

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
VIỆN VĂN HÓA, NGHỆ THUẬT, THỂ THAO VÀ DU LỊCH VIỆT NAM

TRẦN ĐÌNH TƯỜNG

NGHIÊN CỨU DIỄN BIẾN CHỨC NĂNG TUẦN HOÀN, HÔ HẤP
CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT HÀ NỘI

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

HÀ NỘI, 2025

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
VIỆN VĂN HÓA, NGHỆ THUẬT, THỂ THAO VÀ DU LỊCH VIỆT NAM

TRẦN ĐÌNH TƯỜNG

**NGHIÊN CỨU DIỄN BIẾN CHỨC NĂNG TUẦN HOÀN,
HÔ HẤP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI**

Ngành: Giáo dục học
Mã ngành: 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC

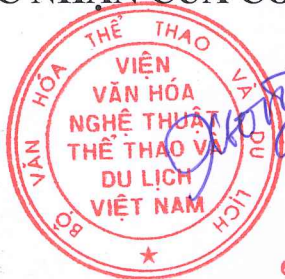


PGS.TS Nguyễn Duy Quyết



PGS.TS Nguyễn Hồng Dương

XÁC NHẬN CỦA CƠ SỞ ĐÀO TẠO



PHÓ VIỆN TRƯỞNG
Mai Thị Thùy Hương

Hà Nội - 2025

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan, đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nào.

Tác giả luận án



Trần Đình Tường

MỤC LỤC

Trang bìa	Trang
Trang phụ bìa	
Lời cam đoan	
Mục lục	
Danh mục các ký hiệu, các từ viết tắt trong luận án	
Danh mục các đơn vị đo lường trong luận án	
Danh mục các biểu bảng, sơ đồ, hình vẽ trong luận án	
Mở đầu	1
CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	5
1.1. Khái quát về trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội và chương trình đào tạo cử nhân GDTC của trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội	5
1.1.1. Khái quát về trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội	5
1.1.2. Khái quát chương trình đào tạo cử nhân GDTC trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội	7
1.2. Đặc điểm hoạt động các môn Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền	10
1.2.1. Đặc điểm môn Điền kinh	10
1.2.2. Đặc điểm môn Bơi	14
1.2.3. Đặc điểm môn Bóng chuyền	16
1.3. Đặc điểm chức năng tuần hoàn và hô hấp của người tham gia luyện tập TDDT thường xuyên	19
1.3.1. Chức năng của hệ tuần hoàn và hô hấp	19
1.3.2. Đặc điểm chức năng tuần hoàn của người tham gia luyện tập TDDT thường xuyên	28
1.3.3. Đặc điểm chức năng hô hấp của người tham gia luyện tập TDDT thường xuyên	29
1.3.4. Quá trình thích nghi trong hoạt động thể lực	30
1.4. Cơ sở sinh lý của trình độ tập luyện	32
1.4.1. Đặc điểm sinh lý của trình độ tập luyện trong trạng thái nghỉ	33

1.4.2. Đặc điểm sinh lý của trình độ tập luyện trong hoạt động định lượng	35
1.4.3. Đặc điểm sinh lý của trình độ tập luyện trong hoạt động đến mức tối đa (đến giới hạn)	37
1.5. Đặc điểm tâm, sinh lý và phát triển thể lực lứa tuổi 18 – 22	38
1.5.1. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi 18 – 22	38
1.5.2. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi 18 – 22	42
1.5.3. Đặc điểm phát triển tổ chất thể lực lứa tuổi 18-22	45
1.6. Các công trình nghiên cứu có liên quan	47
CHƯƠNG 2.	53
ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	
2.1. Đối tượng nghiên cứu	53
2.1.1. Đối tượng nghiên cứu	53
2.1.2. Khách thể nghiên cứu	53
2.2. Phương pháp nghiên cứu	53
2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu	53
2.2.2. Phương pháp phỏng vấn	54
2.2.3. Phương pháp quan sát sự phạm	54
2.2.4. Phương pháp kiểm tra y sinh	55
2.2.5. Phương pháp toán học thống kê	61
2.3. Tổ chức nghiên cứu	62
2.3.1. Phạm vi nghiên cứu	62
2.3.2. Thời gian nghiên cứu	63
2.3.3. Địa điểm nghiên cứu	63
CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	64
3.1. Đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Boi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	64
3.1.1. Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	64
3.1.2. Thực trạng chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên	67

chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội	
3.1.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội	72
3.1.4. Bàn luận về tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội	75
3.2. Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội	88
3.2.1. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội	89
3.2.2. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội	94
3.2.3. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội	98
3.2.4. Đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội sau 2 năm tập luyện	104
3.2.5. Bàn luận về diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội	105
3. KẾT LUẬN – KIẾN NGHỊ	115
Kết luận	116
Kiến nghị	
Danh mục các công trình đã công bố có liên quan đến luận án	
Tài liệu tham khảo	
Phụ lục	

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC TỪ VIẾT TẮT TRONG LUẬN ÁN

HLTT	-	Huấn luyện thể thao
TDTT	-	TDTT
TT	-	Thứ tự
TT TTC	-	Thể thao thành tích cao
HLV	-	HLV
VĐV	-	VĐV

DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG, SƠ ĐỒ, HÌNH VẼ TRONG LUẬN ÁN

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
Biểu bảng	1.1.	Cấu trúc kiến thức của chương trình đào tạo cử nhân GDTC của trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội	7
	1.2	Khối lượng kiến thức chuyên ngành của chương trình đào tạo cử nhân GDTC trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội	8
	3.1	Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội ($n=32$)	Sau 64
	3.2	Thực trạng các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội	Sau 68
	3.3	Thực trạng các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội	Sau 68
	3.4	So sánh các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội	Sau 68
	3.5	So sánh các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội	69
	3.6	So sánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất với năm thứ 2 trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội	71
	3.7	Kiểm định tính đại diện của số trung bình và phân	Sau 72

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
		phối chuẩn của các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	
	3.8	Kiểm định tính đại diện của số trung bình và phân phối chuẩn của các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 72
	3.9	Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.10	Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.11	Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.12	Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.13	Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất	Sau 74

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
		chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	
	3.14	Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.15	Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.16	Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.17	Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.18	Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.19	Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
	3.20	Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 74
	3.21	Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	75
	3.22	Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 89
	3.23	Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	90
	3.24	So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra	92
	3.25	Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	94
	3.26	Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	95
	3.27	So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra	96

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
	3.28	Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	Sau 98
	3.29	Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	99
	3.30	So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra	100
	3.31	So sánh nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền sau 2 năm đào tạo	103
	3.32	Đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh sau 2 năm tập luyện	104
	3.33	Đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi sau 2 năm tập luyện	104
	3.34	Đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền sau 2 năm tập luyện	104
	3.35	Kế hoạch học tập năm thứ nhất	111
	3.36	Kế hoạch học tập năm thứ hai	112
Biểu đồ	3.1	Trình độ chuyên môn của đối tượng tham gia phỏng vấn	65

MỞ ĐẦU

Thể dục thể thao (TDTT) là một hoạt động gắn liền với đời sống của con người, trải qua hàng ngàn năm lịch sử cùng với sự phát triển của khoa học kỹ thuật và nền văn minh nhân loại TDTT đã không ngừng lớn mạnh cả về số lượng và trình độ, trở thành một động lực quan trọng thúc đẩy sự tiến bộ, văn minh của xã hội loài người. Đặc biệt TDTT còn được coi là sứ giả của hòa bình, mang trong mình một sứ mệnh cao đẹp đó là nối vòng tay bằng hữu, thắt chặt tình đoàn kết giữa các quốc gia, các dân tộc trên thế giới.

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là chiếc nôi đào tạo ra đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất góp phần đưa nền TDTT nước nhà ngày càng phát triển vững mạnh. Trong nhà trường, việc nâng cao chất lượng đào tạo là nhiệm vụ trung tâm, là việc làm thường xuyên, nhằm không ngừng hoàn thiện hệ thống đào tạo của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Với nhiều biện pháp và cách thức khác nhau, như áp dụng khoa học kỹ thuật, nâng cao chất lượng cơ sở vật chất (sân bãi, trang thiết bị tập luyện, nhà tập,...), chú trọng bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn cho đội ngũ giảng viên.

Đối với trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội việc nâng cao hiệu quả tiếp thu kỹ thuật, chiến thuật và nâng cao thành tích thể thao cho sinh viên chuyên ngành là một trong những yêu cầu cấp thiết đối với các bộ môn thể thao trong nhà trường. Kết quả học tập môn chuyên ngành tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là một trong những tiêu chuẩn để đánh giá năng lực học tập, rèn luyện của sinh viên. Thông qua kết quả học tập sẽ cho chúng ta thấy sự hoàn thiện về mặt kỹ thuật động tác, chiến thuật. Bên cạnh đó để có được kết quả học tập tốt môn chuyên ngành thì bản thân người học phải có những sự biến đổi về một số chỉ số sinh lý để đáp ứng yêu cầu cao của lượng vận động. Vì vậy, kết quả học tập càng cao thì những chức năng sinh lý của cơ thể càng được hoàn thiện để thích nghi với yêu cầu.

Qua các kết quả nghiên cứu khoa học TDTT đã khẳng định rằng: kết quả học tập các môn chuyên ngành phụ thuộc vào nhiều yếu tố trong đó có các chỉ số sinh lý đóng một vai trò rất quan trọng và có ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả tập luyện và thi đấu của VĐV và sinh viên chuyên ngành TDTT. Sự biến đổi các chức năng sinh lý để phù hợp với yêu cầu cao của lượng vận là một chỉ số quan trọng để đánh giá trình độ tập luyện.

Trong giảng dạy và huấn luyện các môn thể thao nói chung, môn Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền nói riêng ngoài việc áp dụng các phương tiện huấn luyện là các bài tập chuyên môn để nâng cao thành tích và kết quả học tập thì quá trình đánh giá các thông số vận động thông qua các chỉ số sinh lý góp phần xây dựng hệ thống chỉ báo và điều chỉnh lượng vận động và phương pháp huấn luyện phù hợp để nâng cao hiệu quả giảng dạy và huấn luyện có ý nghĩa quan trọng.

Trong các môn thể thao chuyên ngành được đào tạo tại trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, Điền kinh và Bơi thuộc nhóm môn thể thao có chu kỳ, Bóng chuyền thuộc nhóm các môn thể thao đối kháng tập thể. Đây là những môn có số lượng tuyển sinh hàng năm nhiều và ổn định. Tuy nhiên, cho đến nay tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội chưa có tác giả nào đề cập đến nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp trong mối tương quan giữa cường độ và khối lượng vận động của các bài thể lực chuyên môn của sinh viên nam chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền. Như vậy có thể thấy rằng, việc giải quyết được vấn đề trên có ý nghĩa rất lớn trong việc nâng cao chất lượng quá trình đào tạo trong nhà trường.

Nghiên cứu các chỉ số chức năng tâm - sinh lý của sinh viên, VĐV các môn thể thao đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học, các nhà chuyên môn trong và ngoài nước ở nhiều lĩnh vực khác nhau, trong đó về lĩnh vực nghiên cứu các chỉ số sinh học cho sinh viên các trường Đại học TDTT, VĐV trẻ các môn thể thao tiêu biểu phải kể đến công trình nghiên cứu

của tác giả: Nguyễn Ngọc Cừ, Phạm Thị Uyên, Nguyễn Thị Hiếu, Lưu Quang Hiệp và cộng sự (1997); Nguyễn Hùng Cường (2010); Lê Quý Phụng (2014); Ngô Ích Quân (2011); Ngô Sách Thọ (2010); Bùi Văn Ca (2008); Nguyễn Duy Quyết (2019) ...Tuy nhiên, các kết quả nghiên cứu trên mới chỉ đề cập tới VĐV trẻ các môn thể thao hoặc trên đối tượng là sinh viên của một chuyên ngành chứ chưa có công trình nào nghiên cứu trên đối tượng là sinh viên ở các môn thể thao khác nhau (đối kháng, có chu kỳ hoặc với môi trường nước).

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”***

Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở nghiên cứu tổng hợp những cơ sở lý luận, những cơ sở y sinh học và qua quan sát thực tiễn đề tài nghiên cứu thực trạng và diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp đối với sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, so sánh sự tăng trưởng của các chỉ số qua 2 năm học tập, từ đó cho thấy tác động của chương trình giảng dạy – học tập trong 2 năm đầu tại trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Mục tiêu nghiên cứu

Mục tiêu 1: Đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Mục tiêu 2: Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh sau 2 năm tập luyện.

Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi, sau 2 năm tập luyện.

Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền sau 2 năm tập luyện.

Đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền theo thang điểm và tiêu chuẩn đã xây dựng.

Giả thuyết nghiên cứu

Giả thiết đưa ra là sự thay đổi về thể chất và chức năng cơ thể của sinh viên trong quá trình đào tạo tại trường không giống nhau do chương trình giảng dạy – học tập giữa các năm học có sự khác biệt. Nếu đánh giá đúng sự thay đổi về chức năng tuần hoàn và hô hấp trong 2 năm đầu học tập là cơ sở cho nhà trường có sự điều chỉnh về nội dung, kế hoạch học tập phù hợp phát triển trình độ chuyên môn của sinh viên, qua đó nâng cao chất lượng đào tạo trong nhà trường.

CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Khái quát về trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và chương trình đào tạo cử nhân GDTC của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

1.1.1. Khái quát về trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội tiền thân là trường Trung cấp Sư phạm Thể dục được thành lập từ năm 1961. Đến Năm 1981 được nâng cấp lên thành Trường Cao đẳng Sư phạm Thể dục Nhạc – Họa Trung ương. Năm 1985 do yêu cầu phát triển, Hội đồng Bộ trưởng (nay là Chính phủ) quyết định tách thành hai trường: Cao đẳng Sư phạm Thể dục Trung ương số 1 đóng tại xã Phụng Châu, huyện Chương Mỹ, tỉnh Hà Tây cũ (nay là Hà Nội) và trường Cao đẳng Sư phạm Nhạc – Họa Trung ương đóng tại Km9 đường Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội. Và đến tháng 5/2003 Trường được Chính phủ ký quyết định nâng cấp lên thành Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Tây và được đổi tên thành Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội năm 2008.

Trải qua 55 năm xây dựng và phát triển, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội giữ vị trí quan trọng trong mạng lưới các trường sư phạm, là cái nôi đào tạo giáo viên giáo dục thể chất cho các cấp từ phổ thông đến đại học của cả nước.

Trong những năm đầu mới thành lập cơ sở vật chất dành cho nghiên cứu khoa học của trường còn khó khăn, ngay cả giảng đường dành cho giảng dạy và học tập của giáo viên và sinh viên còn nhỏ hẹp, chưa có phòng thí nghiệm và máy móc hiện đại dành cho nghiên cứu mới chỉ có 01 bộ máy vi tính và một số máy đo lực kế, đồng hồ bấm giờ...

Từ năm 2003 đến nay cùng với sự phát triển về kinh tế - xã hội của đất nước và xu thế hội nhập, cơ sở vật chất của nhà trường ngày càng được cải thiện nhà trường đã đầu tư xây dựng nhiều hạng mục công trình phục vụ cho

công tác đào tạo và nghiên cứu khoa học như: xây dựng giảng đường 4 tầng và 5 tầng khang trang dành cho việc giảng dạy và học tập của giáo viên và sinh viên; cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và nghiên cứu khoa học cũng được nhà trường quan tâm đầu tư như xây dựng Sân Điền kinh trải nhựa tổng hợp, Sân bóng đá cỏ nhân tạo, Bể bơi tiêu chuẩn có mái che, Nhà Thí nghiệm Thử Chất (năm 2008), đầu tư một số máy móc hiện đại như xe đạp lực kế, phòng học băng hình, phòng học vi tính hiện đại... dần dần đáp ứng cho nhu cầu giảng, dạy học tập và nghiên cứu của cán bộ giảng viên và sinh viên.

Mặc dù đã có sự quan tâm và đầu tư về cơ sở vật chất, tuy nhiên so với tương quan phát triển của nhà trường và so với các trường đại học trong khu vực Hà Nội, cơ sở vật chất dành cho học tập, nghiên cứu của nhà trường còn hạn chế

**** Về cơ cấu, tổ chức***

Cùng với sự phát triển của nhà trường, hiện nay cơ cấu tổ chức bộ máy của nhà trường cũng phát triển không ngừng để đáp ứng cho yêu cầu công tác của nhà trường. Hiện nay nhà trường có 7 Khoa, 14 bộ môn, 12 phòng chức năng.

**** Về công tác đào tạo***

Trong 55 năm (1961-2017) Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đã đào tạo tại trường được 46 khóa cao đẳng, 15 khóa đại học (hệ chính quy), 11 khóa liên thông đại học (hệ chính quy), 14 khóa liên thông đại học (hệ VL VH), 07 khóa đại học ngành GDTC-GDQP, 05 khóa Cao học; Với hơn 30.000 sinh viên thạc sĩ. Trong đó gần 100 là sinh viên nước ngoài (Lào và Campuchia), Trên 10.000 sinh viên được đào tạo chuẩn hóa các trình độ đại học, cao đẳng; Đào tạo liên kết tại các địa phương hệ chuyên tu, tại chức, hệ chính quy, hệ vừa làm vừa học.

Hàng năm phối hợp với Vụ Tiểu học, Vụ Giáo dục chuyên nghiệp, Vụ Giáo dục thể chất, Vụ Giáo dục đại học, Dự án ADB ... của Bộ GD&ĐT

mở các lớp bồi dưỡng về chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên TDTT trong cả nước.

Hầu hết sinh viên ra trường đã là những giáo viên công tác tại các trường phổ thông, các trường sư phạm, các Sở Giáo dục và Đào tạo, các Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT trong cả nước. Các thế hệ sinh viên tốt nghiệp đã đáp ứng nhu cầu xã hội, có nhiều người vinh dự được nhận danh hiệu “Nhà giáo ưu tú”, “Giáo viên giỏi” các cấp, giữ các chức vụ lãnh đạo là trưởng phòng, phó Hiệu trưởng, Hiệu trưởng và các vị trí chủ chốt của Đảng, Chính quyền tại các địa phương.

1.1.2. Khái quát chương trình đào tạo cử nhân GDTC trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

*** Khung chương trình đào tạo**

Cấu trúc kiến thức của chương trình đào tạo: gồm 210 đơn vị học trình với 134 tín chỉ, cụ thể như trình bày tại bảng 1.1.

Bảng 1.1. Cấu trúc kiến thức của chương trình đào tạo cử nhân GDTC của trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

1	Kiến thức giáo dục đại cương tối thiểu	34	22
2	Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp tối thiểu Trong đó tối thiểu	153	96
2.1	- Kiến thức cơ sở của ngành	59	36
2.2	- Kiến thức ngành (cả kiến thức chuyên ngành) tương đương 56 đvht	94	60
2.3	- Thực tập sư phạm	13	9
2.4	- Khoá luận (hoặc thi tốt nghiệp)	10	7

*** Kiến thức giáo dục đại cương :**

- | | | |
|--|-----------|------------|
| a) Kiến thức khoa học xã hội và Nhân văn | : 21 đvht | 13 tín chỉ |
| b) Toán khoa học tự nhiên | : 3 đvht | 2 tín chỉ |
| c) Ngoại ngữ | : 10 đvht | 7 tín chỉ |

d. Giáo dục quốc phòng : 10 đvht

*** Kiến thức giáo dục chuyên ngành:**

+ Kiến thức cơ sở ngành: 56 ĐVHT 36 tín chỉ

+ **Kiến thức chuyên ngành và phương pháp giảng dạy:** 94 ĐVHT

(60 tín chỉ), cụ thể như trình bày tại bảng 1.2.

Bảng 1.2. Khối lượng kiến thức chuyên ngành của chương trình đào tạo cử nhân GDTC trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Nội dung	ĐVHT	TC
1	Điền kinh và Phương pháp giảng dạy	12 ĐVHT	8
2	Thể dục và Phương pháp giảng dạy	12 ĐVHT	8
3	Bơi và Phương pháp giảng dạy	3 ĐVHT	2
4	Bóng đá Phương pháp giảng dạy (nam)	4 ĐVHT	3
5	Bóng bàn và Phương pháp giảng dạy (nữ)	3 ĐVHT	2
6	Bóng chuyền và Phương pháp giảng dạy	4 ĐVHT	3
7	Cầu lông và Phương pháp giảng dạy	4 ĐVHT	3
8	Cờ vua và Phương pháp giảng dạy	2 ĐVHT	1
9	Trò chơi vận động và Phương pháp giảng dạy	2 ĐVHT	1
10	Bóng rổ và Phương pháp giảng dạy	4 ĐVHT	3
11	Quần vợt và Phương pháp giảng dạy	2 ĐVHT	1
12	Bóng ném và Phương pháp giảng dạy	2 ĐVHT	1
13	Võ và Phương pháp giảng dạy	3 ĐVHT	2
14	Đá cầu và Phương pháp giảng dạy	3 ĐVHT	2
15	Thể thao nâng cao và phương pháp huấn luyện	32 ĐVHT	19
16	Thể dục đồng diễn	2 ĐVHT	1

+ **Thực tập sư phạm: 13 ĐVHT (9 tín chỉ).**

+ **Khoá luận tốt nghiệp (hoặc thi tốt nghiệp): 10 ĐVHT (7 tín chỉ).**

Đối với các nội dung thể thao nâng cao 70 tiết/ học kỳ, tổng số = 480 tiết

Qua thực trạng chương trình đào tạo cử nhân thể dục thể thao hệ chính quy tập trung tại trường ĐHSP TDTT Hà Nội cho thấy: bên cạnh các môn khoa học – xã hội và nhân văn, các môn khoa học tự nhiên, ngoại ngữ, giáo dục quốc phòng và các môn kiến thức cơ sở ngành, các môn thể thao chuyên ngành của Nhà trường đào tạo gồm 16 môn cơ bản được phân bổ cụ thể mỗi môn từ 02 đơn vị học trình tới 32 đơn vị học trình.

