

III. VỆ SINH SÂN TẬP, CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

1. Vai trò và tầm quan trọng

Sân tập và trang thiết bị, dụng cụ thể dục thể thao vừa là yếu tố quan trọng nhằm đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện, vừa là phương tiện tập luyện cho giáo viên và học sinh sử dụng trong giờ học giáo dục thể chất, trong tập luyện thể dục thể thao nhằm phát huy tối đa hiệu quả của bài tập để đạt thành tích tốt nhất. Vì vậy, việc chuẩn bị sân tập và trang thiết bị, dụng cụ tập luyện không tốt sẽ dễ gây ra các chấn thương trong quá trình học tập và rèn luyện. Do đó đòi hỏi sự quan tâm đặc biệt không chỉ ở giáo viên và học sinh (người trực tiếp sử dụng) mà còn ở các cấp quản lý trong việc quản lý, đánh giá, tu bổ, sửa chữa và định kì kiểm tra, thay mới thiết bị khi cần thiết để đảm bảo sự an toàn trong tập luyện.

Cần giáo dục cho học sinh hình thành thói quen vệ sinh sân tập và dụng cụ tập luyện ngay từ đầu cấp Tiểu học. Đây là một trong những nhiệm vụ giáo dục cần phải được quan tâm vì qua đó giúp hình thành và phát triển nhân cách của học sinh sau này. Đó là biểu hiện của nếp sống văn minh (học sinh biết cách bảo quản trang thiết bị, giữ gìn vệ sinh sân bãi sạch sẽ, gọn gàng,...) và cũng là cách giúp bảo vệ cơ thể và nâng cao sức khỏe cho học sinh. Các em bước đầu tập làm quen với việc tự kiểm tra, đánh giá và có thói quen giữ vệ sinh chung. Thông qua hoạt động này, giáo viên kết hợp giáo dục cho học sinh về ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường xung quanh: không vứt rác bừa bãi, không vẽ bậy lên tường, bàn ghế, sân tập, làm bẩn dụng cụ tập luyện, phát hiện những nguy hiểm có thể xảy ra do trang thiết bị, dụng cụ và sân tập có dấu hiệu mất an toàn,...

2. Yêu cầu vệ sinh sân tập

Kích thước sân bãi phải đủ rộng theo đặc thù từng môn thể thao.

Sân tập luyện cần đảm bảo thông thoáng, tránh ánh nắng trực tiếp.

Sân tập bằng phẳng, đảm bảo an toàn và có hệ thống thoát nước phù hợp để tránh đọng nước, tránh trơn trượt trong quá trình tập luyện. Đường chạy phải có nền cứng và rãnh thoát nước nhưng không được chạy ngang qua sân. Giáo viên lưu ý cần tránh tổ chức tập luyện và thi đấu thể thao trong trường hợp sân trơn trượt, lầy lội, mấp mô.

Trước khi sử dụng sân bãi, giáo viên cần kiểm tra khu vực xung quanh và trong sân tập đảm bảo không có các vật nguy hiểm, sắc nhọn,... nhằm giữ an toàn cho học sinh tập luyện.

Bên cạnh đó cần trang bị đủ các thiết bị y tế và có nhân viên y tế thường trực để sơ cấp cứu, phòng khi xảy ra chấn thương trong quá trình tập luyện hay tổ chức thi đấu.

Xung quanh sân tập cần trồng nhiều cây xanh có nhiều bóng mát. Khi thời tiết hanh khô, cần tưới nước ẩm để tránh bụi.

Giáo viên có thể hướng dẫn để học sinh hỗ trợ một số hoạt động phù hợp với lứa tuổi như: nhặt rác quanh sân tập, dọn dẹp sân tập sạch sẽ, nhắc nhở bạn bè cùng thực hiện vệ sinh sân tập,...

3. Yêu cầu về trang thiết bị, dụng cụ tập luyện

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kỹ thuật, chất lượng và phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của học sinh. Dụng cụ tập luyện phải vừa tay cầm và tầm với tay của học sinh. Nơi tập luyện và dụng cụ tập luyện phải đạt chuẩn, được bảo quản và vệ sinh thường xuyên.

Đối với từng môn học đều có các yêu cầu cơ bản về trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện phù hợp với chuyên môn, nét đặc trưng của từng nội dung học như sau:

– Phần Vận động cơ bản (Đội hình đội ngũ; Bài thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản): Sân bãi phù hợp, sạch sẽ không ẩm ướt hay trơn trượt. Đồng hồ bấm giờ, còi, vật chuẩn, phấn, khăn nhiều màu, bóng nhỏ, rổ bóng,...

– Phần Thể thao tự chọn:

+ Chủ đề Thể dục nhịp điệu: Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ thoáng mát. Còi; máy phát nhạc (sử dụng đĩa nhạc, loa mp3); nhạc nền cho từng bài, từng động tác.

+ Chủ đề Bóng đá: Sân bóng đá tiêu chuẩn (có thể là sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá và hai cầu môn). Còi, vật chuẩn, bóng nhỏ cỡ số 4, thang dây bóng đá.

Trong quá trình tổ chức dạy học, giáo viên cần quan sát, nhắc nhở học sinh kiểm tra các thiết bị, dụng cụ cẩn thận trước khi sử dụng. Nếu có những vấn đề bất thường, học sinh cần báo với giáo viên để kịp thời xử lí. Giáo viên cần hướng dẫn học sinh sử dụng các thiết bị, dụng cụ cẩn thận để tránh làm hư hỏng. Đặc biệt, nhắc nhở học sinh không sử dụng các trang thiết bị, dụng cụ ngoài mục đích tập luyện.

Trong quá trình dạy học, giáo viên có thể hướng dẫn để học sinh hỗ trợ một số hoạt động phù hợp với lứa tuổi như: chuẩn bị và thu dọn một số thiết bị, dụng cụ đơn giản (vật chuẩn, phấn, quả bóng nhỏ,...); vệ sinh các thiết bị, dụng cụ sạch sẽ trước và sau khi tập luyện; nhắc nhở bạn bè sử dụng các thiết bị, dụng cụ cẩn thận;...

Việc thực hiện vệ sinh sân tập, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện là rất quan trọng và cần tuân theo nguyên tắc "3 Không – 3 Nên":

- **Không** tiến hành tập luyện khi sân bãi không đảm bảo an toàn.
- **Không** tiến hành tập luyện khi dụng cụ không đảm bảo an toàn.
- **Không** tiến hành tập luyện khi thời tiết không phù hợp.
- **Nên** kiểm tra sân bãi trước, trong và sau khi tập luyện.
- **Nên** vệ sinh sân tập và dụng cụ trước và sau mỗi buổi tập.
- **Nên** có ý thức bảo quản trang thiết bị, dụng cụ tập luyện.

Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ tập luyện cho học sinh trong từng tiết dạy.