý các buổi tập bởi vì khi vạch ra tiến trình giáo dục thể chất phải xuất phát trước hết từ 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 cao hơn ở giai đoạn sau... 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 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 hóa và bổ sung nhiều.

Nhìn tổng quát quá trình giáo dục thể chất (qua nhiều năm), tính tuần tự chung của nội dung tập luyện được quy định bởi các quy luật phát triển theo lứa tuổi và bởi tính logic của sự chuyển từ giáo dục thể chất chung, rộng rãi sang việc tập luyện chuyên môn hóa 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 khả năng phối hợp vận động và sức nhanh của động tác, sau đó là sức mạnh đạt đến mức tối đa và muộn hơn là sức bền đến mức cao nhất. 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 giáo dục các tố chất thể lực phải được theo thứ tự kế tiếp nhau. Quá trình giáo dục thể chất luôn luôn phải 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 dục thể chất chung, rộng rãi sang tập luyện chuyên môn hóa là 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...). Rồi sau, trên cơ sở đó, tiến hành chuyên môn hóa ở một hoạt động thể thao hay nghề nghiệp đã chọn.

Trình tự của nội dung tập luyện ở mỗi giai đoạn cụ thể trong quá trình giáo dục thể chất còn phụ thuộc nhiều vào điều kiện cụ thể, nhưng phụ thuộc nhiều nhất là các mối liên hệ quan trọng, khách quan giữa các hoạt động, môn vận động đã định, tính kế thừa và 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 "chuyên" 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 "chuyên tốt" giữa các kỹ xảo và các tố chất, bằng mọi cách loại trừ ảnh hưởng kìm hãm của sự "chuyên xấu". Song, không nên từ đó lại cho rằng nói chung phải tránh các bài tập có thể gây nên hiệu quả "chuyên xấu". Nội dung của giáo dục thể chất xét cho 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. Tùy 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 đẩy lại là một trong những tiền đề nâng cao các tố chất đó trong thời gian tới (chuyên 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 trên đã nảy sinh vấn đề hạn chế sự tác động kìm hãm của "chuyên 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 "chuyên 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.

Căn cứ vào tinh thần trên, dưới đây giới thiệu 3 kiểu sắp xếp lượng vận động và quãng nghỉ điển hình trong thực tiễn TĐTT. 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 thuận lợi đối với những lượng vận động đòi hỏi chủ yếu sức bền. Còn các lượng vận động sức bền (nếu lượng vận động là

khá lớn) có thể gây ảnh hưởng không 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 kết 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 là 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 sẽ 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. Nắm được toàn bộ những điều kiện đó và chọn lựa được con đường tận 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.

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, cao hơn từ khối lượng cường độ vận động cho đến hiểu biết, kỹ thuật có liên quan.

Cần thiết phải thường xuyên đổi mới nhiệm vụ theo ưu 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, cường độ và số thời gian tác động của các bài tập đó.

Trong quá trình trên, nếu không đổi mới các bài tập 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. Tùy 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 các khó khăn của "nhiệm vụ vận động" nảy sinh lúc tiếp thu đó mà phát triển, cải tạo và hoàn thiện không ngừng hoạt động vận động.

Cùng với việc phức tạp hóa 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 về sức mạnh, sức nhanh, 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 phục hồi và "phục hồi vượt mức" càng mạnh. Điều đó

đã được nhiều thực nghiệm chứng minh, đặc biệt là về sự phục hồi 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. Tùy theo mức thích nghi với một lượng vận động cụ thể mà những biến chuyển sinh học do lượng vận động đó gây ra sẽ trở nên ít, nhẹ 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 hạ đi; các chuyển biến sinh hóa học và hình thái học trong thành phần máu cũng trở nên ít hơn... Nói theo thuật ngữ sinh lý học, như thế là đã xảy ra sự tiết kiệm hóa các chức năng; những khả năng chức phận của cơ thể được tăng lên nhờ sự thích nghi đối với một hoạt động không đòi 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. Đây chính là ý nghĩa sinh 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, cần phải đổi mới có hệ thống lượng vận động, đồng thời tăng thích hợp cả khối lượng và cường độ vận động. Đây là một trong những quy luật căn bản của quá trình giáo dục thể chất. Khi giáo dục các tổ chất thể lực khác nhau, 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,...

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 tổ chất thể lực, các phẩm chất ý chí được phát triển thông qua 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 đề phức tạp hóa nhiệm vụ và các hình thức nâng cao lượng vận động. Những điều kiện cơ bản để nâng cao yêu cầu trong quá trình giáo dục thể chất, như đã xét trên đây, có liên quan đến các nguyên tắc thích hợp, cá biệt hóa 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 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 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 thay thế được.

Cũng cần 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 tổ chất thể lực. Việc chuyển sang các bài tập mới, ngày càng phức tạp hơn cần phải tùy theo mức củng cố của kỹ xảo đã hình thành và tùy theo sự thích nghi đối với lượng vận động. Nếu không bảo đảm điều kiện đó 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 do 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.

Cơ 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 tập 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 nhau thì lượng vận động càng lớn thì thời hạn đó càng dài.

Như vậy có thể kết luận rằng, đặc điểm tiêu biểu của sự diễn biến lượng vận động hợp lý phải là tính tuần tự. Ở đây có thể có các hình thức khác nhau để nâng dần: lên thẳng, bậc thang và 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, 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.

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 trên.

Sự mâu thuẫn giữa khối lượng và cường độ vận động, thể hiện ở chỗ các mặt đó chỉ có thể tăng 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. 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.

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 hóa, hệ thống. Hoặc là, nếu không căn cứ vào nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa 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. Chỉ quán triệt thống nhất các nguyên tắc trên mới mong đạt được hiệu quả lớn nhất trong thực tiễn giáo dục thể chất.