Trên cơ sở chương trình khung đã xây dựng, mỗi môn thể thao chuyên ngành đều có chương trình giảng dạy cụ thể bao gồm: chương trình giảng dạy của toàn môn học trong đó có phân rõ nội dung học tập của từng học kỳ, từng học trình và tiến trình giảng dạy của từng học kỳ.

Xét về tính chất của các môn thể thao trong chương trình nội khoá thấy trong chương trình có nhiều môn thể thao mang những đặc thù khác nhau, đòi hỏi sinh viên phải phát triển toàn diện các tố chất vận động và phải hoàn thiện các cơ quan chức năng làm nhiệm vụ điều khiển, cung cấp năng lượng và tất nhiên và cả chức năng vận động. Chính do vậy, các sinh viên đạt kết quả học tập cao thường phải là các sinh viên giỏi toàn diện, có thể chất phát triển toàn diện. Việc phù hợp với việc nâng cao thành tích thể thao ở 1 môn nào đó, nhiều khi lại là trở ngại làm cho sinh viên khó học tốt ở nhiều môn thể thao khác có trong chương trình đào tạo. Một sinh viên gầy nhỏ có thể xuất sắc khi chạy cự ly trung bình, cự ly dài của điền kinh, sẽ gặp khó khăn khi tập cử tạ, ném đẩy.... Một sinh viên cao to có thể tập rất tốt ở môn bóng rổ, bóng chuyền sẽ gặp nhiều khó khăn khi tập thể dục dụng cụ, chạy bền.... Một sinh viên có khả năng tập tốt ở các môn thể thao chu kỳ (đi bộ, chạy, bơi...) sẽ khó khăn khi tập các môn đối kháng cá nhân, không theo chu kỳ mà luôn biến hoá... Một sinh viên thấp, có lợi thế khi tập các môn đòi hỏi khéo léo, sẽ rất khó khăn khi phải tập các môn cần chiều cao (các môn nhảy, các môn bóng rổ,

bóng chuyền, bóng ném...). Những sinh viên có khả năng tốc độ tốt khó tập các môn đòi hỏi sức bền là chính...

Vì vậy, để hoàn thành nhiệm vụ học tập để tốt nghiệp ra trường, ở mức độ khác nhau các thí sinh sau trúng tuyển vào Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, đều phải rèn luyện và có thể chất phát triển toàn diện hơn so với những người Việt Nam bình thường ở cùng lứa tuổi và có cùng giới tính. Theo Chương trình đào tạo, việc học tập môn chuyên ngành được thực hiện từ năm học thứ 2 cho đến hết năm thứ 4. Ở năm thứ nhất, sinh viên theo học các môn kiến thức chung, kiến thức cơ sở ngành và một số môn thể thao không chuyên.

Hiện nay, nhà trường đang tổ chức đào tạo ở 10 môn thể thao chuyên ngành, trong đó có các môn Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền. Xét về đặc điểm hoạt động vận động, Điền kinh (các nội dung chạy) và Bơi đều là môn thể thao có chu kỳ, song sự khác biệt cơ bản là môi trường vận động (môi trường vận động của môn Bơi ở dưới nước); còn Bóng chuyền là môn thể thao tập thể đối kháng gián tiếp (qua lưới). Ba môn này là những môn thể thao chuyên ngành cơ bản tại trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, và thường có số lượng sinh viên đăng ký theo học đông nhất. Đây cũng chính là lý do, đề tài luận án lựa chọn khách thể nghiên cứu là sinh viên của 3 chuyên ngành Điền kinh, Bơi và Bóng chuyền.

1.2. Đặc điểm hoạt động các môn Điền kinh, Bóng chuyền, Bơi

1.2.1. Đặc điểm môn Điền kinh

Điền kinh là môn thể thao có lịch sử lâu đời nhất, được ưa chuộng và phổ biến rộng rãi trên toàn thế giới. Với nội dung phong phú và đa dạng, Điền kinh chiếm một vị trí quan trọng trong các chương trình thi đấu của các đại hội thể thao Olympic quốc tế và trong đời sống văn hóa thể thao của nhân loại [19], [20].

Điền kinh được chia làm 5 nội dung chính gồm: đi bộ - chạy - nhảy - ném dĩa - và nhiều môn phối hợp. Mặt khác, ta cũng có thể phân loại Điền

kinh làm hai loại hoạt động: hoạt động có chu kỳ (gồm đi bộ và chạy) và hoạt động không có chu kỳ (gồm nhảy - ném đẩy và các môn phối hợp).

Đi bộ, chạy, nhảy và ném đẩy là những hoạt động tự nhiên của con người. Những hoạt động này ngày càng hoàn thiện cùng với sự phát triển của xã hội loài người. Từ những hoạt động với mục đích di chuyển, tìm kiếm thức ăn, tự vệ và phòng chống thiên tai, dần dần thành các trò chơi vận động, các cuộc thi đấu và nó thu hút mọi người tham gia tập luyện [19], [20].

Đi bộ thể thao [19], [20].

Đi là phương pháp di chuyển quen thuộc, phổ biến của con người, là một hoạt động có chu kỳ, là loại bài tập thể lực có thể dùng cho mọi lứa tuổi và mọi giới tính.

Cự li tập luyện và thi đấu từ 3km đến 50km là những môn thi trong các đại hội TDTT. Khi đi, hầu hết các cơ bắp của cơ thể đều tham gia hoạt động, tăng cường hoạt động của cơ quan tuần hoàn, hô hấp và các hệ thống cơ quan khác của cơ thể. [84]

Đặc điểm cơ bản của kỹ thuật đi bộ thể thao là suốt quá trình đi, cơ thể không được bay trên không mà luôn luôn có một hoặc cả hai chân cùng chạm đất và từ khi chân chống trước đến khi kết thúc đạp sau, chân phải luôn giữ thẳng. Tập luyện và thi đấu đi bộ có thể tiến hành được trên mọi loại đường khác nhau. Đi bộ có thể không đi theo cự li mà đi theo thời gian.

Chạy [19], [20]

Chạy trong sân vận động:

Chạy cự ly ngắn: Bao gồm các cự ly từ 20 - 40m. Trong đó: chạy 100m, 200m và 400m là các môn thi trong đại hội thể thao Olympic.

Chạy cự ly trung bình: bao gồm các cự ly từ 500 - 2000m. Trong đó chạy 800 - 1500m là môn thi trong đại hội thể thao Olympic.

Chạy cự ly dài: Gồm các cự ly 3000m đến 30.000m. Trong đó, các môn chạy 3000m (nữ), 5000m và 10.000m (nam) là các môn thi của đại hội thể thao Olympic.

Chạy trên địa hình tự nhiên:

Có thể từ 500m đến 30.000m. Trong đó, môn chạy Marathon (42.195m) là môn thi trong đại hội thể thao Olympic. Ngoài các cuộc thi chạy việt dã, chạy Marathon còn được tổ chức riêng cho các khu vực hoặc các quốc gia trong hệ thống thi đấu của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế. [85]

Chạy vượt chướng ngại vật:

Bao gồm chạy vượt rào: từ 80m đến 400m và chạy 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó, các môn chạy vượt rào 100m (nữ), 110 m (nam), 200m và 400m rào, 3.000m vượt chướng ngại vật là những môn thi trong đại hội thể thao Olympic.

Chạy tiếp sức: bao gồm chạy tiếp sức cự ly ngắn (từ 50 - 400m), tiếp sức cự ly trung bình (từ 800 - 1500m) và chạy tiếp sức hỗn hợp (800 + 400 + 200 + 100m; từ 400 + 300 + 200 + 100m...). Trong đó, các môn chạy tiếp sức 4x100m và 4x400m là các môn thi chính thức trong đại hội thể thao Olympic.

Nhảy [19], [20]

Nhảy là phương pháp vượt qua chướng ngại vật, đòi hỏi phải dùng sức mạnh để khắc phục độ cao và độ xa càng cao, càng xa càng tốt. Nhảy có tác dụng tốt để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực. [86]

Trong Điền kinh, các nội dung nhảy chia làm hai loại:

Nhảy qua xà ngang, tức là vượt qua chướng ngại thẳng đứng (mức xà) càng cao càng tốt bao gồm nhảy cao và nhảy sào (dùng sào chống khi nhảy).

Nhảy theo phương nằm ngang khắc phục chướng ngại nằm ngang càng xa càng tốt, bao gồm nhảy xa và nhảy 3 bước. Khi nhảy 3 bước được giậm

nhảy 3 lần. Ở các môn nhảy khác mỗi lần nhảy chỉ được giậm nhảy một lần. Các loại nhảy trên đều có chạy đà.

Thành tích nhảy được đo bằng thước với đơn vị là mét (m) hoặc centimet (cm). Các bài tập nhảy cao, nhảy xa được sử dụng với nhiều mục đích khác nhau. Ví dụ như dùng làm bài tập thể lực hoặc làm bài kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ. Nhảy cũng là một nội dung thi đấu của Điền kinh.

Ném đẩy [19], [20]

Dựa vào vào kỹ thuật ném, đẩy, trong Điền kinh người ta chia làm các loại sau:

Ném từ sau đầu Gồm ném bóng (150g), ném lựu đạn (500 - 800g) và ném lao (600 - 800g). Để ném xa, các VĐV đều chạy đà thẳng.

Đẩy tạ. Tạ có trọng lượng từ 3kg đến 7,257kg. Do chỉ được tạo đà trong vòng tròn có đường kính 2135m nên VĐV chỉ có trượt đà mà không thể chạy đà.

Ném với quay vòng Gồm ném đĩa. Đĩa có trọng lượng từ 1kg đến 2kg.
d) *Ném tạ xích* Gọi là “tạ xích” vì ngoài dụng cụ tạ còn gắn thêm một đoạn dây nối với tay cầm. Tạ xích có trọng lượng từ 5kg đến 7,257kg. Để đĩa và tạ xích bay xa các VĐV phải quay vòng tạo đà thực hiện trong 1 vòng tròn được Luật quy định (như đẩy tạ). Ném đẩy thuộc môn hoạt động sức mạnh và sức mạnh - tốc độ, đòi hỏi thể lực chuyên môn và kỹ thuật tốt mới phát huy được sức mạnh tổng hợp toàn thân nhằm đưa dụng cụ đi xa và đúng hướng. [86]

Nhiều môn phối hợp [19], [20]

Là nhiều môn được phối hợp trong thi đấu và đánh giá thành tích bằng cách cộng điểm các nội dung thi đấu.

Có thể có 2 - 4 - 5 - 7 và 10 môn phối hợp, trong đó 7 môn phối hợp của nữ (chạy 100m rào, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 200m, nhảy xa, ném lao, chạy 800m rào) và 10 môn phối hợp nam (chạy 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao,

chạy 400m, chạy 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao và chạy 1500) là những môn chính thức trong đại hội thể thao Olympic.

1.2.2. Đặc điểm môn Bơi

Bơi là một môn thể thao dưới nước, do tác động của sự vận động toàn thân, đặc biệt là đạp chân, quạt tay trong nước mà con người có thể chuyển động vượt được quãng đường dưới nước với tốc độ khác nhau.

Bơi được ra đời trong quá trình lao động sản xuất và chống lại thiên tai, địch họa của loài người. Nó luôn có mối quan hệ chặt chẽ với sự sinh tồn, sản xuất và sinh hoạt của loài người, phát triển và đổi mới cùng với sự hình thành và phát triển của xã hội loài người [74].

Hình thức bơi trong môn Bơi rất đa dạng, phong phú. Các hình thức bơi lưu truyền trong dân gian có: bơi tô tô, bơi chải, bơi đung, bơi nghiêng và một số cách bơi không có luật lệ khác. Do kỹ thuật của các kiểu bơi trên không hợp lý, tạo ra tốc độ chậm lại tốn sức nên trong thi đấu bơi dần dần đã bị thải loại.

Hiện nay các loại hình hoạt động bơi đang được phát triển rộng rãi, gồm các loại sau:

Bơi thể thao: Bơi thể thao chính là các kiểu bơi hiện đại được sử dụng trong thi đấu bơi ở các Đại hội TDTT trong nước và quốc tế. Trong số các kiểu bơi thể thao có kiểu do bắt chước cách bơi của một động vật nào đó mà được đặt theo tên của động vật đó. Ví dụ như bơi ếch, bơi bướm, bơi đen - phin. Có kiểu bơi lại được đặt tên dựa vào tư thế khi bơi như bơi ngựa, bơi trườn sấp. Cùng với sự phát triển của bơi thể thao, nội dung thi đấu bơi thể thao hiện nay cũng rất phong phú, bao gồm: bơi trườn sấp, trườn ngựa, bơi ếch và bơi bướm. Đồng thời tổ hợp cả bốn kiểu bơi (bơi hỗn hợp cá nhân và tiếp sức hỗn hợp) cũng đã trở thành các môn thi đấu chính thức. Hiện nay, luật thi đấu bơi chỉ công nhận kỉ lục thi đấu ở bể bơi 50m tiêu chuẩn. Để thích ứng với yêu cầu thi đấu và huấn luyện, mỗi năm về mùa đông còn thi đấu bơi Quốc tế ở bể 25m. Do thi đấu ở bể bơi ngắn có lợi cho việc kiểm tra hiệu quả huấn

luyện mùa đông, nâng cao kĩ thuật quay vòng nên năng lực thi đấu này ngày càng được nhiều nước trong khu vực và thế giới coi trọng [74], [87]

Bơi thực dụng: Bơi thực dụng bao gồm bơi đứng, bơi nghiêng, bơi ếch, bơi ngựa, lặn, kĩ thuật cứu đuối trong nước, bơi vũ trang, bơi vượt sông, biển... Sự phân biệt bơi thể thao với bơi thực dụng chỉ là tương đối. Bơi thực dụng là các hoạt động bơi trực tiếp phục vụ cho lao động sản xuất, quân sự và sinh hoạt hàng ngày. Ví dụ như trong bơi thực dụng cũng có lúc sử dụng bơi trườn ngựa để cứu đuối hoặc trong bơi thư giãn cũng có lúc người ta dùng kiểu bơi ngựa, mặc dù các kiểu bơi đó không nằm trong bơi thực dụng [74].

Bơi thể thao loại đặc biệt (đặc chủng).

Bơi cự li dài: Mục đích kiểu bơi này nhằm lập ra các kỉ lục về thời gian và độ dài. Ví dụ VĐV người Ý đã lập kỉ lục bơi 225km với thời gian 100 giờ. Ở Anh còn lập thành Liên đoàn bơi dài.

Bơi vượt eo biển.

Trong hai mươi năm trở lại đây, số lượng VĐV tham gia thi đấu bơi ngày một tăng lên, thiết bị dụng cụ, bể bơi cũng ngày một hiện đại hoá, trong tuyển chọn giảng dạy và huấn luyện VĐV bơi đã sử dụng các khoa học kĩ thuật một cách rộng rãi. Vì vậy, trình độ kĩ thuật của VĐV bơi thể giới, thành tích ở các cự li bơi đã nâng cao nhanh chóng, các kỉ lục bơi thể giới luôn được công phá.

Thành tích bơi 100m tự do nam đã vượt ngưỡng 49 giây. Thời gian bốn năm mới tổ chức thi đấu bơi Olympic một lần đã không còn đáp ứng được nhu cầu phát triển môn Bơi của thế giới. Để phát triển môn Bơi của thế giới tốt hơn và thúc đẩy sự giao lưu về kĩ thuật. Liên đoàn Bơi Quốc tế còn quyết định 2 năm tổ chức một lần cúp Bơi thể giới. Cúp Bơi thể giới lần đầu tiên tổ chức tại Tôkyô (Nhật Bản), tháng 9/1979. Như vậy 2 năm đều có một lần thi đấu Bơi thể giới [74].

1.2.3. Đặc điểm của môn bóng chuyền

Bóng chuyền là môn thể thao tập thể cao, bằng hoạt động đối kháng không trực tiếp. Sự tranh đua được thể hiện quyết liệt trên lưới, ai nhanh hơn, cao hơn, mạnh hơn người đó dành thắng lợi. Điều khác biệt môn thể thao này so với các môn bóng đá, bóng rổ, bóng ném là: Bóng không dừng ở tay lâu và điểm tiếp xúc cũng khác, các động tác tiếp xúc trong bóng chuyền chủ yếu là dùng tay đánh bóng. Đây là bộ phận linh hoạt nhất của cơ thể, do đó đường bóng chính xác, đa dạng [35], [87].

Bóng chuyền mang tính tập thể cao vì: Số người thi đấu đông trên một khoảng sân hẹp (6 VĐV trên một diện tích 9 x 9m), chính vì vậy sự phối hợp giữa các cầu thủ phải được tiến hành một cách khéo léo và hài hòa. Sự phối hợp trong khoảng sân nhỏ với tốc độ cao, tính chất luân phiên giữa các cầu thủ. Từ đó muốn dành thắng lợi đòi hỏi đội bóng phải có tính tập thể cao. Bất kể một sự mất đoàn kết, thiếu tin tưởng giữa các cầu thủ đều có thể dẫn đến thất bại.

Thi đấu bóng chuyền với trình độ cao đòi hỏi VĐV phải có trình độ thể lực, kỹ- chiến thuật điêu luyện, thể hình tốt. Đồng thời phải rèn luyện với phẩm chất ý chí cũng như phẩm chất đạo đức của người VĐV [35].

Hoạt động thi đấu trong môn bóng chuyền là hoạt động không có chu kỳ, các tình huống diễn ra trên sân thay đổi liên tục giữa hai mặt tấn công và phòng thủ. Các kỹ thuật tùy theo tình huống thi đấu cụ thể trên sân mang tính chất đối lập nhau và hình thành một hệ thống liên hoàn giữa tấn công và phòng thủ.

Một đặc trưng rất quan trọng của bóng chuyền là vị trí các VĐV trong quá trình thi đấu luôn có sự thứ tự xoay vòng đến các khu vực quy định theo chiều kim đồng hồ. Các VĐV hàng sau không được tấn công hay chắn bóng trên vạch 3m, nghĩa là các VĐV phải thi đấu cả hàng trước cũng như hàng sau trong tấn công cũng như phòng thủ. Do vậy yêu cầu năng lực toàn diện và tấn

công và phòng thủ của các VĐV ảnh hưởng đến hiệu quả thành tích thi đấu của toàn đội [35].

Thời gian thi đấu bóng chuyền không hạn chế, số lần chạm bóng của mỗi đội không quá 3 lần. Đội thắng 3 ván trước là đội thắng trận, số điểm thắng tối thiểu ở 4 ván đầu là 25, ván 5 là 15. Tốc độ thi đấu nhanh, hệ thống tính điểm trực tiếp, thông thường các trận đấu căng thẳng ở trình độ cao điểm cách biệt thắng thua chỉ từ 4-5 điểm, có hiệp có những điểm cuối đến 40:42.

Như vậy để đáp ứng yêu cầu thi đấu, các VĐV bóng chuyền phải tập luyện sao cho tổng hợp được những khả năng, những động tác đơn thuần như tấn công, phòng thủ,... thành một hệ thống duy nhất để đạt mục đích chung [35], [88].

Đặc điểm về kỹ thuật.

Trong huấn luyện thể thao mặc dù với những giá trị khác nhau, song kỹ thuật thể thao vẫn là một trong những đại lượng cơ bản để xác định thành tích. Do đó một bộ phận chính của huấn luyện thể thao là huấn luyện kỹ thuật thể thao, phải hướng vào sự linh hoạt và việc nắm vững chắc chắn phần nào thành thạo kỹ thuật thể thao.

Kỹ thuật là cơ sở để thực hiện các nhiệm vụ chiến thuật. Trình độ vận dụng kỹ thuật trong mọi tình huống thi đấu liên quan chặt chẽ với trình độ thể lực, năng lực tâm lý [5], [8], [49]. Trong bóng chuyền tính phối hợp tập thể cao, phức tạp, kỹ thuật ứng dụng mang tính chuyên môn cao, tinh tế, như phát bóng - chuyền - đệm - đập - chắn bóng.

Theo các tác giả Iu.N.Klesep, A.G.Airianx (1997), kỹ thuật là tổng hợp của các động tác chuyên môn cần thiết cho VĐV bóng chuyền để đạt thành tích cao trong thi đấu. Trong mỗi giai đoạn phát triển, kỹ thuật là phương tiện quan trọng để tiến hành thi đấu, tạo điều kiện giải quyết các nhiệm vụ chiến thuật cụ thể trong các tình huống khác nhau trong khuôn khổ của luật quy định. Để đạt được hiệu quả cao khi giải quyết các tình huống chớp nhoáng

xảy ra trong quá trình thi đấu, VĐV bóng chuyền phải nắm vững các loại kỹ thuật và sử dụng chúng có hiệu quả trong thi đấu.

Theo đặc điểm tổ chức các hoạt động thì kỹ thuật thi đấu được chia thành làm 2 loại: Kỹ thuật tấn công và kỹ thuật phòng thủ. Mỗi loại chia thành 2 nhóm: Kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật với bóng. Mỗi nhóm được chia ra hàng loạt các động tác kỹ thuật: Kỹ thuật di chuyển gồm 4 loại: (tư thế chuẩn bị, đi, chạy, nhảy); kỹ thuật tấn công gồm 3 loại (phát bóng, chuyền nêu bóng, đập bóng); kỹ thuật phòng thủ gồm 2 loại (đỡ bóng và chắn bóng).

Đặc điểm về chiến thuật.

Hiện nay với trình độ thành tích thể thao cao, việc xử lý về chiến thuật của một VĐV, một nhóm hay toàn đội trong thi đấu đã trở thành một nhân tố xác định thành tích. Nhân tố này có thể có ý nghĩa quyết định thắng hay bại.

Theo D. Harre (1988), chiến thuật thể thao được hiểu là học thuyết chỉ đạo cuộc đấu thể thao. Học thuyết này thể hiện trên 3 hình thức tương ứng với các bộ môn thể thao và các môn thể thao khác nhau: Thi đấu cá nhân, thi đấu giữa 2 người và thi đấu đồng đội.

Bóng chuyền là môn thi đấu đồng đội, chiến thuật là việc tổ chức phối hợp của toàn đội trong thi đấu với sự giúp đỡ phối hợp của các hoạt động mang tính chất cá nhân, nhóm và toàn đội. Mục đích hàng đầu của huấn luyện chiến thuật là dạy cho người tập thực hiện các động tác kỹ thuật phù hợp với các tình huống thi đấu. Trình độ điều luyện chiến thuật của VĐV bóng chuyền sẽ không thể có được nếu như VĐV không có sự hiểu biết về chiến thuật thi đấu hiện đại, và lịch sử phát triển của chiến thuật. Dựa trên các nguyên tắc tổ chức hoạt động, chiến thuật thi đấu bóng chuyền được chia thành: chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ. Các loại chiến thuật được chia thành các nhóm chiến thuật: chiến thuật cá nhân, chiến thuật nhóm và chiến thuật toàn đội [35].

1.3. Đặc điểm chức năng tuần hoàn và hô hấp của người tham gia luyện tập TDDT thường xuyên

1.3.1. Chức năng của hệ tuần hoàn và hô hấp

Chức năng của hệ tuần hoàn

Theo các nghiên cứu khoa học, chức năng chính của hệ tuần hoàn là vận chuyển các chất dinh dưỡng và khí đến từng tế bào và mô trên khắp cơ thể. Hai thành phần chính của hệ thống này là hệ thống tim mạch và bạch huyết. Trong đó, tim mạch sẽ bao gồm: tim, máu và mạch máu. Nhịp đập của tim có khả năng thúc đẩy chu kỳ bơm máu đến mọi cơ quan trong cơ thể.

Còn hệ thống bạch huyết là mạng lưới mạch máu của các ống và ống dẫn. Nó sẽ thu thập, lọc và đưa bạch huyết trở lại lưu thông máu. Hệ thống này là thành phần quan trọng của hệ miễn dịch, nó có thể tạo ra và lưu thông các tế bào lympho. Cơ quan của bạch huyết gồm: mạch bạch huyết, hạch bạch huyết, tuyến ức, lá lách và amidan [4], [8], [17], [22].

Nguyên lý hoạt động của hệ tuần hoàn

Oxy sẽ đi vào máu thông qua các màng nhỏ bên trong phổi và hấp thụ oxy khi hít vào. Khi cơ thể con người sử dụng oxy và xử lý các chất dinh dưỡng, sẽ tạo nên carbon dioxide. Sau đó, phổi lại thải ra ngoài bằng đường thở. Quá trình này cũng diễn ra tương tự đối với hệ thống vận chuyển dinh dưỡng và các hormone trong hệ thống nội tiết. Những hormone này được lấy từ nơi sản xuất tới các cơ quan mà chúng ảnh hưởng với sự phân bố đồng đều nhất.

Như vậy hệ thống tuần hoàn sẽ hoạt động nhờ quá trình áp lực liên tục từ tim và van trên khắp cơ thể. Áp lực này có thể đảm bảo cho các tĩnh mạch mang máu đến tim và các động mạch vận chuyển nó ra khỏi tim [4], [8], [17], [22].

Cách tăng tuần hoàn máu cho cơ thể

Máu không được lưu thông tốt đến các cơ quan trong cơ thể gây nên các triệu chứng làm ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống. Do đó, chúng ta có thể tăng tuần hoàn máu bằng cách tập thể dục hàng ngày một cách thường xuyên. Các bài luyện tập với cường độ nhẹ nhàng cũng khiến nhịp tim tăng lên.

Bên cạnh đó, việc hít thở giúp tăng cường oxy vận chuyển trong máu. Người cao tuổi nên tập thở trong khoảng thời gian từ 5h-6h30 sáng. Hít thở bằng mũi, thở sâu lôi kéo vùng bụng tham gia để đẩy oxy xuống dưới phổi, giúp tăng cường tuần hoàn máu vô cùng hiệu quả [4], [8], [17], [22].

Ngoài ra, thực hiện chế độ ăn uống khoa học với các chất dinh dưỡng cần thiết mà đặc biệt là nhiều rau quả cũng rất tốt cho hệ tuần hoàn máu. Chúng ta nên thường xuyên bổ sung một số loại rau củ tốt cho mạch máu là quả mọng và rau có màu xanh đậm [8], [9], [10], [24].

Các thông số tuần hoàn

Tần số nhịp tim (lần/phút)

Là số lần tim đập trong khoảng thời gian một phút, theo hằng số sinh lý người Việt Nam, ở người bình thường tim đập 70 - 80 lần trong một phút.

Là chỉ tiêu rất đáng tin cậy để xác định lượng vận động. Tần số mạch không những phản ánh tình hình hoạt động của hệ tim mạch, hệ hô hấp mà giữa tần số mạch với công suất vận cơ có mối quan hệ tuyến tính rất chặt chẽ. Do đó trong thể thao thường lấy tần số mạch để xác định lượng vận động [4], [8], [17], [22].

Tần số tim phụ thuộc vào: Lứa tuổi giới tính, trạng thái sức khỏe; Yếu tố tâm lý; Tư thế cơ thể; Trình độ tập luyện.

Nhịp tim dưới 60 lần/phút là nhịp tim chậm, trên 90 lần/phút là nhịp tim nhanh. Hoạt động TDTT làm thay đổi tần số nhịp tim.

Trong yên tĩnh, nhịp tim của các VĐV giảm phụ thuộc vào tính chất của môn thể thao. Các môn thể thao sức bền ưa khí giảm nhịp tim nhiều hơn các môn thể thao mang tính chất sức nhanh [4], [8], [17], [22].

Thể tích tâm thu (ml)

Thể tích tâm thu là lượng máu tổng vào động mạch một lần tim đập (một lần tim co bóp), người bình thường 60-70ml, VĐV đạt giá trị tối đa 160-200 ml. Thể tích tâm thu phụ thuộc vào lượng máu tĩnh mạch trở về tim và tốc độ dòng máu tĩnh mạch trở về tim trong một đơn vị thời gian. Thời gian dòng máu tĩnh mạch trở về tim càng nhỏ thì tần số nhịp tim càng cao. Tần số nhịp tim có ảnh hưởng đến thể tích tâm thu. Giữa kích thước buồng tâm thất và thể tích tâm thu có mối tương quan tỷ lệ thuận, kích thước buồng tim càng lớn thì thể tích tâm thu càng cao. Ngoài ra thể tích tâm thu còn phụ thuộc vào lực bóp của cơ tim, thể tích máu đọng trong tim, vào tư thế của cơ thể. Ở người bình thường, thể tích tâm thu khoảng 60-70ml. Thể tích tâm thu còn phụ thuộc vào giới tính, tư thế cơ thể, công suất vận động và lượng máu tuần hoàn chung [4], [8], [17], [22].

Thể tích phút của tim (lít/phút)

Thể tích phút của tim là khối lượng máu tổng ra động mạch trong một phút. Trung bình khối lượng máu tổng vào động mạch của tâm thất vào khoảng 4-5 lít/phút. Lượng máu từ tâm thất trái bơm vào vòng tuần hoàn lớn và tâm thất phải đẩy vào vòng tuần hoàn nhỏ cân bằng nhau [4], [8], [17], [22].

Thể tích phút của tim phụ thuộc vào kích thước cơ thể. Ở đàn ông dao động từ 4-6 lít/phút, phụ nữ 3-5 lít/phút. Để có thể so sánh thể tích ở những người có kích thước cơ thể khác nhau người ta sử dụng chỉ số tim. Đó là tỷ lệ thể tích phút với bề mặt của cơ thể. Chỉ số tim trong yên tĩnh 3-3,5lít/ph/m². Hoạt động cơ bắp có liên quan đến hoạt động tuần hoàn cần phải vận chuyển đến các cơ đang vận động một lượng máu chứa nhiều oxy. Bởi vậy hoạt động

của tuần hoàn có liên quan trực tiếp đến trao đổi chất của cơ thể được đo bằng khả năng hấp thụ oxy.

Thể tích phút của tim phụ thuộc vào thể tích tâm thu và tần số nhịp tim, công suất vận động. Khi vận động ưa khí tối đa, nhịp tim đạt 200 lần/phút, thể tích tâm thu tăng 180-200ml thì thể tích phút bằng $(180-200 \times 200 \text{ lần/phút} = 36-40 \text{ lít/phút})$ lên gấp 6-7 lần so với yên tĩnh [4], [8], [17], [22].

Huyết áp động mạch

Huyết áp động mạch là áp lực của dòng máu tác động lên thành động mạch. Huyết áp của người bình thường là 120/80 mmHg [4], [8], [17], [22].

Huyết áp động mạch gồm 4 loại:

Huyết áp tối đa: là trị số huyết áp động mạch lúc cao nhất trong chu kỳ tim, ứng với lúc tâm thu.

Thông số này phản ánh lực cơ của tâm thất là chính huyết áp tối đa của người bình thường là 110 - 130 mmhg. Giới hạn là 90 và 140 mmhg, có nghĩa là huyết áp tối đa, dưới 90 mmhg là huyết áp thấp, trên 140 là huyết áp lên cao. Khi huyết áp tăng trên 160 mmHg là tiêu chuẩn bệnh cao huyết áp.

Huyết áp tối thiểu: Là trị số huyết áp lúc thấp nhất ở chu kỳ tim, ứng với tâm trương. Thông số này phản ánh trạng thái trương lực của mạch. Thí dụ ở môi trường rất nóng, mặt đỏ dừ dấu hiệu của giãn mạch ở da, thì huyết áp tâm trương giảm. Khi hở van động mạch, ở thì tâm trương có một phần máu động mạch chủ lùi về tim, huyết áp tâm trương cũng giảm.

Người bình thường huyết áp tối thiểu 70-90 mmHg giới hạn là 50 và 90 mmHg, đó là các mốc đánh giá huyết áp thấy hay tăng huyết áp. Trong bệnh cao huyết áp, nếu chỉ số huyết áp tâm thu cao thì chưa là nặng, nếu cả huyết áp tâm trương cũng cao thì gánh nặng đối với tim rất lớn. Sở dĩ như vậy vì suốt toàn bộ thời gian thất hoạt động đều phải vượt qua mức cao của huyết áp tâm trương đó mới có hiệu lực bơm máu được. Trong điều kiện gánh nặng như vậy tâm thất dễ phì đại và đi đến suy tim.

Người bình thường huyết áp tâm thu 110 mmHg, huyết áp tâm trương 70 mmHg thì huyết áp trung bình chừng 85 mmHg hoặc huyết áp trung bình bằng huyết áp tối thiểu cộng với $1/3$ huyết áp hiệu số, người bình thường huyết áp trung bình 90-100 mmHg. Trong vận động huyết áp trung bình tăng lên 125 - 130 mmHg do ảnh hưởng của một số yếu tố sau:

Sức cản mạch máu ngoại vi giảm.

Công suất hoạt động của tim - mạch tăng.

Khối lượng cơ tham gia hoạt động nhiều.

Mạch máu ngoại biên giãn rộng làm cho sức cản ngoại biên giảm.

Huyết áp hiệu số: Là độ chênh lệch giữa huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương, bình thường là $110 - 70 = 40$ mmHg. Thông số này phản ánh hiệu lực một lần tổng máu của tim. Thí dụ trong vận cơ, cần đưa nhiều máu đến cơ, huyết áp hiệu số tăng lên trên mức 40, có thể tới 60-70 mmHg. Trong cấp cứu hồi sức huyết áp tụt thường đã là một nguy cơ, nhưng nếu huyết áp hiệu số rất thấp thì rất trầm trọng do thấy huyết áp tâm thu rất gần trị số huyết áp tâm trương, gọi là "huyết áp kẹt". Huyết áp kẹt là dấu hiệu của tim đang có rất ít hiệu lực bơm máu.

Huyết áp hiệu số đối với VĐV cao hơn người bình thường. Điều này được giải thích là trong yên tĩnh, cả hai loại huyết áp đều giảm nhưng huyết áp tối thiểu giảm nhiều hơn do bị hoạt động trội của hệ phó giao cảm gây tăng huyết áp hiệu số, tạo điều kiện cho tuần hoàn máu tốt. Thể tích tâm thu càng lớn thì huyết áp hiệu số càng tăng. Ở các bài tập có công suất lớn và dưới tối đa, khi mạch đập 180lần/phút thì lưu lượng tâm thu là 200ml và huyết áp hiệu số vào khoảng 80-90 mmHg [4], [8], [17], [22].

Điện tâm đồ

Khi tim hưng phấn phát ra điện thì ở vùng hưng phấn của tim có điện thế âm. Sự dẫn truyền hưng phấn kèm theo sự thay đổi điện thế tim. Đặt các điện ở trên da vùng tim nhờ máy điện tâm ký ghi lại sự hoạt động điện thế của

tim dưới dạng biến đổi các điện thế đó ta có một điện tâm đồ. Cách mắc điện cực để ghi dòng điện hoạt động của tim gọi là chuyển đạo. Đồ thị ghi lại các biến đổi thiên của dòng điện do tim phát ra trong khi hoạt động gọi là điện tâm đồ [4], [8], [17], [22].

Phân tích điện tâm chúng tôi tìm hiểu các sóng sau :

- Khoảng PQ: Thời gian nhĩ thu
- Khoảng QT :Là thời gian tâm thu điện học của tim. thời gian khoảng 0,30-0,42s .
- Phức hợp QRST: Thời gian thất thu.

Tần số mạch

Tần số mạch (TSM) được sử dụng rộng rãi để đánh giá về mặt sinh lý của cường độ bài tập như một chỉ số căng thẳng sinh lý của hoạt động cơ. Mỗi liên quan giữa công suất vận động (sử dụng oxy) và TSM khác nhau, phụ thuộc vào phương thức biểu diễn các chỉ số đó (giá trị tương đối hay tuyệt đối). Mỗi liên quan giữa sử dụng oxy và TSM dao động ở các độ tuổi, giới tính, mức độ chuẩn bị thể lực khác nhau. Đánh giá sự căng thẳng sinh lý của gánh nặng thể lực dựa trên TSM còn phụ thuộc vào thời điểm lấy mạch, bởi vì giá trị tần số mạch biến đổi liên tục trong quá trình thực hiện bài tập, đặc biệt là ở những bài tập có công suất lớn. Xác định tần số mạch trực tiếp trong khi VĐV thực hiện bài tập là vấn đề khó khăn. Để đánh giá gánh nặng sinh lý của bài tập, người ta thường lấy mạch trong giai đoạn hồi phục. Trong những trường hợp này, để đánh giá phản ứng mạch trong lao động cần thiết phải khám phá mối liên quan giữa TSM trong vận động với các thời điểm khác nhau trong giai đoạn hồi phục [8], [9], [10], [24].

**** Tần số mạch trong thực hiện bài tập công suất wa khí tối đa***

Cùng với tăng công suất bài tập TSM cũng tăng theo. Tuy nhiên, khi công suất bài tập tăng đến mức quá cao, TSM sẽ tăng chậm lại và sau đó đạt giá trị tối đa, cơ thể cũng dần từ chối vận động.

TMS tối đa chịu ảnh hưởng bởi trình độ tập luyện, tuổi, đặc điểm cá thể, tư thế thân người, loại hình thể thao tập luyện, tính chất và điều kiện môi trường.

Ảnh hưởng của trình độ tập luyện lên TSM tối đa (F_{max})

Khi so sánh những người ở các mức độ tập luyện khác nhau thấy rằng, F_{max} ở VĐV thấp hơn so với ở người bình thường khoảng 5-10 nhịp/phút. Mối tương quan giữa F_{max} và VO_2 max khoảng -0,41 (VĐV có thể +0,19). Giảm F_{max} ở VĐV có thể là kết quả của tăng thể tích tim do kết quả của nhiều năm tập luyện, đặc biệt ở các loại hình rèn sức bền như: Chạy, bơi cự ly dài, một số trò chơi thể thao.

Tóm lại, giá trị TSM đạt cao nhất (gần F_{max} được ghi trong điều kiện phòng thí nghiệm) trong các bài tập toàn thân, ở tư thế đứng [8], [9], [10], [24].

Chức năng của hệ hô hấp

Chức năng của hệ hô hấp đó là trao đổi khí oxy và CO_2 . Quá trình trao đổi khí này diễn ra trên toàn bộ mặt trong các phế quản và phế nang có niêm mạc bao phủ với lớp nhung mao rất mịn luôn rung chuyển để đưa các vật lạ ra ngoài.

Song song với đó tế bào phổi còn có chức năng giúp cơ thể duy trì cuộc sống tế bào biểu mô và tế bào nuôi mô. Chúng tạo nên một hàng rào ngăn nước và các phân tử protein đi quá nhiều vào mô kẽ (tổ chức liên kết giữa màng phế nang và mao quản). Tham gia vào quá trình chuyển hóa và tổng hợp nhiều chất quan trọng.

Các thông số hô hấp

Tần số hô hấp:

Là số lần thở trong khoảng thời gian một phút. Ở người bình thường là 16-20 lần /phút. Ở các VĐV giảm xuống còn 9-10 lần /phút. Khi vận động,

tần số hô hấp tăng lên đạt giá trị tối đa để phù hợp với nhu cầu oxy mà cơ thể đòi hỏi [8], [9], [10], [24].

Tần số hô hấp phụ thuộc và lứa tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, trạng thái sức khỏe và các yếu tố khác.

Dung tích phổi toàn phần:

Đó là tổng lượng khí tối đa có được trong phổi. Ở người bình thường là 4-6 lít gồm các loại khí sau :

Thể tích khí thở bình thường (VT) là thể tích không khí thực hiện trao đổi khí hít vào và thở ra bình thường trong một nhịp thở khoảng 500ml.

Thể tích khí dự trữ hít vào (IRV) là thể tích không khí do hít vào gắng sức sau khi hít vào bình thường. Thể tích thở bình thường kết hợp với thể tích hít vào gắng sức tạo ra dung tích hít vào (IC) khoảng 1500ml.

Thể tích khí dự trữ thở ra (ERV) là thể tích không khí do thở ra gắng sức sau thở ra bình thường, khoảng 1500ml.

Khi hoạt động cơ bắp, thể tích thở bình thường tăng lên do lấy nguồn dự trữ từ IRV và ERV, VT có tăng lên 5-6 lần so với yên tĩnh.

Thể tích khí cặn (RV) là thể tích không khí chứa ở trong phổi sau khi thở ra tối đa nhưng không thể đưa lượng khí đó ra được còn gọi là không khí cặn chức năng. Tổng của 4 loại thể tích khí này được gọi là dung tích phổi toàn phần.

Dung tích sống (VC) là lượng khí tối đa thở ra sau khi đã hít vào hết sức. Ở người bình thường dung tích sống khoảng 3500ml, của các VĐV đạt tới 6 -7 lít (ở các VĐV Bơi, bóng nước, bơi nghệ thuật).

Ảnh hưởng của luyện tập TDDT đối với dung tích sống trong 3 loại khí IRV, ERV, VT thì VT biến đổi nhiều nhất, từ 500ml tăng lên 2000-2500 ml tiến gần đến giới hạn VC.

Thành phần của các thể tích khí tạo nên dung tích sống có thể huy động được và có thể đo bằng máy Spirometer.

Thông khí phổi (V) hay thông khí phổi phút:

Là lượng khí ra vào phổi trong khoảng thời gian một phút. Người bình thường khoảng 8-9 lít/phút. Thông khí phổi được tính bằng tích của tần số hô hấp và thể tích khí lưu thông. Tần số hô hấp 18 lần /phút, thể tích khí lưu thông là 500ml, vậy thông khí phổi ($18 \times 500\text{ml}$) là 9000ml /phút.

Thông khí phổi tối đa (MVV) là lượng khí tối đa ra vào phổi trong thời gian một phút. Người bình thường thông khí phổi tối đa là 100 lít/phút. VĐV 140-160 lít/phút. Khi hoạt động thông khí phổi lên đạt giá trị tối đa ở các bài tập công suất dưới tối đa, thông khí phổi tăng dần theo lứa tuổi. Sau 20-25 tuổi thì thông khí phổi giảm, tuổi càng cao thông khí phổi càng giảm. Sự tăng thông khí phổi trong vận động sẽ thoả mãn nhu cầu O_2 [8], [9], [10], [24].

Sự tăng thông khí phổi trong vận động chịu sự chi phối của lực cơ hô hấp, sự đàn tính của phế nang, kích thước của lồng ngực, lực cản của đường dẫn khí.

Thông khí phổi có mối liên quan mật thiết với lưu lượng phút, lưu lượng tâm thu của tim. Đây cũng là một trong những chỉ số quan trọng để đạt khả năng hấp thụ O_2 trong vận động.

Hấp thụ oxy của cơ thể.

Hấp thụ oxy: Là khả năng tiếp nhận lượng oxy từ bên ngoài đưa vào tế bào nhằm mục đích thực hiện chức năng trao đổi chất [8], [9], [10], [24].

Hấp thụ oxy của cơ thể người bình thường khoảng 250-300 ml/phút.

Hấp thụ oxy tối đa ($\text{VO}_{2\text{max}}$): Là khả năng hấp thụ oxy lớn nhất của cơ thể trong thời gian 1 phút với công suất của tuần hoàn và hô hấp đạt tới giá trị tối đa.

Người bình thường $\text{VO}_{2\text{max}}$ khoảng 2-3 lít/phút, ở VĐV 4-5 lít/1 phút.

Phân loại $\text{VO}_{2\text{max}}$: Có 2 loại.

$\text{VO}_{2\text{max}}$ tuyệt đối được tính bằng lít/phút.

$\text{VO}_{2\text{max}}$ tương đối được tính bằng ml/kg/phút.

Những điều kiện đạt tới khả năng hấp thụ oxy tối đa.

Phải bão hoà oxy.

Tần số nhịp tim đạt 180 lần/phút.

Nồng độ Axít lactic trong máu không thấp hơn 80-100 mg%.

Quá trình vận chuyển oxy từ phổi đến tổ chức phụ thuộc vào máu và hệ tim mạch. Nồng độ oxy trong máu động mạch có ý nghĩa rất lớn trong việc hấp thụ oxy tối đa của tế bào, mô và khả năng kết hợp giữa oxy và hemoglobin trong máu. Khả năng hấp thụ oxy tối đa còn phụ thuộc vào lưu lượng và độ nhớt của máu, lưu lượng phút là yếu tố chính quyết định khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể, lưu lượng phút càng lớn thì khả năng vận chuyển oxy càng cao và do đó hấp thụ oxy tối đa dễ đạt được.

Quá trình hoạt động cơ cũng ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ oxy tối đa. Sự phân phối máu cho các cơ hoạt động càng cao thì khả năng hấp thụ oxy càng lớn. Ngoài ra, hệ thống mao mạch ngoại biên vận chuyển máu nhiều cũng ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ oxy tối đa. Khả năng hấp thụ oxy tối đa chỉ thể hiện rõ khi vận động có sự tham gia của 50% trọng lượng cơ tích cực trở lên, lúc đó chúng ta mới xác định được khả năng hấp thụ oxy tối đa [8], [9], [10], [24].

1.3.2. Đặc điểm chức năng tuần hoàn của người tham gia luyện tập TDTT thường xuyên

Năng lực hoạt động thể chất phụ thuộc rất nhiều vào chức năng của hệ vận chuyển oxy. Trong hoạt động nhu cầu oxy của cơ thể tăng lên rất cao, song công suất của hệ tuần hoàn và đặc biệt là tim lại không phải là vô hạn, điều đó giải thích vì sao trong hoạt động thể lực lại xuất hiện “trần oxy” dao động trong khoảng 3-6 lít/phút [16], [44], [48], [51].

Đặc điểm biến đổi về chức năng:

Người bình thường thời gian tâm thu của tâm nhĩ và tâm thất tỷ lệ 1/1 còn VĐV tỷ lệ: 1/3

Lượng máu động trong tim của VĐV cao hơn người thường

Lực bóp của tim tăng: Do có sự phì đại của cơ tim

Lưu lượng tâm thu tăng: Người thường trong yên tĩnh lưu lượng tâm thu khoảng 60-70ml còn VĐV khoảng 90 -100 ml trong yên tĩnh còn trong vận động có thể đạt tới 180- 200 ml. Lưu lượng phút tăng trong vận động: Người thường 4-5 lít, VĐV trong vận động có thể lên tới 32-34 lít.

Trong yên tĩnh do tim VĐV có sự phì đại nên lưu lượng tâm thu tăng, nhịp tim giảm mà lưu lượng phút vẫn không thay đổi.

Đó là biểu hiện sự hoạt động tiết kiệm của tim VĐV. Sự hoạt động của tim như vậy là biểu hiện tim thích nghi với hoạt động TDTT.

Các đặc điểm trên đều xảy ra đồng thời, vì thế mà tim hoạt động bền hơn, công suất hoạt động tăng và hoạt động kinh tế hơn.

Ngoài những biến đổi đặc trưng trên, ta có thể gặp một số những biến đổi phụ kèm theo như: trong hoạt động thể tích cặn của tim giảm, thời gian tâm trương kéo dài về tỷ lệ so với tâm thu, tăng tính hưng phấn và tốc độ dẫn truyền, các cầu nối của mao mạch và mạng mao mạch dày lên.

Đối với hệ thống tĩnh mạch cũng gây nên những biến đổi rõ nét. Tăng sự phát triển lớp cơ thành tĩnh mạch, độ dài tĩnh mạch ngắn lại, các van tĩnh mạch phát triển cả về độ dày và độ lớn, vì vậy mà tốc độ hồi máu diễn ra nhanh hơn.

Những ảnh hưởng tức thời của việc tập luyện vừa là hệ quả của những ảnh hưởng lâu dài, vừa là động lực thúc đẩy để tạo nên những biến đổi lâu dài của hệ tim mạch.

Có thể nói rằng hoạt động thể lực làm thay đổi tất cả các chỉ số và tính chất hoạt động của hệ tim mạch [16], [44], [48], [51].

1.3.3. Đặc điểm chức năng hô hấp của người tham gia luyện tập TDTT thường xuyên

Hệ hô hấp thực hiện chức năng trao đổi khí thông qua hai quá trình là hô hấp trong và hô hấp ngoài. Về chức năng hoạt động của hệ hô hấp thường mang đặc thù của cá thể và phụ thuộc vào các yếu tố như lứa tuổi, giới tính, đặc điểm nhân chủng và quá trình rèn luyện thể chất. Trên thực tế sự trao đổi khí ở phổi luôn phụ thuộc vào tần số, độ sâu hô hấp, lượng thông khí phổi, đàn tính và khả năng trao đổi chất của các phế nang [16], [44], [48], [51].

Nhìn chung những biến đổi chức năng này thường được biểu hiện như sau:

Sự gia tăng về độ linh hoạt của khung lồng ngực sẽ làm tăng áp suất âm trong lồng ngực và tăng thể tích lồng ngực (do sự phát triển của các cơ hô hấp trong hoạt động: cơ hoành, cơ liên sườn, cơ gian sườn trong, cơ gian sườn ngoài, cơ ngực lớn, cơ ngực bé, cơ răng, cơ thang), đồng thời độ linh hoạt của khớp xương sườn với xương ức và các đốt sống cùng sẽ tăng lên. Sự biến đổi lớn nhất xảy ra với cơ hoành là biên độ hoạt động của cơ hoành tăng sẽ làm gia tăng độ sâu hô hấp và tăng cường thở hỗn hợp (kết hợp giữa thở ngực và thở bụng) .

Số lượng các phế nang tham gia vào hoạt động trao đổi khí tăng lên. Bình thường ở người khoẻ mạnh, số lượng các phế nang tham gia vào hoạt động hô hấp chỉ chiếm khoảng 60%, còn ở các VĐV chỉ số này có thể đạt tới 70 đến 80% [16], [44], [48], [51].

Có sự khác biệt rõ rệt về sự phản ứng với các kích thích giữa VĐV và người bình thường, ở VĐV nếu kích thích nhỏ thường ít gây biến đổi còn với kích thích mạnh sẽ tạo ra sự biến đổi rất lớn. Ngược lại, ở người bình thường các kích thích nhỏ lại gây ra biến đổi mạnh còn các kích thích lớn lại tạo ra phản ứng yếu. Như vậy, có thể thấy rằng trong các hoạt động có cường độ thấp chức năng của hệ hô hấp thường ít biến đổi, còn trong các hoạt động cực đại chức năng hô hấp lại được huy động triệt để để đạt hiệu suất tối đa [16], [44], [48], [51].

1.3.4. Quá trình thích nghi trong hoạt động thể lực

Cơ chế của quá trình thích nghi

Đầu tiên những kích thích không đặc hiệu là kích thích đột ngột đến với cơ thể sẽ dẫn tới hiện tượng stress (sốc) hay trạng thái căng thẳng. Nếu sử dụng nhiều lần kích thích không đặc hiệu thì những kích thích này sẽ trở thành những kích thích đặc hiệu và dẫn tới thích nghi. Trạng thái không bình thường sẽ mất đi, tăng dần trạng thái chức năng các cơ quan.

Rèn luyện sự thích nghi

Rèn luyện sự thích nghi của cơ quan nội tạng với vận động là vấn đề quan trọng, trong đó có quá trình rèn luyện thần kinh và bài tiết hormon. Trong sự thích nghi, vai trò của hệ thần kinh và thể dịch đặc biệt quan trọng. Khi đứng trước một trạng thái lạnh, hoạt động thể lực thì hệ giao cảm tăng cường. Thần kinh giao cảm có tác dụng tăng tần số tim, tăng lực co bóp của tim, tăng hưng phấn và dẫn truyền thần kinh, làm cho máu được lưu thông đầy đủ đến các cơ đang hoạt động. Đồng thời mạch máu các cơ đang hoạt động giãn ra, huy động toàn bộ máu dự trữ ở các kho (gan, lách, da) được tổng vào hệ tuần hoàn. Sự vận chuyển oxy tăng lên, tăng quá trình trao đổi chất ở cơ.

Ngoài ra, khi hoạt động thể lực căng thẳng kéo dài, vỏ thượng thận tiết cortisol có tác dụng nâng cao đường huyết, giúp cơ thể thích nghi với gánh nặng thể lực.

Các giai đoạn thích nghi

Giai đoạn báo động

Khi có một kích thích tác động vào cơ thể thì khả năng làm việc giảm xuống, sau đó hồi phục dần dần và vượt lên trên mức khởi điểm. Trong trường hợp này, để tránh cho cơ thể không bị suy nhược thì sự bài tiết hormon phải được tăng cường. Adrenalin kích thích vỏ thượng thận tiết ra cortisol để giúp cơ thể thích nghi. Ở giai đoạn này, nếu lượng vận động vừa phải thì tạo điều kiện tốt cho sự bài tiết hormon và giai đoạn báo động sẽ dẫn đến giai đoạn

thích nghi. Nếu lượng vận động quá lớn, cơ thể không thích ứng và giai đoạn báo động sẽ dẫn đến suy sụp.

Giai đoạn thích nghi

Ở giai đoạn này, cơ thể có sự thích nghi với mọi kích thích khác nhau, sự bài tiết hormon ở giai đoạn này tăng dần. Cơ thể có thể chịu đựng được gánh nặng thể lực trong thời gian dài.

Giai đoạn suy nhược

Khi cơ thể chịu đựng một khối lượng vận động lớn kéo dài và vượt quá giới hạn thích nghi thì cơ thể sẽ suy nhược. Khi bị suy nhược thì dù tác động một khối lượng rất nhỏ cơ thể cũng không đáp ứng được.

Ở giai đoạn này cơ thể phải chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác nhau như thiếu oxy, thiếu dinh dưỡng, lượng vận động quá cao, thần kinh căng thẳng. Tổng hợp các yếu tố đó lại sẽ vượt quá giới hạn thích nghi.

Cách khắc phục

Muốn tránh giai đoạn suy nhược thì cần kịp thời thay đổi lượng vận động, không nên sử dụng lượng vận động cố định, không nên tăng lượng vận động một cách đột ngột. Chỉ nên sử dụng lượng vận động đến giới hạn (không vượt quá giới hạn thích nghi).

Sự tăng bài tiết hormon phụ thuộc vào đặc điểm của từng môn thể thao. Các môn chạy cự ly ngắn và trung bình, môn ném đẩy thì hormon tuỷ thượng thận chiếm vai trò quan trọng (adrenalin). Còn những môn thể thao đòi hỏi sức bền thì hormon vỏ thượng thận chiếm vai trò quan trọng (cortisol).

1.4. Cơ sở sinh lý của trình độ tập luyện

Trình độ tập luyện (TĐTL) của VĐV chính là năng lực thể thao cao trong một môn thể thao nhất định nào đó mà VĐV đạt được thông qua lượng vận động tập luyện và thi đấu. Theo khái niệm về cấu trúc nhiều thành phần của TĐTL, thì thành tích thể thao được xác định bằng cả một loạt các yếu tố và có thể ghép chúng vào một số nhóm. Chính vì vậy, có thể nghiên cứu TĐTL

theo các khía cạnh khác nhau: sự phạm, tâm lý, y học, xã hội [2], [3], [14], [16], [44], [49].

1.4.1. Đặc điểm sinh lý của trình độ tập luyện trong trạng thái nghỉ

Trình độ tập luyện thể hiện thông qua đặc điểm cấu tạo và chức năng của các cơ quan khi nghỉ ngơi được thể hiện như sau: [2], [3], [14], [16], [44], [49].

Hệ thần kinh trung ương

Ở những người hoạt động về tốc độ thì tính linh hoạt của thần kinh tăng lên, thể hiện ở sự phân biệt chính xác, tốc độ chỉnh lý nhanh những xung động từ cơ quan phân tích, thời kỳ tiềm tàng của phản ứng vận động ngắn.

Ở những VĐV được tập luyện các môn sức bền thì khả năng thăng bằng của quá trình thần kinh rất cao.

Hệ vận động

Quá trình tập luyện làm thay đổi cấu tạo của xương và cơ. Tổ chức xương dày lên, tiết diện ngang của xương tăng lên, làm cho đối diện cơ học chung của xương tăng lên. Khối lượng và thể tích cơ vân tăng lên đáng kể ở những người có tập luyện: tăng kích thước của từng sợi cơ dẫn đến phì đại cơ, sự cung cấp máu cho cơ được nhiều hơn khi số lượng mao mạch trong cơ tăng lên. Ví dụ, ở các cơ được tập luyện có số lượng mao mạch là 98, trong khi các cơ không được tập luyện thì số lượng mao mạch chỉ là 46. Sự biến đổi sinh hóa trong cơ xảy ra rõ rệt; hàm lượng đạm trong cơ tăng, các chất giàu năng lượng như Myozin, Cp đều tăng, trong đó Myozin là chất rất quan trọng đối với khả năng hoạt động của cơ vì ngoài đặc tính là co rút nó còn là men giúp tăng cường khả năng phân giải ATP. Hàm lượng Myoglôbin trong cơ tăng đẩy mạnh quá trình oxy hóa khi hoạt động tức là quá trình trao đổi chất của cơ được tăng cường. Trong quá trình tập luyện những biến đổi về chức năng, khả năng hưng phấn và tính linh hoạt cơ năng của cơ tăng nhất là đối với những người tập luyện về tốc độ, tốc độ co rút và thả lỏng của cơ tăng lên, tăng được

số lượng đơn vị vận động tham gia vào quá trình cơ cơ [2], [3], [14], [16], [44], [49].

Hệ tuần hoàn và hô hấp

Quá trình tập luyện làm biến đổi cơ bản về trạng thái cơ năng của bộ máy của tuần hoàn và hô hấp. Đây là điều kiện quan trọng để tăng khả năng cung cấp oxy cho cơ hoạt động. Hô hấp chậm và sâu hơn khi nghỉ ở người được tập luyện tốt, dung tích sống tăng lên đến 5 – 7 lít nhất là ở các môn thể thao có chu kỳ (chạy dài, Bơi). Thông khí phổi tối đa có thể tăng lên tới 150 – 250 lít/ phút, ở người không tập luyện là 60 – 120 lít/ phút. Chỉ số này càng tăng khi trình độ càng cao.

Tập luyện có hệ thống gây ra những biến đổi hình thái, cấu trúc và chức năng của tim và mạch máu. Xuất hiện hiện tượng phì đại cơ tim ở người tập luyện sức bền, hàm lượng glycogen và các loại đạm trong cơ tim tăng lên, thể tích buồng tim cũng tăng – thể tích buồng tim ở những người được tập luyện trung bình vào khoảng 100ml còn ở người không tập luyện, thể tích này nhỏ hơn 30%. Thể tích tim tăng lên làm thể tích phút và thể tích tâm thu tăng lên khi vận động. Tần số co bóp của tim ở những người được tập luyện thường chậm hơn so với người không tập luyện, điển hình là ở những người tập luyện các môn sức bền. Ví dụ nhịp tim lúc yên tĩnh ở VĐV chạy cự ly dài 52 lần/ phút; cự ly ngắn là 60 lần/ phút. Tuy nhiên đôi khi tập luyện với lượng vận động quá lớn thì nhịp tim giảm, cho nên nhịp tim chậm không phải lúc nào cũng được coi là dấu hiệu của trình độ tập luyện cao [2], [3], [14], [16], [44], [49].

Lưu lượng phút và lưu lượng tâm thu ở người tập luyện giảm khi nghỉ và điều này chứng tỏ sự trao đổi chất ở tổ chức rất tiết kiệm

Máu

Số lượng hồng cầu và hêmôglôbin ở người tập luyện tăng làm cho dung tích oxy của máu tăng; số lượng hồng cầu của VĐV thường trên 6 triệu trong 1ml máu, toàn bộ lượng hêmôglôbin là 800g. Chỉ tiêu này đặc biệt cao ở vận

động viên tập các môn thể thao có chu kỳ với cường độ lớn và trung bình. Dự trữ kiềm của máu ở những người được tập luyện tăng cao hơn so với người không tập luyện. Ví dụ, dự trữ kiềm của người tập luyện là 72ml CO_2 , người không tập luyện là 65ml CO_2 . Tất cả những biến đổi hình thái và chức năng của người được tập luyện đều nhằm làm cho các quá trình sinh lý xảy ra tiết kiệm ở trạng thái nghỉ và đảm bảo tăng cường khả năng hoạt động của cơ thể trong vận động [2], [3], [14], [16], [44], [49].

Trao đổi chất và năng lượng

Ở người được tập luyện thì dự trữ đường tăng lên để nâng cao khả năng hoạt động, nhất là trong hoạt động về sức bền; dự trữ lipid ở người được tập luyện giảm.

Chuyển hóa cơ sở

Ở người được huấn luyện thì chuyển hóa cơ sở ở trong giới hạn bình thường hoặc hơi giảm. Trong khi thi đấu hoặc tập luyện nhiều ngày thì chuyển hóa cơ sở hơi tăng lên so với mức tiêu chuẩn. Chuyển hóa cơ sở cao ở VĐV được coi là sự biểu hiện của quá trình hồi phục chưa hoàn toàn sau vận động [2], [3], [14], [16], [44], [49].

1.4.2. Đặc điểm sinh lý của trình độ tập luyện trong hoạt động định lượng

Hoạt động định lượng là hoạt động tiêu chuẩn cho mọi đối tượng được tập luyện cũng như không tập luyện. Để có thể phù hợp với mọi người thì lượng vận động trong hoạt động định lượng phải đơn giản, dễ định lượng, không lớn và phải thấp hơn khả năng tối đa của cơ thể. Hoạt động định lượng hay được sử dụng nhất là bước bục, đạp xe đạp lực kế, đứng lên ngồi xuống, chạy hay nhảy tại chỗ... [2], [3], [14], [16], [44], [49].

Khi thực hiện hoạt động định lượng, phản ứng của cơ thể sẽ thể hiện một phần trình độ tập luyện của người đó.

Phản ứng của người tập luyện khác với phản ứng của người không tập luyện ở các đặc điểm:

Ở người tập luyện, những biến đổi thích nghi xảy ra nhanh hơn trong thời gian bắt đầu hoạt động. Trong hoạt động những biến đổi chức năng xảy ra ở mức thấp hơn.

Quá trình hồi phục các chức năng diễn ra nhanh hơn

Tim mạch: Khi hoạt động định lượng, nhịp tim của người được tập luyện thấp hơn so với người không tập luyện; thể tích phút và thể tích tâm thu tăng ít hơn. Huyết áp tăng không đáng kể. Các đặc điểm trên chính tỏ hệ tim mạch của người có trình độ tập luyện thích nghi với hoạt động cơ bắp tốt hơn so với người không tập luyện. Sau vận động mạch của người được tập luyện hồi phục nhanh hơn.

Hô hấp: Thông khí phổi, tiêu thụ oxy, nhu cầu oxy khi thực hiện hoạt động định lượng đều thấp hơn. Khi trình độ đạt đến mức cao thì nhu cầu oxy được giải quyết ngay trong vận động cho nên nợ oxy được giảm xuống.

Hệ thần kinh trung ương: Ở người tập luyện, hưng phấn ở trung tâm vận động thể hiện ở mức thấp khi hoạt động định lượng nên các phản ứng của cơ thể cũng yếu đi. Ở thời kỳ hồi phục của người được tập luyện, thời kỳ tiềm tàng của phản ứng vận động ngắn hơn mức khởi điểm, khả năng phân biệt tốt hơn. Còn ở người không được tập luyện thì ngược lại, do mệt mỏi nhiều và gia tăng ức chế bảo vệ nên thời kỳ tiềm tàng của phản ứng vận động kéo dài, khả năng phân biệt kém [2], [3], [14], [16], [44], [49].

Hệ vận động: Khả năng hưng phấn và tính linh hoạt cơ năng của cơ ở người được tập luyện không thay đổi hoặc tăng lên khi hoạt động định lượng. Ngược lại ở người không tập luyện, chỉ tiêu này giảm xuống.

Tiêu hao năng lượng:

Người được tập luyện tiêu hao năng lượng thấp hơn người không tập luyện khi hoạt động định lượng.

Các biến đổi bên trong cơ thể ở những người có tập luyện khi thực hiện hoạt động định lượng cũng xảy ra ở mức thấp hơn. Độ pH giảm ít hơn, hàm lượng axit lactic trong máu ít hơn [2], [3], [14], [16], [44], [49].

1.4.3. Đặc điểm sinh lý của trình độ tập luyện trong hoạt động đến mức tối đa (đến giới hạn)

Phản ứng của cơ thể khi hoạt động đến giới hạn có thể được nghiên cứu trong điều kiện tập luyện tự nhiên cũng như trong các thử nghiệm, nhưng trong điều kiện nào thì cũng phải thực hiện đến mức mệt mỏi hoàn toàn. Chỉ có trong điều kiện như vậy mới xác định đúng mức dự trữ chức năng và khả năng sử dụng chúng khi hoạt động [2], [3], [14], [16], [44], [49].

Trình độ tập luyện mỗi người được thể hiện rõ nhất trong khi hoạt động đến giới hạn (tối đa). Những yếu tố giúp đạt được khả năng hoạt động đến giới hạn cao nhất trong tập luyện thể thao là sự hoàn thiện kỹ thuật động tác, khả năng biến đổi nhanh các chức năng của cơ thể cho phù hợp với yêu cầu và năng lực hoạt động ưa khí và yếm khí. Vai trò của từng yếu tố phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân của VĐV và môn thể thao. Khi hoạt động đến tối đa, các chức năng sinh lý biểu hiện rõ rệt; công suất vận động càng lớn thì biến đổi sinh lý càng mạnh.

Hệ tim mạch:

Khi hoạt động đến giới hạn, tần số co bóp của tim đạt tới 190 – 200 lần/phút, thể tích tâm thu của người có tập luyện tăng hơn người bình thường do lượng máu dự trữ được huy động vào vòng tuần hoàn. Thể tích phút của người có tập luyện tăng cao gấp 10 lần so với mức yên tĩnh. Huyết áp tối đa ở người có tập luyện tăng nhanh và giữ ở mức 180 – 220mmHg, trong khi ở người bình thường huyết áp tối đa tăng chậm và không duy trì ở mức cao được lâu. Huyết áp tối thiểu biến đổi ít, trong hoạt động kéo dài thì có thể bị giảm xuống. Trình độ tập luyện càng thấp thì sự giảm huyết áp xảy ra càng sớm.

Hệ hô hấp:

Thông khí phổi ở người có trình độ tập luyện tăng rất cao – 140 lít/phút. Sự tăng thông khí phổi sẽ thỏa mãn nhu cầu oxy trong vận động. Năng lực ưa khí ở người tập luyện cao hơn bình thường, đặc biệt là ở những người tập luyện các môn thể thao có chu kỳ với cường độ cận cực đại, lớn và trung bình. Năng lực ưa khí được xác định bởi sự hấp thụ oxy tối đa trong vận động ($V_{O_2\max}$). Giá trị lớn của trị số này là rất quan trọng để đạt tới được khả năng hoạt động cao của cơ thể. Ở VĐV, trị số $V_{O_2\max}$ lớn nhất là 6 lít/ phút, ở người bình thường là 3 lít/ phút.

Hệ oxy động – tĩnh mạch tăng tỷ lệ thuận với công suất hoạt động. Ở những người được tập luyện khi hoạt động đến giới hạn, chỉ tiêu này có thể đạt tới 16 – 18ml/100ml máu. Trong điều kiện không thỏa mãn nhu cầu oxy, nhất là trong các hoạt động với công suất dưới cực đại và lớn thì năng lực yếm khí chiếm vai trò quan trọng để giải phóng năng lượng bằng các phản ứng phân giải yếm khí (không có oxy). Năng lực này hoàn toàn phụ thuộc vào hoạt tính của các men xúc tác quá trình tái tổng hợp ATP, CP.

Năng lực yếm khí được đánh giá bằng chỉ số nợ oxy, tức là khả năng chịu đựng nợ oxy. Ở VĐV có trình độ khi hoạt động đến giới hạn, nợ oxy có thể lên tới 20 lít hoặc cao hơn, trong khi đó giới hạn nợ oxy của người bình thường chỉ là 5 lít.

Hàm lượng axit lactic trong máu có thể lên tới 250mg%; hàm lượng axit lactic cao làm cho nồng độ pH của máu giảm và ngả về hướng axit. Trong có thể có những biến đổi rất mạnh về chức năng của các hệ cơ quan nên quá trình hồi phục sau vận động tối đa của VĐV xảy ra chậm hơn so với người bình thường [2], [3], [14], [16], [44], [49].

1.5. Đặc điểm tâm, sinh lý và phát triển thể lực lứa tuổi 18 – 22

1.5.1. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi 18 – 22

Lứa tuổi sinh viên là thời kì phát triển tích cực nhất về tình cảm đạo đức, trí tuệ và thẩm mỹ, là giai đoạn hình thành và ổn định tính cách. Trong giai

đoạn này, sinh viên có sự biến đổi mạnh mẽ về động cơ và định hướng giá trị xã hội có liên quan đến nghề nghiệp, đồng thời bắt đầu thể nghiệm mình trong các lĩnh vực hoạt động khác nhau. Mặc dù nhân cách được hình thành và phát triển trong suốt cả đời người, nhưng trong thời kì học nghề là giai đoạn hình thành mạnh mẽ nhất về xu hướng nhân cách người lao động. Sự hình thành nhân cách nghề của sinh viên được diễn ra theo các hướng cơ bản sau: Xu hướng nghề và các năng lực cần thiết của nghề được hình thành, củng cố và phát triển; hoạt động nhận thức, đặc biệt là các quá trình nhận thức được nghề nghiệp hoá; kì vọng đối với nghề nghiệp được phát triển; khả năng tự giáo dục, tự tu dưỡng và nâng cao; tính độc lập và tâm thế sẵn sàng đối với nghề nghiệp được củng cố. Quá trình phát triển nhân cách của sinh viên diễn ra trong suốt quá trình học tập từ năm đầu đến năm cuối ở trường nghề [52], [53].

Thanh niên, sinh viên là giai đoạn chuyển tiếp giữa tuổi nhỏ và trưởng thành. Có thể chia giai đoạn này trong khoảng từ 14 – 25 tuổi. Đây là giai đoạn bản lề rất quan trọng bởi nó có ý nghĩa định hướng tính cách, hướng phát triển cho mỗi con người trong cả cuộc đời.

Đặc điểm tâm lý lứa tuổi thanh niên, sinh viên tại thời điểm này sẽ phát triển đa dạng và phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố: Hoàn cảnh gia đình, môi trường sống, môi trường học tập, các biến cố xã hội... Tuy nhiên, chúng có 2 đặc điểm chính khá bao quát.

Luôn muốn khẳng định cái tôi là tâm lý thường thấy ở lứa tuổi thanh niên, sinh viên

Tại thời điểm này, cơ thể đã có sự phát triển nhanh và cân đối để chuyển tiếp thành người lớn. Các đặc điểm tâm lý cũng dần hình thành và ổn định. Vị thế xã hội bắt đầu được xác nhận và củng cố. Sẽ lẫn lộn giữa 2 trạng thái, muốn tỏ ra mình là người lớn và khẳng định vai trò quan trọng của mình trong xã hội, thế nhưng đôi khi lại có những biểu hiện muốn thoái lui về giai đoạn trước. Tuy nhiên, tâm lý muốn khẳng định mình vẫn là biểu hiện lấn át. Điều

này có mặt tốt và mặt xấu. Nó có thể trở thành động lực để những người ở độ tuổi này nỗ lực hoàn thiện bản thân hơn, nó cũng có thể khiến trở nên nổi loạn và phát triển sai hướng [52], [53].

Độ tuổi thanh niên, sinh viên bắt đầu có những chính kiến riêng. Cơ thể và tâm lý đều từng bước trưởng thành hơn, chính những người ở độ tuổi này sẽ cảm nhận được điều này và muốn mọi người biết đến điều đó. Trong quá trình tập làm người lớn, họ có chiều hướng khẳng định địa vị và vai trò của mình. Lòng tự trọng, tình cảm, tinh thần trách nhiệm được thiết lập. Khi được tiếp thu và phát triển đúng hướng, thanh niên sẽ tạo cho mình được lòng tự hào và tự trọng cần có. Ngược lại, biết tôn trọng người khác, kiểm điểm và nhận trách nhiệm khi sai. Họ có nhu cầu rất lớn đó là được coi trọng, được người lớn tôn trọng suy nghĩ và ý kiến cá nhân.

Để chứng minh cái tôi của mình, bản thân sẽ nỗ lực và cố gắng hơn để thể hiện năng lực, bản sắc, đam mê,... Cũng vì thế mà thanh niên, sinh viên là tầng lớp rất năng nổ đối với giao tiếp xã hội, hăng hái tham gia các hoạt động cộng đồng, hoạt động tập thể. Đây là cơ hội thể hiện sức trẻ, năng lực, nhân cách của bản thân các em. Đây cũng là cơ hội tôi luyện, rèn giũa để phát huy tinh thần và khả năng vốn có. Nó có sức ảnh hưởng rất lớn đối với các giai đoạn sau này [52], [53].

Không chỉ chính những người ở độ tuổi này cảm nhận được bản thân đã lớn, cha mẹ thầy cô và những người xung quanh cũng có thể cảm nhận được rõ. Những yêu cầu đặt ra đối với thanh niên, sinh viên ở giai đoạn này cũng khắt khe hơn. Điều này cũng khiến thanh niên, sinh viên ý thức hơn về vai trò của mình.

Độ tuổi sinh viên, thanh niên bắt đầu sự phát triển của việc tự ý thức

Sự tự ý thức về bản thân xuất hiện ngay từ khi chúng ta còn nhỏ và ngày một rõ ràng hơn ở lứa tuổi thanh niên, sinh viên. Đây là giai đoạn tự ý thức, tự đánh giá diễn ra với nhiều biểu hiện phong phú nhất.

Về ngoại hình, độ tuổi này sẽ chú ý một cách tỉ mỉ về các đặc điểm trên cơ thể mình. Họ thường đánh giá bản thân một cách nghiêm khắc và dễ bị một hoặc một vài đặc điểm nào đó mà không hài lòng. Thanh niên, sinh viên có những tiêu chuẩn về ngoại hình mà người lớn ít để ý tới, bắt đầu hình thành các khuôn mẫu mơ ước về tài năng ngoại hình ví dụ như các thần tượng của mình. Có ý thức chăm chút hơn cho bản thân, để định hình phong cách theo các xu hướng rõ ràng hơn [52], [53].

Về tính cách, sự phát triển tự ý thức ở mỗi người là không giống nhau. Mỗi cá nhân ở độ tuổi này sẽ có tính cách riêng, cuộc sống riêng, mơ ước riêng, quan điểm riêng. Nhu cầu và quá trình tự tìm hiểu cũng như định hướng cho những đặc điểm tâm lý của bản thân diễn ra rất sôi nổi. Thanh niên, sinh viên sẽ phát triển tâm lý, nhân cách, năng lực một cách chủ động. Quá trình này có những ảnh hưởng bởi những yếu tố từ khi còn nhỏ. Đồng thời, cũng sẽ bị tác động mạnh bởi môi trường và những gì được tiếp thu được từ bên ngoài trong giai đoạn này.

Giai đoạn chán nản với các khuôn thước, quy tắc cũ, mong muốn được bứt phá và sáng tạo. Việc tự đánh giá về tâm lý, nhân cách, năng lực sẽ giúp thanh niên, sinh viên nhìn nhận lại bản thân mình. Đây là một phương diện của tự ý thức và tự giáo dục. Nhờ quá trình này, mỗi cá nhân sẽ có các biện pháp thích hợp để dần hoàn thiện bản thân hơn [52], [53].

Nhiệm vụ của thanh niên, sinh viên trong giai đoạn này là những đấu tranh tâm lý để quyết định sự phát triển của bản thân trong tương lai. Đầu tiên là xác định lại vai trò của mình trong xã hội. Đồng nghĩa với việc sẽ phải xác định quyền tự chủ với cha mẹ, định hướng sở thích và nghề nghiệp, tạo ra bản sắc giới tính riêng... Cũng vì vậy mà thanh niên, sinh viên sẽ tích cực tìm hiểu và học hỏi hơn, chủ động làm giàu vốn hiểu biết của mình [52], [53].

Khả năng tư duy và trí tuệ của thanh niên, sinh viên ngày càng phát triển hơn. Đây là giai đoạn mà tính tích cực và độc lập của mỗi người bùng nổ

mạnh mẽ nhất. Nhờ vậy, thanh niên cũng là lứa tuổi sáng tạo nhất. Họ khái quát vấn đề, học hỏi tìm tòi ra những điều mới. Trên giảng đường, họ cũng ưa thích những thứ mới mẻ, đột phá. Chán nản với những khuôn thước cũ, những phương pháp học truyền thống. Trong giai đoạn này, nếu những người hướng dẫn có được phương pháp giảng dạy thích hợp, kích thích khả năng sáng tạo và trí tuệ tiềm tàng của thanh niên sinh viên thì sẽ là sự hỗ trợ tốt nhất đối với thanh niên, sinh viên.

Độ tuổi bắt đầu xác định xây dựng các mối quan hệ khác ngoài gia đình. Các mối quan hệ trong thời điểm này cũng có sự xáo trộn và thay đổi. Tình cảm gia đình dần thu hẹp hơn, mở rộng các mối quan hệ bạn bè, đặc biệt là những tác động từ tình bạn khác giới. Nhiều loại tình cảm khác cũng xuất hiện trong giai đoạn này giúp sinh viên, thanh niên khám phá cuộc sống và hoàn thiện tâm lý của bản thân. Đó không chỉ là tình cảm giữa người với người, đó còn là tình cảm thẩm mỹ, yêu cái đẹp, yêu khoa học, yêu nhân văn...

Bên cạnh cách tiếp cận sinh học, những yếu tố tâm lý xã hội là khía cạnh được quan tâm nhất trong giai đoạn thanh niên sinh viên. Giai đoạn sau sẽ mang tính kế thừa của giai đoạn trước. Trong giai đoạn này, các bậc cha mẹ, thầy cô luôn cần quan tâm đến đặc điểm tâm lý lứa tuổi thanh niên, sinh viên nhằm đảm bảo sự phát triển tốt nhất của độ tuổi sinh viên, thanh niên nhằm nâng cao chất lượng của các giai đoạn kế tiếp trong cuộc đời [52], [53].

1.5.2. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi 18 – 22

Ở lứa tuổi 18 – 22 về cơ bản các hệ thống cơ quan quan trọng và thể chất của con người đã hoàn thiện. Lứa tuổi này xương và khớp bắt đầu ổn định, từ 20 – 25 tuổi xương có thể cốt hóa hoàn toàn và không thể phát triển thêm nữa. Ở lứa tuổi này chiều cao có thể tăng thêm vài cm, do sự phát triển của các tổ chức sụn đệm giữa các khớp xương [16], [30].

Ở lứa tuổi từ 18 – 22, cơ bắp đã phát triển, tạo điều kiện thuận lợi để tập luyện phát triển sức mạnh và sức bền. Cơ thể con người có năng lực hoạt động

cao. Tập luyện TDDT có hệ thống, khoa học sẽ làm tăng lực cơ cơ chính là nhờ tăng số lượng tiết diện ngang cũng như tăng độ đàn hồi của cơ [16], [30].

Lứa tuổi 18 – 22 là lứa tuổi trưởng thành nên hệ thống các cơ quan chức năng của cơ thể đã hoàn thiện. Kích thước não và hành tủy đã phát triển hoàn thiện đạt mức của người trưởng thành. Hoạt động phân tích tổng hợp của vỏ não và tư duy trừu tượng đã hình thành tốt.

Các tổ chức của hệ thần kinh vẫn còn phát triển nhưng chậm và đi đến hoàn thiện, khả năng tư duy, phân tích, tổng hợp, khả năng trừu tượng hóa phát triển... Vì vậy, đây là điều kiện thuận lợi cho việc hoàn thành phản xạ có điều kiện. Chức năng của hệ thống thần kinh trung ương thể hiện qua đặc trưng chủ yếu của quá trình thần kinh như Panov đã chỉ ra:

Cường độ hưng phấn và ức chế;

Tính cân bằng của quá trình hưng phấn và ức chế;

Tính linh hoạt chuyển đổi giữa hai quá trình trên [16], [30].

Các kích thước tuyệt đối, tương đối của tim tăng, khoảng 220 – 240g. Tần số co bóp của tim giảm dần khoảng 70 – 78 l/ph. Huyết áp tăng, huyết áp tối đa 100 – 130mmHg và tối thiểu dao động từ 70 – 85mmHg. Mặt khác, trong quãng đời con người, tần số mạch đập không giống nhau, tần số mạch đập giảm theo lứa tuổi và đến 20 tuổi mạch đập mới bắt đầu ổn định. Thể tích phút của dòng máu tính trên 1 kg trọng lượng (thể tích phút tương đối) giảm dần theo lứa tuổi và ở người lớn là 60ml. Mặt khác, lứa tuổi có ảnh hưởng nhất định đến thể tích tâm thu và thể tích phút tối đa. Tuổi càng lớn thì thể tích tâm thu và thể tích phút càng cao. Thể tích tâm thu tối đa ở người lớn là 120 – 140ml và trong hoạt động căng thẳng thể tích phút là 24 – 28 l/phút. Huyết áp phụ thuộc nhiều vào trương lực thành mạch và huyết áp cũng tăng dần theo lứa tuổi. Ở lứa tuổi nhỏ, huyết áp chưa ổn định, tuy nhiên sự thay đổi không rõ, sau 16 tuổi huyết áp bắt đầu ổn định [16], [30].

Hệ thống tim mạch trong giai đoạn hoàn thiện về cấu trúc và chức năng. Dưới ảnh hưởng của quá trình phát triển sinh học tự nhiên và sự tác động của tập luyện đã tạo nên những biến đổi thích ứng. Tần số giảm trong yên tĩnh, buồng tim giãn rộng, thành tim dày lên và lực co bóp tim tăng là cơ sở tăng lưu lượng phút, lưu lượng tâm thu, huyết áp tối đa trong vận động.

Tuổi trưởng thành của cơ thể có sự thay đổi về độ dài của chu kỳ hô hấp, tỷ lệ thở ra hít vào, thay đổi độ sâu, chu kỳ hô hấp.

Đặc điểm sinh lý lứa tuổi ảnh hưởng rõ rệt đến chức năng hô hấp. Trong quá trình trưởng thành của cơ thể có sự thay đổi về độ dài của chu kỳ hô hấp, tỷ lệ thở ra – hít vào, thay đổi độ sâu và tần số hô hấp, . . . Hô hấp có biến đổi tương đồng: hệ thống cơ hô hấp, thể tích lồng ngực phát triển hoàn thiện dẫn đến biến đổi các chỉ số chức năng theo hướng: tần số hô hấp giảm, thông khí phổi, dung tích sống, khả năng hấp thụ oxy tăng. Tần số hô hấp giảm xuống còn 12 – 16 lần/phút; độ sâu hô hấp tăng dần là 400 – 500ml; dung tích sống 2600ml đối với nữ, 3500ml đối với nam, hấp thụ oxy tối đa tăng cao.

Trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng là bản chất của sự sống. Trong hoạt động, mức tiêu hao năng lượng cho quá trình vận động rất lớn, phụ thuộc vào cường độ, thời gian, khối lượng vận động và yếu tố môi trường.

Khả năng đáp ứng năng lượng bằng yếm khí và ưa khí tăng theo sự trưởng thành và hoàn thiện nhân cách. Các chỉ số tăng và đạt tối đa ở tuổi 20 – 25 [16], [30].

Quá trình phát triển các chỉ số năng lượng sinh học theo lứa tuổi có sự khác biệt phụ thuộc vào giới tính. Ở nam giới, cường độ yếm khí tăng nhanh đến tuổi 20, cao nhất tuổi 30 và sau đó giảm dần. Chỉ số cường độ của quá trình ưa khí – VO_2 max, ở nam cực đại tuổi 25, ổn định cho đến 40 tuổi, sau đó giảm dần. Lượng Acid lactic máu cao nhất của nam và nữ đạt được ở tuổi 22, sau đó giảm nhanh ngay sau 30 tuổi [16], [30].

Tóm lại, lứa tuổi 18 – 22 là lứa tuổi trưởng thành, là lứa tuổi bắt đầu “người trưởng thành”. Các đặc điểm sinh lý – giải phẫu nói chung là của người trưởng thành. Tuy nhiên, do lứa tuổi 18 – 22 thuộc thời kỳ đầu lứa tuổi thanh niên nên cần phải đặc biệt chú ý cụ thể là:

Phải tiếp tục GDTC một cách khoa học để nâng cao thể chất, góp phần hoàn thiện các chức năng các cơ quan trong cơ thể.

Phát triển đầy đủ các tố chất thể lực, làm tiền đề phát triển thể lực chung và phát triển thể lực chuyên môn cần thiết cho sinh viên.

1.5.3. Đặc điểm phát triển tố chất thể lực lứa tuổi 18-22

Trình độ thể lực biểu thị ở tình trạng các chức năng của cơ thể và đặc biệt ở các tố chất thể lực: sức bền, sức mạnh, sức nhanh, khéo léo và mềm dẻo, đồng thời còn thể hiện ở sự phối hợp thần kinh cơ [16], [30].

Trong hoạt động TDTT, cơ chế sinh lý của các tố chất thể lực rất đa dạng và phức tạp, hiệu quả phụ thuộc vào công suất hoạt động, cơ cấu động tác, thời gian dùng sức, sự hiểu biết, ... Khả năng hoạt động thể lực có thể biểu hiện ở nhiều khía cạnh khác nhau, các mặt khác nhau của khả năng hoạt động thể lực đó được gọi là tố chất vận động (tố chất thể lực). Có 5 tố chất thể lực cơ bản là sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo, khả năng phối hợp vận động (khéo léo).

Các tố chất thể lực có liên quan chặt chẽ với kỹ năng vận động. Sự hình thành kỹ năng vận động phụ thuộc nhiều vào mức độ phát triển các tố chất thể lực và ngược lại, trong quá trình hình thành kỹ năng vận động, các tố chất thể lực cũng được hoàn thiện thêm. Trong GDTC, việc dạy học động tác (quá trình giáo dục) cũng góp phần nâng cao các tố chất thể lực và ngược lại trong khi tập các bài tập thể lực (giáo dục các tố chất thể lực). Tuy việc nâng cao các tố chất thể lực chiếm ưu thế, song cả kỹ năng vận động, khả năng hình thành động tác, khả năng phối hợp vận động cũng được hình thành. Mức độ phát triển các tố chất thể lực phụ thuộc vào trạng thái cấu tạo và chức năng của nhiều cơ quan.

Quá trình tập luyện để hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động và nâng cao các tố chất thể lực cũng chính là quá trình phát triển và hoàn thiện các cơ quan trong cơ thể. Đây là hai mặt của một quá trình phát triển và hoàn thiện các cơ quan trong cơ thể. Đây là hai mặt của một quá trình mà công tác chuẩn bị thể lực phải hướng tới để điều khiển các quá trình đó [16], [30].

Hoạt động thể lực, nhất là trong TDTT, rất đa dạng và phức tạp, vì nó phụ thuộc vào sông suất hoạt động, cơ cấu động tác và thời gian gắng sức. Mỗi loại hoạt động đòi hỏi cơ thể phải thể hiện khả năng hoạt động thể lực của mình về mặt nào đó như: cử tạ, ném đẩy, chạy bền. Hoạt động thể lực có thể phát triển các mặt khác nhau của năng lực hoạt động thể lực. Các mặt khác nhau đó của khả năng hoạt động thể lực được gọi là tố chất thể lực hay tố chất vận động. Có 5 tố chất vận động chủ yếu của con người là: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khéo léo và độ mềm dẻo. Trong bất kỳ hoạt động thể lực nào, các tố chất thể lực cũng không biểu hiện đơn độc là luôn phối hợp hữu cơ với nhau. Trong phần lớn các môn thể thao một vài tố chất được thể hiện rõ rệt nhất quyết định kết quả vận động chung [16], [30].

Các tố chất vận động liên quan chặt chẽ với kỹ năng vận động. Sự hình thành kỹ năng vận động phụ thuộc vào mức độ phát triển các tố chất vận động. Ngược lại, tố chất thể lực tốt sẽ tạo thuận lợi cho việc hoàn thiện kỹ năng vận động. Sự phát triển tố chất thể lực và khả năng vận động của thanh thiếu niên có sự khác biệt. Năm 1979, Nhật Bản đã tiến hành kiểm tra tố chất và khả năng vận động của thanh thiếu niên toàn quốc. Năm 1986, 2005-2006, ở Việt Nam đã tiến hành điều tra thể chất người Việt Nam.

Kết quả của các công trình nghiên cứu khoa học có những điểm chung như sau:

Tố chất thể lực nam - nữ:

Tốc độ tăng trưởng trước 17 - 18 tuổi rất nhanh, sau đó có xu hướng giảm dần. Tổ chức thể lực đạt được lúc 12 tuổi so với mức đạt được tối đa Nam đạt 64%; Nữ đạt 80% [7].

Khả năng vận động:

Nam lúc 21 - 22 tuổi; nữ lúc 17 - 18 tuổi, có thể đạt tới mức cao nhất. Nam trước 18 tuổi tốc độ nâng cao khả năng vận động rất nhanh. Sau 18 tuổi có xu hướng phát triển chậm lại tới 21 - 22 tuổi khả năng vận động đạt tới đỉnh cao nhất. Sau giai đoạn này, xu hướng giảm dần. Khả năng vận động của nam lúc 12 tuổi đạt 31% khả năng vận động tối đa. Nam 22 tuổi chỉ đạt 84%; Nữ 17 – 18 tuổi có khả năng vận động tối đa, 12 tuổi đạt 88% khả năng vận động tối đa, sau 22 tuổi giảm dần [7].

Trong quá trình tập luyện TDTT, các cơ quan chức năng có vai trò chủ yếu trong mỗi hoạt động cơ bắp cụ thể. Để đánh giá sự phát triển thể chất người ta thường sử dụng các chỉ số hình thái và các chỉ số về chức năng, cùng các chỉ số đánh giá tổ chức vận động: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo... ở con người [7].

1.6. Các công trình nghiên cứu có liên quan

Nghiên cứu ảnh hưởng của tập luyện TDTT đến hình thái và chức năng cơ thể người tập thu hút được sự quan tâm của nhiều nhà khoa học. Vì vậy, có nhiều công trình tiến hành nghiên cứu về vấn đề này.

Nguyễn Tuấn Cường (1999) với đề tài "Nghiên cứu một số thông số hô hấp của VĐV trường Đại học TDTTI" [17].

Đề tài lựa chọn 02 chỉ số là Dung tích sống và Thông khí phút để đánh giá khả năng hô hấp của VĐV trẻ trường Đại học TDTT I bằng thiết bị "Chest Spiroset" - thiết bị đo chức năng hô hấp của Nhật Bản trên các VĐV 04 môn thể thao trọng điểm: Điền kinh, Bơi lội, Bóng chuyền và Bóng bàn. Kết quả nghiên cứu của đề tài cho thấy: Trị số trung bình về các thông số hô hấp của VĐV thể thao có chu kỳ (đặc biệt là môn bơi lội) rất cao so với VĐV của

Bóng chuyền và Bóng bàn; Nguyên nhân của sự phát triển mạnh của các thông số hô hấp ở VĐV trẻ môn Bơi lội là do tác động của tập luyện chuyên môn và ảnh hưởng của thời kỳ dậy thì.

Kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thanh Nhân (2007) với đề tài "Diễn biến chức năng hô hấp của sinh viên đại học khoá 39 trường Đại học TDTT I sau 4 năm tập luyện" [45]: Để đánh giá mức độ ảnh hưởng của các bài tập thể chất đối với chức năng hô hấp của sinh viên trường Đại học TDTT I, đề tài tiến hành nghiên cứu đặc điểm chức năng hô hấp khoá 39 khi vào trường và diễn biến các chỉ số đó qua các năm học tại trường. Sử dụng một số chỉ số về cấu trúc cơ thể có ảnh hưởng đến chức năng hô hấp: Vòng ngực hít vào hết sức, vòng ngực thở ra hết sức, vòng ngực trung bình, cân nặng; một số thử nghiệm chức năng hô hấp: Dung tích sống, dung tích sống đột ngột, thông khí phổi, tần số hô hấp. Đề tài tiến hành so sánh tự đối chiếu chỉ số hô hấp của khoá 39 và của các nhóm môn thể thao có chu kỳ, môn thể thao không chu kỳ, môn thể thao trí tuệ.

Kết quả cho thấy qua bốn năm tập luyện so với năm thứ nhất, hầu hết các chỉ số về chức năng hô hấp của sinh viên khoá 39 đều có sự tăng trưởng thiên về xu hướng tốt, có hơn giới hạn sinh lý người bình thường.

Kết quả nghiên cứu của các tác giả Vũ Chung Thuỷ, Nguyễn Hùng Cường, Bùi Minh Thành (2007) với đề tài "Đặc điểm chức năng hô hấp của sinh viên chuyên ngành Bơi lội năm thứ 1 trường Đại học TDTT I" [70]: Đề tài tiến hành nghiên cứu đối tượng trên hệ thống máy Metamax 3B với lượng vận động tăng dần tới tối đa thực hiện trên thảm chạy, thời gian thực hiện 10 - 12 phút. Kết quả đã phản ánh được giá trị các thông số hô hấp đều nằm trong giới hạn sinh lý người bình thường, tuy nhiên mức đạt ở ngưỡng tốt. Chức năng hô hấp của sinh viên chuyên ngành Bơi lội cao hơn so với người bình thường, nhưng còn thấp hơn so với VĐV và trình độ tập luyện ảnh hưởng đến chức năng hô hấp theo hướng dương tính.

Nguyễn Thị Hồng Quyên (2006), "Nghiên cứu diễn biến chức năng hô hấp của sinh viên chuyên ngành Bóng bàn trường Đại học TDTT I", kết quả nghiên cứu cho thấy, sau 01 năm tập luyện, dưới ảnh hưởng của bài tập chuyên môn, chức năng hô hấp của sinh viên chuyên ngành Bóng bàn đều có sự tăng trưởng rõ rệt, song không đồng đều ở cả nam và nữ [55].

Kết quả nghiên cứu của các tác giả Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2000) [27]: Kết quả nghiên cứu năm thứ 4 đã xác định được thực trạng chức năng tâm - sinh lý của sinh viên trường Đại học TDTT I sau 3 năm tập luyện. Tất cả các trị số đều nằm trong khoảng tham chiếu về sinh lý và ở ngưỡng chức năng tốt; Sinh viên các môn thể thao có chu kỳ đạt mức chức năng tâm - sinh lý tốt nhất, tiếp đến là sinh viên chuyên ngành các môn thể thao không chu kỳ và thấp nhất là sinh viên các môn thể thao tĩnh.

Lê Hữu Hưng (2007) với đề tài nghiên cứu "Diễn biến chức năng tim mạch của sinh viên khoá 39 Đại học TDTT I sau 4 năm tập luyện" [29]; Nguyễn Tuấn Anh (2007) " Nghiên cứu diễn biến chức năng tim mạch của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyên năm thứ 1 trường Đại học TDTT I" [4]: Điểm chung của 02 đề tài là kết quả nghiên cứu khẳng định các chỉ số tim mạch của sinh viên, VĐV trường Đại học TDTT I đều nằm trong giới hạn sinh lý bình thường theo nhóm tuổi và giới tính. Đề tài lựa chọn một số chỉ số: tần số mạch, huyết áp yên tĩnh, công năng tim và điện tim để đánh giá chức năng tim mạch của sinh viên. Tuy nhiên với đề tài của Th.s Lê Hữu Hưng, ngoài đối tượng sinh viên, còn nghiên cứu các VĐV Đại học khoá 39 sau 04 năm học. Kết quả phản ánh hệ tim mạch hoạt động hiệu quả và tiết kiệm hơn, sự biến đổi về chức năng theo hướng thích nghi với lượng vận động. Nhịp tăng trưởng các chỉ số tim mạch biến đổi nhiều nhất ở năm thứ 3, ít nhất ở năm thứ 4.

Lê Hữu Hưng (2008) với đề tài "Nghiên cứu ứng dụng sử dụng hệ thống máy Cortex MetaMax 3B trong việc đánh giá một số chỉ số tuần hoàn, hô hấp trong vận động của VĐV trẻ trường Đại học TDTT Bắc Ninh" [30]: ngoài

việc sử dụng hệ thống máy hiện đại còn nghiên cứu tổng hợp hai chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp trên các VĐV Cầu lông, Bóng ném, Silat trẻ đang tập luyện tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh [20].

Nguyễn Thị Minh Ngọc (2008) "Nghiên cứu diễn biến một số chỉ số hình thái và chức năng của cơ thể sinh viên chuyên ngành Bóng ném khoá đại học 39 trường Đại học TDTT I sau 3 năm tập luyện" [43]; Nguyễn Văn Giáp (2008) "Nghiên cứu diễn biến hình thái, chức năng cơ thể của sinh viên Bơi khoá 39 trường Đại học TDTT I" [22]: Đề tài nghiên cứu của hai tác giả này đều sử dụng các chỉ số đánh giá về hình thái, chức năng cơ thể của đối tượng nghiên cứu. Tuy nhiên, đối tượng khảo sát khác nhau. Do đó, giá trị của các chỉ số cũng khác nhau song cùng thể hiện mức độ tác động của tập luyện TDTT lên cơ thể.

Bùi Văn Ca (2008) "Xác định chỉ số VO2Max tối ưu của sinh viên học các môn chuyên ngành Điền kinh" Đề tài Khoa học và Công nghệ cấp Bộ mã số B2008-23-08 [9] đã xác định được chỉ số VO2Max tối ưu cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tác giả Ngô Ích Quân (2011), "*Mối tương quan giữa các yếu tố cấu thành với thành tích thi đấu của VĐV Cử tạ lứa tuổi 16 - 17*". Kết quả nghiên cứu đã đánh giá mối tương quan của các yếu tố thể lực, tâm lý, sinh lý của VĐV cử tạ với thành tích thi đấu của VĐV cử tạ lứa tuổi 16 - 17.

Ngô Sách Thọ (2009), "*Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, Cầu lông, Bơi khoá 42 trường Đại học TDTT Bắc Ninh sau 2 năm học*". Kết quả nghiên cứu đã đánh giá đặc điểm diễn biến của các chỉ số y sinh của VĐV cử tạ sau hoạt động vận động gắng sức tối đa [66].

Các tác giả Vũ Đức Lai, Nguyễn Thị Tâm, Hà Thị Cẩm Nhung nghiên cứu “*Đặc điểm cấu trúc thành phần cơ thể VĐV Điền kinh - Cử tạ trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*”.

Kết quả nghiên cứu của tác giả Nguyễn Duy Quyết (2019) với đề tài: “Nghiên cứu bộ chỉ số sinh lý và quy trình đánh giá lượng vận động tối ưu và trạng thái sung sức thể thao của sinh viên chuyên ngành Điền kinh các trường đại học Sư phạm TDTT” [57]: Đã chọn được hệ thống 07 chỉ số đánh giá chức năng sinh lý của sinh viên chuyên ngành Điền kinh tại các trường đại học sư phạm TDTT và xây dựng tiêu chuẩn, biểu điểm đánh giá, các chỉ số bao gồm: Dung tích sống - VC (lít); Dung tích sống thở mạnh - FVC (lít/phút); Thông khí phổi - MVV (lít); $V_{O_2\max}$ (ml/kg/ph); Công suất yếm khí tối đa tương đối - RPP (w/ kg); Công suất yếm khí tổng hợp tương đối - RAC (w/kg); Chỉ số suy giảm yếm khí - AF (%).

Xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm tổng hợp theo từng chỉ số chức năng sinh lý và bảng điểm tổng hợp xếp loại trong đánh giá chức năng sinh lý cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh các trường đại học sư phạm TDTT. Đồng thời, đánh giá được đặc điểm diễn biến các chỉ số chức năng sinh lý của sinh viên chuyên ngành Điền kinh tại các trường đại học sư phạm TDTT tại 03 thời điểm (ban đầu, sau 6 tháng và sau 12 tháng tập luyện). Giá trị đạt được của các chỉ số chức năng sinh lý của sinh viên chuyên ngành Điền kinh tại các trường đại học sư phạm TDTT đều nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam bình thường, và các thông số này đều đạt ở ngưỡng tốt. Các chỉ số chức năng sinh lý của đối tượng nghiên cứu (ở cả nam và nữ) có sự tăng trưởng đều sau 6 tháng tập luyện, và có sự khác biệt sau 12 tháng tập luyện so với thời điểm ban đầu [38].

Như vậy, các công trình nghiên cứu về các chỉ số chức năng trong thời gian gần đây tương đối đa dạng, phong phú về đối tượng (khảo sát) với các quy mô khác nhau cung cấp lượng lớn thông tin và cơ sở lý luận, thực tiễn của

việc giảng dạy cũng như huấn luyện. Các công trình nghiên cứu trên đã tiến hành theo dõi dọc đến quá trình tập luyện của đối tượng nghiên cứu, một số đề tài tách riêng chỉ số tuần hoàn, hô hấp để nghiên cứu, số khác nghiên cứu đồng thời thể hình và chức năng để đánh giá mức độ ảnh hưởng của thể hình đến chức năng cơ thể khi vận động.

CHƯƠNG 2.

ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu của luận án là diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.1.2. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu của luận án gồm:

- Khách thể phỏng vấn: 32 giảng viên giảng dạy bộ môn Y sinh của các trường Đại học TDTT trên toàn quốc. Mục đích phỏng vấn đối tượng này nhằm lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

- Nhóm kiểm tra xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội: nam sinh viên năm thứ nhất (chuyên ngành Điện kinh: 14, Bóng chuyên: 12 và Bơi 12 sinh viên); sinh viên năm thứ 2 (chuyên ngành Điện kinh: 15, Bóng chuyên: 14 và Bơi 11 sinh viên).

- Nhóm theo dõi dọc nhằm đánh giá diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên: chuyên ngành Điện kinh: 14, Bóng chuyên: 12 và Bơi 12 sinh viên);

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Việc sử dụng phương pháp này nhằm hệ thống hoá các kiến thức liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, hình thành các cơ sở lý luận, định hướng cho các bước nghiên cứu tiếp theo của luận án [60]. Đồng thời, việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cũng cho phép thu thập thêm các số liệu để kiểm

chúng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu.

Các tài liệu sử dụng trong luận án thuộc Thư viện Viện Khoa học TDTT, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, tủ sách chuyên môn của bộ môn Y sinh và các tài liệu cá nhân thu thập được. Trong quá trình nghiên cứu, luận án phân tích và tổng hợp trên 80 tài liệu chung và chuyên môn, cũng như các tạp chí, sách báo liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, được trình bày cụ thể tại phần “Tài liệu tham khảo”.

Các tài liệu chung và chuyên môn được thu thập được trong quá trình nghiên cứu là cơ sở để xây dựng cơ sở lý luận của đề tài.

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn

Đây cũng là một trong những phương pháp quan trọng được sử dụng trong quá trình nghiên cứu với mục đích tìm hiểu thực trạng sử dụng các chỉ tiêu đánh giá chuyên môn trong đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp bằng các chỉ số sinh lý của các giảng viên và HLV các môn Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền

Phỏng vấn được tiến hành bằng cách gửi phiếu hỏi cho 40 giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia y học TDTT (trong đó gồm 20 giảng viên, chuyên gia Y học TDTT, 20 cán bộ giảng dạy Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền).

Phiếu phỏng vấn sau khi thu về được xử lý thông qua phương pháp toán học thống kê và là cơ sở để đánh giá thực trạng vấn đề nghiên cứu, lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp đánh giá lượng vận động của sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền [60].

Trong quá trình nghiên cứu, luận án đã sử dụng phương pháp xác định chất lượng ý kiến đánh giá bằng thang độ Likert do nhà tâm lý học người Mỹ Likert xây dựng, các mức độ đánh giá được tiến hành trên thang điểm 5.

Ưu tiên 1: Hoàn toàn đồng ý (5 điểm);

Ưu tiên 2: Đồng ý (4 điểm);

Ưu tiên 3: Không ý kiến (3 điểm);

Ưu tiên 4: Không đồng ý (2 điểm);

Ưu tiên 5: Rất không đồng ý (1 điểm).

Trong phân tích giá trị trung bình trong thang đo Likert, giá trị khoảng cách = $(\text{Maximum} - \text{Minimum})/n = (5-1)/5 = 0,8$.

Dựa trên giá trị khoảng cách là 0,8 giá trị trung bình được đánh giá theo mức như sau:

1,00 – 1,80: Rất không đồng ý

1,81 – 2,60: Không đồng ý

2,61 – 3,40: Không ý kiến

3,41 – 4,20: Đồng ý

4,21 – 5,00: Hoàn toàn đồng ý

Quy định là những nội dung phỏng vấn đạt từ 3,41 điểm trở lên mới được lựa chọn, sử dụng trong các bước nghiên cứu tiếp theo.

2.2.3. Phương pháp quan sát sự phạm

Nhằm quan sát quá trình kiểm tra và mức độ hồi phục của sinh viên. Nội dung quan sát là biểu hiện của người kiểm tra khi thực hiện bài tập gắng sức tối đa. đánh giá mức độ hồi phục của người tập thông qua quan sát sự phạm. Nếu phát hiện ra những bất thường về trạng thái của sinh viên thì kịp thời điều chỉnh thích hợp trong quá trình kiểm tra y học.

2.2.4. Phương pháp kiểm tra y sinh [46], [53], [60]

Mục đích: Kiểm tra chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên Điện kinh, Bóng chuyên, Bơi trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội trên hệ thống Meta max 3B.

Đề tài sử dụng hệ thống máy Cortex MetaMax 3B cho phép thu nhận đồng thời các thông số chức năng tuần hoàn, hô hấp khi thử nghiệm gắng sức tối đa để đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp trong vận động và trong yên

tính của nam sinh viên năm thứ nhất 3 môn thể thao Bóng chuyền, Điền kinh và Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Chuẩn bị: Phòng kiểm tra, thiết bị kiểm tra (hệ thống máy Metamax 3B).

Sinh viên không sử dụng chất kích thích khi kiểm tra như bia, rượu, thuốc lá... Khởi động trước khi kiểm tra 15-30 phút.

- Sinh viên chạy theo lập trình đã cài đặt trước với tốc độ bằng chuyền và độ dốc tăng, thực hiện cho tới khi hết khả năng. Các chỉ số được lấy ở thời điểm hấp thụ oxy tối đa.

Các thông số sinh lý chính cần ghi chép để nghiên cứu, bao gồm:

Các thông số đánh giá chức năng tim mạch.

HR (heart rate) = tần số tim; đơn vị tính là lần/phút (l/ph)

VO₂/HR = chỉ số thể tích oxy tiêu thụ/ mạch đập; đơn vị tính là mililite/mạch đập (ml/mđ).

Các thông số đánh giá chức năng hô hấp:

Rf (Respiratory frequency) = tần số thở; đơn vị tính là lần/phút (l/ph)

VT (Volume Tidal) = Thể tích khí lưu thông; đơn vị tính bằng lít (L)

VE (Ventilation expiery) = Thông khí phổi; đơn vị tính lít/phút (L/ph)

Các thông số đánh giá chức năng chuyển hóa cung cấp năng lượng

Khả năng hấp thụ oxy tối đa (VO_{2max} ml/ph);

Năng lượng tiêu thụ tính theo đơn vị Kcal/ph;

Thể tích oxy tương đối trên trọng lượng cơ thể (VO₂/Kg ml/ph/kg).

VO_{2max}

VO₂/kg (stable relative oxygen consumption) = thể tích oxy tiêu thụ tương đối ổn định, đơn vị tính là mililite/phút (ml/ph)

VE/VO₂ chỉ số đương lượng hô hấp

RER = Thương số hô hấp (VCO₂/VO₂)

Cách thức tiến hành lập test như sau:

H- ướng dẫn các b- ớc vận hành

B- ớc 1: Bật máy tính (CPU), thiết bị MetaMax 3B, Băng chạy (H/P/COSMOS).



B- ớc 2: Trên màn hình Desktop chọn biểu tượng MetaSoft 3



chọn Menu Configuration ở bên tay trái, tiếp đến chọn



biểu tượng Configure System, chọn kết nối thiết bị.

Chọn một trong các cấu hình có sẵn để thực hiện bài Test:

1. **Metamax 3B - Cardio:** Chọn cấu hình bài Test có kết nối MM3B (kết nối có dây), CardioCollect (điện tim), HP Cosmos Mercury (Băng chạy). Đo vận động.

2. **Metamax 3B Telemetry:** Cấu hình bài Test có kết nối MM3B (kết nối không dây, dùng để chạy ngoài trời)

3. **ECG12:** Cấu hình bài Test có kết nối thiết bị đo điện tim. Đo

yên tĩnh **Tele_Cosmos_Polar** (Default): Chọn cấu hình bài Test có kết nối MM3B (chế độ không dây), CardioCollect (điện tim), HP Cosmos Mercury (Băng chạy). Đo vận động. (Luôn ở chế độ mặc định)

B- ớc 3: Chọn bài Test: Bấm chuột vào dòng chữ **Medical Diagnostics** bên phải màn hình chọn các bài Test sau:

1. **CPX Testing:** Chế độ đo với **MM3B**, (có hoặc không có) băng chạy **HP Cosmos**, (có hoặc không có) điện tim **CardioCollect**.

2. **Sporometry:** Chế độ đo với các Test: Dung tích sống (VC); FVC; Thông khí phổi (MVV)

3. **Rest ECG:** Chế độ đo điện tim trong yên tĩnh.

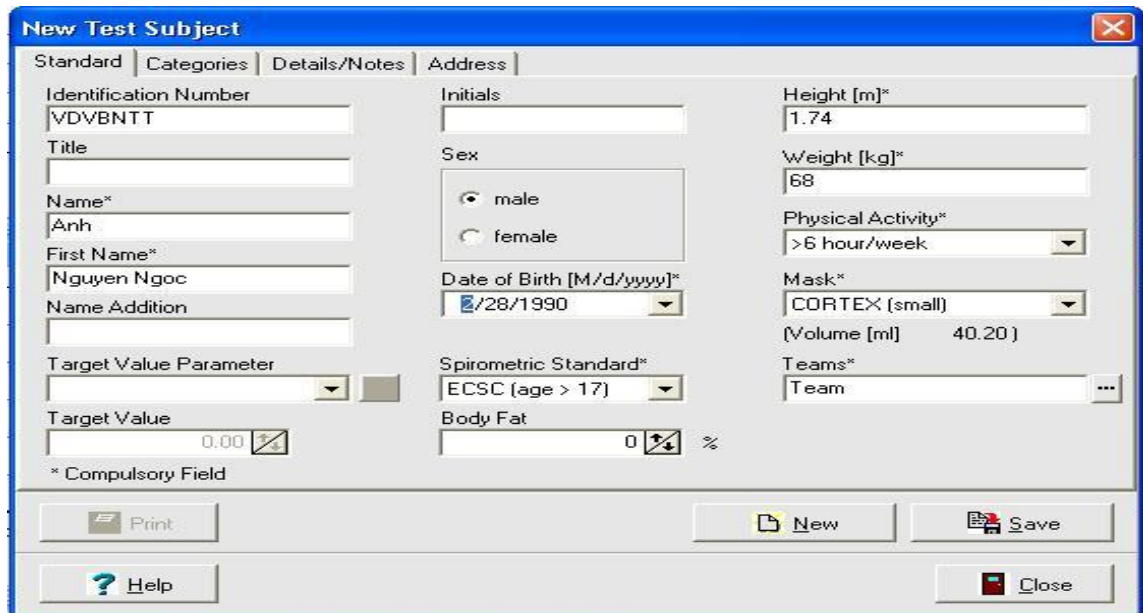
4. **Stress ECG:** Chế độ đo điện tim trên xe đạp lực kế.

5. **Rhythm ECG:** Chế độ đo nhịp tim.

6. **Evaluate...:** Đánh giá, in và xuất dữ liệu.



B- ớc 4: Chọn Bài Test **CPX Testing**. Chọn biểu tợng  **New Test Subject** để tạo mới tên bệnh nhân và cá thông số có liên quan. (Chú ý điền đầy đủ vào các mục có dấu *)

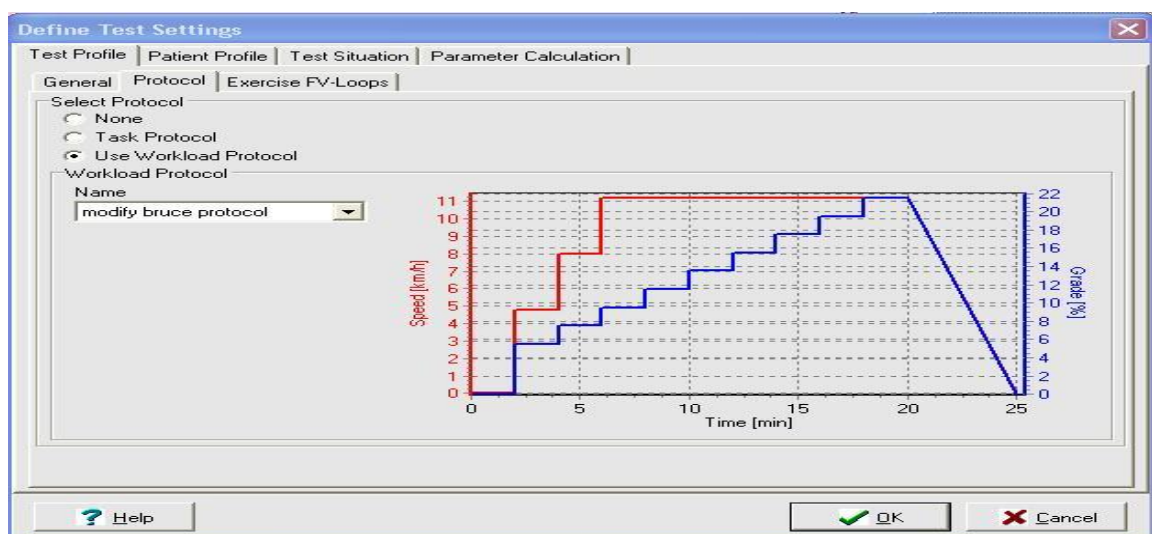


The **New Test Subject** dialog box contains the following fields and controls:

- Standard** tab selected.
- Identification Number**: VDVBNTT
- Initials**: (empty)
- Height [m]***: 1.74
- Title**: (empty)
- Sex**: ☒ male, ☐ female
- Weight [kg]***: 68
- Name***: Anh
- First Name***: Nguyen Ngoc
- Name Addition**: (empty)
- Date of Birth [M/d/yyyy]***: 2/28/1990
- Physical Activity***: >6 hour/week
- Mask***: CORTEX (small)
- (Volume [ml])**: 40.20
- Target Value Parameter**: (empty)
- Spirometric Standard***: ECSC (age > 17)
- Teams***: Team
- Target Value**: 0.00
- Body Fat**: 0 %
- * Compulsory Field
- Buttons: Print, New, Save, Close, Help.

B- ớc 5: Chọn biểu tợng  **Select Test Subject**, chọn tên bệnh nhân cần đo.

B- ớc 6: Chọn biểu tợng  **Define Test Settings**, chọn TAB **Protocol** (Chú ý: Khi chạy trên băng chạy thì chọn **Use Workload Protocol** và chọn vào dòng **Name** để chọn các bài tập cấu hình sẵn, còn chạy ngoài trời thì chọn **None**).



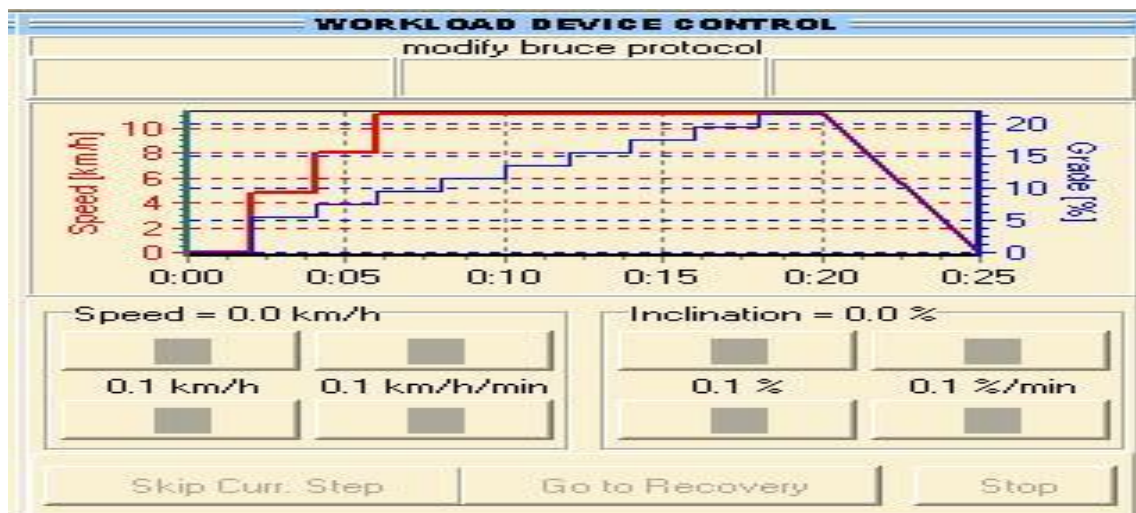
B- ớc 7: Chọn biểu tợng  **Ambient Air Measurement** để bắt đầu định chuẩn khí môi trờng trớc khi bắt đầu vào bài Test. Trớc khi định chuẩn cần tháo ống lấy mẫu ra khỏi Tuabin. (Khi máy định chuẩn xong thì tự dừng và đóng cửa sổ định chuẩn lại).

B- ớc 8: Sau khi định chuẩn xong, đeo dây Polar (đo nhịp tim) cho bệnh nhân phải đủ chặt và hai tấm cực nằm ở mặt trong của hai bên dây phải tiếp xúc vào hai bên lờn. Tiếp theo đeo thiết bị MM3B vào cho người kiểm tra.

B- ớc 9: Chọn biểu tợng  **Pre-Start** trên bảng điều khiển để bắt đầu quá trình tiền kiểm tra trớc khi bắt đầu lờ dữ liệu.

B- ớc 10: Chọn biểu tợng  **Start** để bắt đầu quá trình đo và lờ dữ liệu. Trong quá trình đo có thể dùng nút **Skip Curr. Step** trên bảng điều khiển bài tập để bỏ qua các bớc theo hình bậc thang của đồng kẻ màu đỏ Nút **Go**

to Recovery cho phép chuyển bài tập về giai đoạn hồi phục cuối bài tập và khi đó các nút điều khiển sẽ bị mờ đi



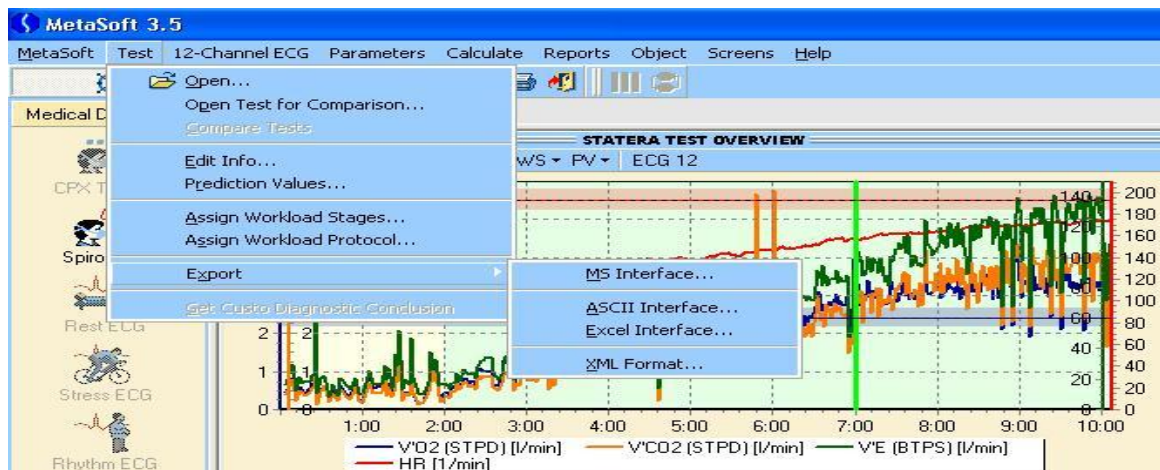
B- ớc 11: Chọn biểu tợng  **Stop** để dừng quá trình đo.

Biểu tợng  **Pause** để tạm dừng ghi dữ liệu và sẽ ghi tiếp sau đó (ví dụ: để thay pin và hay giúp đỡ bệnh nhân).

Bấm vào biểu tợng  **Close** để thoát chương trình

B- ớc 12: Đánh giá và xuất dữ liệu. Chọn biểu tượng **Evaluate...** để chọn danh sách bệnh nhân cần đánh giá và xuất dữ liệu.

Khi cửa sổ **Calculate Anaerobic Threshold by the V-Stope Method** hiện lên (nếu cần tính toán hoặc đánh giá thì thao tác trên cửa sổ đó). Nếu chỉ cần xuất dữ liệu chọn nút **Close** phía dưới để đóng cửa sổ đó lại.



Chọn MENU **Test/Export/Excel Interface...** để xuất dữ liệu ra dạng Excel. Trên cửa sổ **Excel Export** chọn **Export** để xuất dữ liệu.

H- ớng dẫn các bước vận hành đo SPIROMETRY

B- ớc 1: Bật máy tính (CPU), thiết bị MetaMax 3B.

B- ớc 2: Trên màn hình Desktop chọn biểu tượng MetaSoft 3



chọn Menu Configuration ở bên tay trái, tiếp đến chọn biểu tượng Configure System, chọn kết nối thiết bị.

Chọn một trong các cấu hình có sẵn để thực hiện bài Test:

1. Metamax 3B - Cardio: Chọn cấu hình bài Test có kết nối MM3B (kết nối có dây), CardioCollect (điện tim), HP Cosmos Mercury (Băng chạy). Đo vận động.

2. Metamax 3B Telemetry: Cấu hình bài Test có kết nối MM3B (kết nối không dây, dùng để chạy ngoài trời)

3. Tele_Cosmos_Polar (Default): Chọn cấu hình bài Test có kết nối MM3B (chế độ không dây), CardioCollect (điện tim), HP



Cosmos Mercury (Băng chạy). Đo vận động (luôn ở chế độ mặc định)

B- ớc 3: Chọn bài Test: Bấm chuột vào dòng chữ **Medical Diagnostics** bên phải màn hình chọn các bài Test sau:

1. **Sporometry:** Chế độ đo với các Test: Dung tích sống (VC); FVC; Thông khí phổi (MVV)
2. **Evaluate...:** Đánh giá, in và xuất dữ liệu.

B- ớc 4: Chọn Bài Test **CPX Testing**. Chọn biểu tượng  **New Test Subject** để tạo mới tên bệnh nhân và cá thông số có liên quan. (Chú ý điền đầy đủ vào các mục có dấu *)

B- ớc 5: Chọn biểu tượng  **Select Test Subject**, chọn tên bệnh nhân cần đo



2.2.5. Phương pháp toán học thống kê

Phương pháp này được sử dụng trong việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của luận án [11], [31], [79]

Luận án sử dụng phần mềm SPSS 16.0 và Microsoft Excel được xây dựng trên máy vi tính để phân tích và xử lý số liệu thu thập được.

Các số liệu nghiên cứu được xử lý theo phương pháp truyền thống. Các công thức được áp dụng trong xử lý số liệu của luận án:

Số trung bình cộng:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Độ lệch chuẩn:

$$\delta = \pm \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \quad \text{với } n < 30$$

Hệ số biến sai:

$$C_v = \frac{\delta_x}{\bar{x}} \times 100\%$$

So sánh 2 số trung bình bằng chỉ số t (student):

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\delta_c^2}{n_A} + \frac{\delta_c^2}{n_B}}}$$

Với

$$\delta_c^2 = \frac{\sum (x - \bar{x}_A)^2 + \sum (x - \bar{x}_B)^2}{n_A + n_B - 2}$$

Trong đó: $\bar{x}_A$: Số trung bình cộng của nhóm 1.

$\bar{x}_B$: Số trung bình cộng của nhóm 2.

Nhịp độ tăng trưởng (W%) theo công thức của S.Brody (1927).

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \%$$

Trong đó: W: Nhịp độ tăng trưởng (%).

V_1 : Kết quả kiểm tra lần trước của các chỉ tiêu.

V_2 : Kết quả kiểm tra lần sau của các chỉ tiêu.

100 và 0,5: Các hằng số.

Hệ số tương quan cặp (r) của Brave-Pison.

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

Chỉ số Shapiro-Wilk (W):

$$W = (\sum a_i x_i)^2 / \sum (x_i - \bar{x})^2$$

Trong đó:

W: Thống kê Shapiro-Wilk.

a_i : Các hệ số Shapiro-Wilk (được tính toán từ bảng và phụ thuộc vào kích thước mẫu).

x_i : Các giá trị quan sát được trong tập dữ liệu, đã được sắp xếp theo thứ tự tăng dần.

$\bar{x}$: Giá trị trung bình của tập dữ liệu.

$\sum$: Biểu tượng tổng (cộng tất cả các giá trị).

2.3. Tổ chức nghiên cứu

2.3.1. Thời gian nghiên cứu

Luận án được tiến hành nghiên cứu từ tháng 12/2017 đến tháng 12/2020 và được chia thành các giai đoạn như sau:

Giai đoạn 1 (từ tháng 12/2011 – 1/2018): Xây dựng đề cương và kế hoạch nghiên cứu. Bảo vệ đề cương nghiên cứu trước Hội đồng khoa học.

Giai đoạn 2 (từ tháng 2/2018 - 12/2019): Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội; Xây dựng tiêu chuẩn và đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội; Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Giai đoạn 3 (9/2018 – 9/2020): Xử lý số liệu thu thập được, viết và hoàn thiện luận án; Chuẩn bị bảo vệ trước hội đồng đánh giá luận án.

2.3.2. Phạm vi nghiên cứu

Do số lượng mẫu nghiên cứu là nữ sinh viên quá thấp (mỗi lớp chuyên ngành chỉ có từ 3 – 7 sinh viên nữ) nên luận án giới hạn nghiên cứu đánh giá diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trong hai năm đầu học tập tại trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

2.3.3. Địa điểm nghiên cứu

Luận án được tiến hành nghiên cứu tại Viện Khoa học TĐTT và trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Việc nghiên cứu thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội được tiến hành theo các bước sau:

Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội;

Tổ chức kiểm tra y học trên khách thể nghiên cứu;

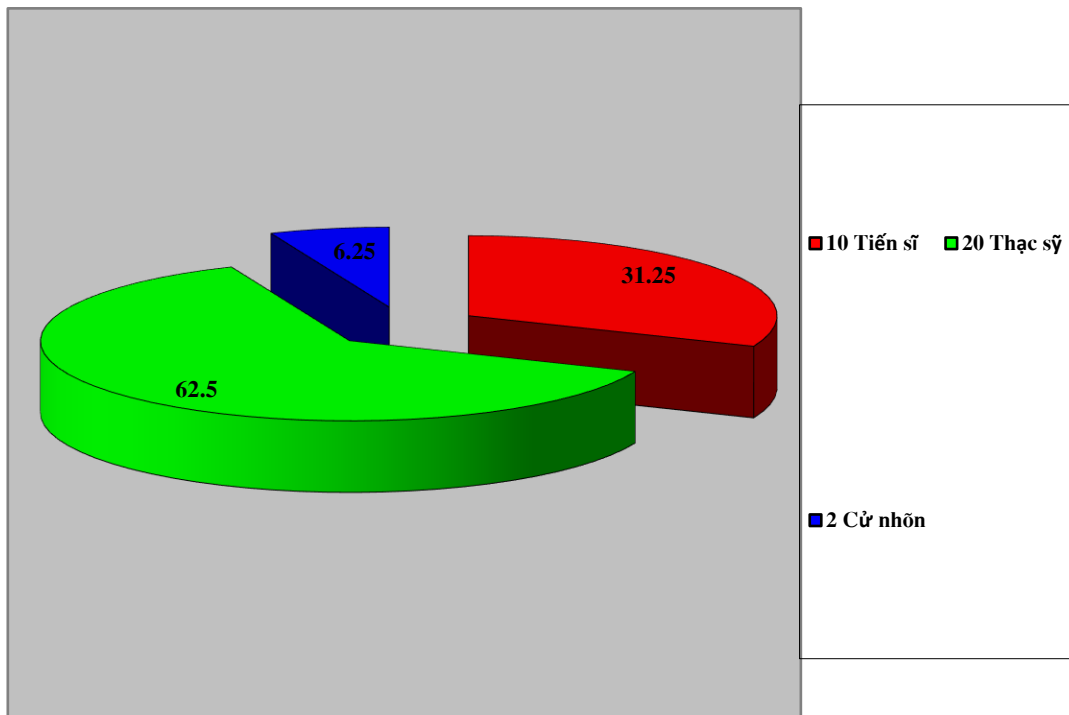
Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền.

Đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

3.1.1. Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan, luận án đã xác định được 38 các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp trong vận động và yên tĩnh của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Nhằm lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên giảng dạy bộ môn Y sinh của các trường Đại học TDTT. Về đặc điểm trình độ của đối tượng phỏng vấn như trình bày tại biểu đồ 3.1.



Biểu đồ 3.1. Trình độ chuyên môn của đối tượng tham gia phỏng vấn

Như vậy, đối tượng tham gia phỏng vấn có trình độ chuyên môn sau đại học chiếm tỷ lệ 90%, cho phép khẳng định về độ tin cậy của kết quả phỏng vấn.

Các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội được lựa chọn ở 2 thời điểm: trong vận động và yên tĩnh. Cách thức trả lời theo thang Likert 5 bậc. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.1.

Bảng 3.1. Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ($n=32$)

TT	Các chỉ số	<i>Ưu tiên 1</i>	<i>Ưu tiên 2</i>	<i>Ưu tiên 3</i>	<i>Ưu tiên 4</i>	<i>Ưu tiên 5</i>	<i>Điểm trung bình</i>
	Trong vận động						
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	23	5	2	2	0	4.53
2.	Tần số hô hấp (Rf)	24	5	2	1	0	4.63
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	24	4	3	1	0	4.59
4.	Lưu lượng khí thở ra tối đa (l/s)	7	7	8	6	4	3.22
5.	Lưu lượng khí O ₂ thì hít vào (%)	5	8	8	6	5	3.06
6.	Lưu lượng khí CO ₂ thì hít vào (%)	7	9	9	3	4	3.38
7.	Lưu lượng khí O ₂ thì thở ra (%)	7	9	6	4	6	3.22
8.	Lưu lượng khí CO ₂ thì thở ra (%)	6	7	7	6	6	3.03
9.	Phân áp riêng phần của O ₂ thì thở ra(mmHg)	5	7	7	6	7	2.91

10.	Phân áp riêng phần của CO ₂ thì thở ra (mmHg)	5	6	6	8	7	2.81
11.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO ₂ max tuyệt đối (lít/phút)	24	6	2	0	0	4.69
12.	Dung tích sống gắng sức FVC	6	8	7	7	4	3.16
13.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO ₂ tuyệt đối (lít/phút)	19	7	4	2	0	4.34
14.	Thương số hô hấp (RER)	25	5	2	0	0	4.72
15.	VO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	21	6	4	1	0	4.47
16.	VCO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	20	8	2	2	0	4.44
17.	Đương lượng hô hấp đối với thể tích oxy (VE/VO ₂)	9	5	7	5	6	3.19
18.	Đương lượng hô hấp đối với thể tích cacbonic (VE/VCO ₂)	10	5	6	6	5	3.28
19.	Ngưỡng yếm khí (ml/min/W%)	17	4	5	3	3	3.36
20.	Khả năng yếm khí (ml/min/W%)						
21.	Tần số tim tối đa HRmax	22	4	3	3	0	4.41

22.	Tần số tim hồi phục sau 1 phút HRrec	8	7	6	6	5	3.22
23.	Chỉ số oxy – mạch VO ₂ /HR	27	3	2	0	0	4.78
24.	Thời gian thở ra (s)	9	6	8	6	3	3.38
25.	Thời gian hít vào (s)	5	5	5	8	9	2.66
26.	Khoảng chết sinh lý	7	7	6	6	6	3.09
27.	Dự trữ tần số tim đã sử dụng	9	6	8	5	4	3.34
28.	Dự trữ chuyển hóa đã sử dụng	7	7	10	4	4	3.28
29.	Phân áp CO ₂ ở động mạch	6	8	6	7	5	3.09
30.	Nhiệt độ hơi thở	5	5	5	6	11	2.59
	Yên tĩnh						
31.	Tần số tim HR (lần/min).	26	4	2	0	0	4.75
32.	Huyết áp tối đa (mm Hg)	8	8	7	6	3	3.38
33.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	27	3	1	1	0	4.75
34.	Tần số mạch (lần/phút)	28	3	1	0	0	4.84
35.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	27	2	3	0	0	4.75
36.	Thời gian tâm thất thu (s)	26	3	3	0	0	4.72

37.	Chu chuyển tim (s)	28	2	2	0	0	4.81
38.	Dung tích sống (lít)	27	3	2	0	0	4.78

Qua bảng 3.1 cho thấy: Trong tổng số 38 chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, có 16 chỉ số có đa số ý kiến phỏng vấn lựa chọn (có điểm trung bình đạt từ 4.34 đến 4.81), đó là các chỉ số:

Trong vận động

- Thể tích khí lưu thông VT (lít)
- Tần số hô hấp Rf (lần/phút)
- Thông khí phổi phút MV (lít/phút)
- Khả năng hấp thụ oxy tuyệt đối VO_{2max} (lít/phút)
- Khả năng đào thải các bon níc tuyệt đối VCO_{2max}
- Thương số hô hấp RER
- Khả năng hấp thụ oxy tương đối VO_2 (ml/kg/phút)
- Khả năng đào thải các bon níc tương đối VCO_2 (ml/kg/phút)
- Tần số tim tối đa HRmax
- Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR

Yên tĩnh

- Tần số tim (HR, lần/phút)
- Thời gian tâm nhĩ thu PQ (s)
- Thời gian tâm thất thu QRST (s)
- Chu chuyển tim CCT (s)
- Tần số hô hấp (Rf, lần/phút)
- Dung tích sống (VC, lít).

Như vậy, 16 chỉ số trên được đề tài lựa chọn sử dụng để đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. 22 chỉ số còn lại, do có số ý kiến lựa chọn thấp (điểm trung bình đạt dưới 3.41), đề tài loại bỏ, không sử dụng.

3.1.2. Thực trạng chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.1.2.1. Tổ chức kiểm tra y học

Để tiến hành đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra y học, cụ thể như sau:

Đề tài sử dụng hệ thống máy Cortex MetaMax 3B cho phép thu nhận đồng thời các thông số chức năng tuần hoàn, hô hấp khi thử nghiệm gắng sức tối đa để đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp trong vận động và trong yên tĩnh của nam sinh viên (năm thứ nhất và năm thứ 2) 3 môn chuyên ngành Bóng chuyên, Điện Kinh và Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Các giai đoạn thu thập số liệu được tiến hành vào thời điểm đầu học kỳ năm học 2017 – 2018. Các thông số đề tài thu nhận được như sau:

Trong vận động

- Thể tích khí lưu thông VT (lít)
- Tần số hô hấp Rf (lần/phút)
- Thông khí phổi phút MV (lít/phút)
- Khả năng hấp thụ oxy tuyệt đối VO_{2max} (lít/phút)
- Khả năng đào thải các bon níc tuyệt đối VCO_{2max}
- Thương số hô hấp RER
- Khả năng hấp thụ oxy tương đối VO_2 (ml/kg/phút)
- Khả năng đào thải các bon níc tương đối VCO_2 (ml/kg/phút)
- Tần số tim tối đa HRmax
- Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR

Yên tĩnh

- Tần số tim (HR, lần/phút)
- Thời gian tâm nhĩ thu PQ (s)
- Thời gian tâm thất thu QRST (s)
- Chu chuyển tim CCT (s)
- Tần số hô hấp (Rf, lần/phút)
- Dung tích sống (VC, lít).

3.1.2.2. Thực trạng chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Thực trạng chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội được trình bày tại bảng 3.2 đến bảng 3.5.

Bảng 3.2. Thực trạng các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Bóng chuyền ($n=12$)			Điền kinh ($n = 14$)			Bơi ($n = 12$)		
	Trong vận động	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.55	0.04	1.61	2.60	0.06	2.30	2.62	0.09	3.03
2.	Tần số hô hấp (Rf)	55.46	0.31	0.55	55.79	0.48	0.87	55.68	0.52	0.84
3.	Thông khí phổi phút (MV)	145.2 2	0.73	0.50	145.8 3	0.47	0.32	145.7 8	0.84	0.92
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (l/min)	3.65	0.13	3.43	3.72	0.15	4.11	3.77	0.19	1.45
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	5.06	0.18	3.61	5.15	0.16	3.17	5.12	0.16	1.13
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.89	0.07	7.86	0.92	0.08	8.69	0.95	0.09	9.47
7.	VO_2 max tương đối (ml/kg/phút)	60.83	0.52	0.86	61.13	0.48	0.78	61.14	0.76	0.93
8.	VCO_2 max tương đối (ml/kg/phút)	76.92	0.61	0.80	77.36	0.52	0.67	77.43	0.66	0.64
9.	Tần số tim tối đa H_{rmax} (lần/phút)	182.1 7	3.95	2.17	183.5 0	4.88	2.65	183.4 5	5.58	3.22
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	16.89	0.70	4.13	17.20	0.44	2.55	17.16	0.76	3.56
	Yên tĩnh									
11.	Tần số tim HR (lần/phút)	69.92	2.18	3.11	68.17	2.49	3.59	68.24	2.25	3.23
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	18.14	1.01	5.57	18.44	1.41	7.65	18.35	1.21	6.59
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.15	0.01	0.87	0.14	0.01	0.86	0.13	0.02	0.85
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.64	0.02	4.01	0.65	0.02	3.99	0.63	0.01	4.24
15.	Chu chuyển tim (s)	0.81	0.06	7.79	0.80	0.05	6.25	0.79	0.08	9.76

16.	Dung tích sống (lít)	4.08	0.15	3.67	4.16	0.13	3.23	4.11	0.12	4.83
-----	----------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Bảng 3.3. Thực trạng các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chày trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Bóng chày ($n=14$)			Điền kinh ($n = 15$)			Bơi ($n = 11$)		
	Trong vận động	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.61	0.06	2.30	2.66	0.08	3.18	2.68	0.08	1.61
2.	Tần số hô hấp (Rf)	55.78	0.46	0.87	55.92	0.36	0.90	56.24	0.48	0.55
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	145.6 7	0.82	0.32	146.1 2	0.56	0.56	146.3 4	0.86	0.50
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.74	0.22	4.11	3.87	0.26	1.88	3.92	0.28	3.43
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	5.34	0.22	3.17	5.46	0.24	1.11	5.66	0.32	3.61
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.92	0.08	8.69	0.87	0.09	10.34	0.82	0.07	8.54
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	61.22	0.56	0.78	61.44	0.56	0.91	61.48	0.44	0.86
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	76.88	0.56	0.67	77.65	0.68	0.61	77.82	0.64	0.80
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	182.5 6	3.68	2.65	184.0 2	4.46	3.09	184.6 6	4.02	2.17
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	16.88	0.72	2.55	17.42	0.47	3.76	17.56	0.84	4.13
	Yên tĩnh									
11.	Tần số tim HR (lần/min)	68.66	2.34	3.59	68.44	2.44	3.27	67.66	3.12	3.11
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	17.75	1.31	7.38	17.14	1.43	7.88	17.05	1.27	7.04
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.14	0.01	0.87	0.13	0.01	0.86	0.12	0.01	0.85
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.60	0.02	4.13	0.61	0.03	4.23	0.59	0.01	4.01
15.	Chu chuyển tim (s)	0.72	0.07	1.68	0.76	0.06	1.67	0.70	0.12	1.65

16.	Dung tích sông (lít)	4.22	0.24	3.23	4.34	0.26	4.39	4.38	0.67	3.67
-----	----------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Bảng 3.4. So sánh các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	So sánh			
		t _{BC} - ĐK	t _{ĐK} - BL	t _{BC} - BL	p
	Trong vận động				
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	0.05	0.02	0,07	0.05
2.	Tần số hô hấp (Rf)	0.33	0.11	0.22	0.05
3.	Thông khí phổi phút (MV)	0.61	0.05	0.56	0.05
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO ₂ max tuyệt đối (lít/phút)	0.07	0.05	0.12	0.05
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO ₂ tuyệt đối (lít/phút)	0.11	0.03	0.06	0.05
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.03	0.03	0.06	0.05
7.	VO ₂ max tương đối (ml/phút/kg)	0.30	0.01	0.31	0.05
8.	VCO ₂ max tương đối (ml/phút/kg)	0.44	0.07	0.51	0.05
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	1.33	0.05	1.28	0.05
10.	Chỉ số oxy – mạch VO ₂ /HR	0.31	0.04	0,27	0.05
	Yên tĩnh				
11.	Tần số tim HR (lần/min)	1.75	0.07	1,68	0.05
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	0.30	0.09	0.21	0.05
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.01	0.01	0.02	0.05
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.01	0.02	0.01	0.05
15.	Chu chuyển tim (s)	0.01	0.01	0.02	0.05
16.	Dung tích sống (lít)	0.08	0.05	0.03	0.05

Bảng 3.5. So sánh các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	So sánh			
		t _{BC} - ĐK	t _{ĐK} - BL	t _{BC} - BL	p
	Trong vận động				
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	0.05	0.02	0.07	0.05
2.	Tần số hô hấp (Rf)	0.14	0.68	0.46	0.05
3.	Thông khí phổi phút (MV)	0.45	0.22	0.67	0.05
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO ₂ max tuyệt đối (lít/phút)	0.13	0.05	0.18	0.05
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO ₂ tuyệt đối (lít/phút)	0.12	0.20	0.32	0.05
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.05	0.05	0.10	0.05
7.	VO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	0.22	0.04	0.26	0.05
8.	VCO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	0.77	0.17	0.94	0.05
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	1.46	0.64	2.10	0.05
10.	Chỉ số oxy – mạch VO ₂ /HR	0.54	0.14	0.68	0.05
	Yên tĩnh				
11.	Tần số tim HR (lần/min)	0.22	0.78	1.00	0.05
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	0.61	0.09	0.70	0.05
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.01	0.01	0.02	0.05
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.01	0.02	0.01	0.05
15.	Chu chuyển tim (s)	0.04	0.06	0.02	0.05
16.	Dung tích sống (lít)	0.12	0.04	0.16	0.05

Từ kết quả tại bảng 3.2 đến bảng 3.5 cho thấy:

Giá trị đạt được của các thông số chức năng phản ánh tổng hợp năng lực hoạt động của chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành 3 môn thể thao Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền lộn đều nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam bình thường tuy nhiên đạt ở ngưỡng tốt, có xu hướng thích nghi với vận động.

Kết quả này cũng có sự tương đồng với các kết quả nghiên cứu của các tác giả Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thanh Nhân năm (2004), Đồng Thị Minh Tâm (2009), Nguyễn Thị Luật (2015) khi nghiên cứu về chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh và Nguyễn Duy Quyết (2020) khi nghiên cứu về các chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành Điền kinh các trường Đại học sư phạm TDTT.

Xét về chỉ số trung bình, xu hướng chung là các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp (cả trong vận động và yên tĩnh) của nam sinh viên Bơi tốt hơn nam sinh viên Điền kinh và thấp nhất là nam sinh viên Bóng chuyền.

- Khi so sánh các chỉ số chức năng tuần hoàn và hô hấp cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê giữa sinh viên 03 chuyên ngành với nhau ở năm thứ nhất và năm thứ 2 (với $p > 0.05$). Chỉ có một số ít chỉ số thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nam sinh viên 3 chuyên ngành ở năm thứ 2, đó là:

Trong vận động: Tần số hô hấp; Thông khí phút tối đa; VCO_2 max tương đối; Tần số tim tối đa Hr_{max} .

Trong yên tĩnh: Tần số tim và Chu chuyển tim.

3.1.2.3. So sánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất với năm thứ 2

Luận án đã tiến hành so sánh các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất với năm thứ 2, kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.6.

Bảng 3.6. So sánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất với năm thứ 2 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	So sánh			
		Bóng chuyền	Điền kinh	Bơi	p
	Trong vận động				
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	0.06	0.06	0.04	0.05
2.	Tần số hô hấp (Rf)	0.32	0.13	0.56	0.05
3.	Thông khí phổi phút (MV)	0.45	0.29	0.56	0.05
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	0.09	0.15	0.15	0.05
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	0.28	0.31	0.54	0.05
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.03	0.05	0.13	0.05
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.39	0.31	0.34	0.05
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.04	0.29	0.39	0.05
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	0.39	0.52	1.21	0.05
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	0.01	0.22	0.40	0.05
	Yên tĩnh				
11.	Tần số tim HR (lần/min)	1.26	0.27	0.58	0.05
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	0.39	1.30	1.30	0.05
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.01	0.01	0.01	0.05
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.04	0.04	0.04	0.05
15.	Chu chuyển tim (s)	0.09	0.04	0.09	0.05
16.	Dung tích sống (lít)	0.14	0.18	0.27	0.05

Từ kết quả tại bảng 3.6 cho thấy:

Giữa sinh viên năm thứ nhất và thứ hai có sự khác biệt về kết quả kiểm tra chức năng tuần hoàn và hô hấp, các chỉ số chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam

sinh viên năm thứ hai cao (tốt) hơn nam sinh viên năm thứ nhất và sự khác biệt này là có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$.

Kết quả trên cho thấy, cần xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp riêng cho từng môn chuyên ngành và ở từng năm học khác nhau.

3.1.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.1.3.1. Kiểm định tính đại diện của số trung bình và phân phối chuẩn của các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Từ những kết quả kiểm tra y học thu được, chúng tôi đã tiến hành kiểm định tính đại diện của số trung bình và phân phối chuẩn của các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.7 và 3.8.

Từ kết quả tại bảng 3.7 và 3.8 cho thấy:

Tất cả các chỉ số kiểm tra đều có tham số $\epsilon < 0.05$ cho thấy số trung bình và độ lệch chuẩn đảm bảo tính đại diện và có giá trị Shapiro-Wilk > 0.05 , đảm bảo tính phân phối chuẩn của tập hợp mẫu.

Kết quả này cho thấy, số trung bình và độ lệch chuẩn của các nội dung kiểm tra có thể sử dụng được để xây dựng thang điểm và tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Bảng 3.7. Kiểm định tính đại diện của số trung bình và phân phối chuẩn của các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Bóng chuyền ($n=12$)					Điền kinh ($n = 14$)					Bơi ($n = 12$)				
		$\bar{x} \pm \sigma$		ε	Shapiro-Wilk		$\bar{x} \pm \sigma$		ε	Shapiro-Wilk		$\bar{x} \pm \sigma$		ε	Shapiro-Wilk	
					Giá trị	p				Giá trị	p				Giá trị	p
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.55	0.04	0.01	0.89	0.11	2.58	0.06	0.02	0.97	0.91	2.60	0.04	0.02	0.73	0.06
2	Tần số hô hấp (Rf)	55.46	0.32	0.04	0.86	0.06	55.67	0.50	0.03	0.94	0.36	55.79	0.5	0.02	0.93	0.41
3	Thông khí phút tối đa (MV)	145.22	0.76	0.04	0.92	0.26	145.69	0.49	0.03	0.87	0.06	145.83	0.85	0.03	0.95	0.60
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.65	0.13	0.04	0.97	0.92	3.71	0.16	0.04	0.98	0.95	3.72	0.07	0.02	0.96	0.83
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	5.06	0.19	0.05	0.94	0.56	5.07	0.17	0.04	0.97	0.93	5.15	0.06	0.02	0.94	0.48
6	Thương số hô hấp (RER)	0.89	0.07	0.02	0.92	0.28	0.92	0.08	0.01	0.96	0.68	0.95	0.09	0.02	0.87	0.07
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	60.83	0.55	0.04	0.88	0.10	61.20	0.50	0.04	0.93	0.31	61.13	0.58	0.04	0.93	0.35
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	76.92	0.64	0.03	0.87	0.06	77.26	0.54	0.04	0.86	0.06	77.36	0.49	0.04	0.92	0.27
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	182.17	4.13	0.04	0.95	0.66	184.07	5.06	0.05	0.83	0.07	183.50	5.93	0.05	0.82	0.07
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	16.89	0.73	0.4	0.93	0.39	17.16	0.45	0.04	0.97	0.88	17.20	0.68	0.03	0.87	0.06
11	Tần số tim HR (lần/min)	69.92	2.27	0.03	0.98	1.00	69.29	2.58	0.04	0.98	0.95	68.17	2.33	0.04	0.85	0.08
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	18.14	1.01	0.01	0.91	0.19	18.44	1.41	0.01	0.92	0.19	18.35	1.21	0.01	0.94	0.45
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.13	0.01	0.01	0.98	0.96	0.13	0.01	0.01	0.94	0.41	0.12	0.01	0.01	0.96	0.72
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.67	0.04	0.01	0.80	0.07	0.66	0.02	0.01	0.92	0.20	0.67	0.04	0.01	0.88	0.08
15	Chu chuyển tim (s)	0.80	0.06	0.11	0.90	0.18	0.79	0.05	0.03	0.91	0.16	0.79	0.08	0.02	0.83	0.07
16	Dung tích sống (lít)	4.08	0.16	0.05	0.98	0.99	4.16	0.14	0.04	0.93	0.33	4.16	0.19	0.01	0.94	0.51

Bảng 3.8. Kiểm định tính đại diện của số trung bình và phân phối chuẩn của các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Bóng chuyền (<i>n</i> =14)					Điền kinh (<i>n</i> = 15)					Bơi (<i>n</i> = 11)				
		$\bar{x} \pm \sigma$		ε	Shapiro-Wilk		$\bar{x} \pm \sigma$		ε	Shapiro-Wilk		$\bar{x} \pm \sigma$		ε	Shapiro-Wilk	
					Giá trị	p				Giá trị	p				Giá trị	p
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.61	0.06	0.02	0.73	0.06	2.66	0.08	0.02	0.97	0.91	2.68	0.08	0.01	0.89	0.11
2	Tần số hô hấp (Rf)	55.78	0.46	0.02	0.93	0.41	55.92	0.36	0.03	0.94	0.36	56.24	0.48	0.04	0.86	0.06
3	Thông khí phút tối đa (MV)	145.67	0.82	0.03	0.95	0.60	146.12	0.56	0.03	0.87	0.06	146.34	0.86	0.04	0.92	0.26
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.74	0.22	0.02	0.96	0.83	3.87	0.26	0.04	0.98	0.95	3.92	0.28	0.04	0.97	0.92
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	5.34	0.22	0.02	0.94	0.48	5.46	0.24	0.04	0.97	0.93	5.66	0.32	0.05	0.94	0.56
6	Thương số hô hấp (RER)	0.92	0.08	0.02	0.87	0.07	0.87	0.09	0.01	0.96	0.68	0.82	0.07	0.02	0.92	0.28
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	61.22	0.56	0.04	0.93	0.35	61.44	0.56	0.04	0.93	0.31	61.48	0.44	0.04	0.88	0.10
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	76.88	0.56	0.04	0.92	0.27	77.65	0.68	0.04	0.86	0.06	77.82	0.64	0.03	0.87	0.06
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	182.56	3.68	0.05	0.82	0.07	184.02	4.46	0.05	0.83	0.07	184.66	4.02	0.04	0.95	0.66
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	16.88	0.72	0.03	0.87	0.06	17.42	0.47	0.04	0.97	0.88	17.56	0.84	0.4	0.93	0.39
11	Tần số tim HR (lần/min)	69.66	2.34	0.04	0.85	0.08	68.54	2.44	0.04	0.98	0.95	67.66	3.12	0.03	0.98	1.00
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	17.75	1.31	0.01	0.94	0.45	18.14	1.43	0.01	0.92	0.19	18.05	1.27	0.01	0.91	0.19
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.12	0.02	0.01	0.96	0.72	0.11	0.01	0.01	0.94	0.41	0.10	0.03	0.01	0.98	0.96
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.69	0.03	0.01	0.88	0.08	0.68	0.03	0.01	0.92	0.20	0.67	0.04	0.01	0.80	0.07
15	Chu chuyển tim (s)	0.80	0.07	0.02	0.83	0.07	0.79	0.06	0.03	0.91	0.16	0.77	0.08	0.11	0.90	0.18
16	Dung tích sống (lít)	4.22	0.24	0.01	0.94	0.51	4.34	0.26	0.04	0.93	0.33	4.38	0.67	0.05	0.98	0.99

3.1.3.3. Xây dựng thang điểm và tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Từ các kết quả thống kê trong bảng 3.2, 3.3 và 3.6, luận án đã phân loại từng chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thành 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích – ma. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.9 đến 3.16.

Xây dựng thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Để dễ dàng đánh giá và theo dõi sự phát triển chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên ở từng chỉ tiêu, đồng thời có thể so sánh giữa các sinh viên với nhau, đề tài quy các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất và năm thứ 2 chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ra điểm theo thang độ C (thang điểm 10) trong đó số trung bình ứng với điểm 5 của thang điểm. Kết quả thu được như trình bày tại các bảng 3.17 và 3.20.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Từ kết quả nghiên cứu trên, để đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất và năm thứ 2 chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng

chuyên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội gồm 16 chỉ số. Như vậy điểm đạt được tối đa ở mỗi sinh viên là 160 điểm, tối thiểu là 16 điểm. Đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém và khoảng cách giữa các mức là:

$$(X_{\max} - X_{\min})/5 = (160 - 16)/5 = 28.8 (\text{đ}).$$

Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội được trình bày ở bảng 3.21.

Bảng 3.9. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	<2.47	2.48-2.51	2.52-2.59	2.6-2.63	>2.64
2	Tần số hô hấp (Rf)	<54.82	54.83-55.14	55.15-55.78	55.79-56.1	>56.11
3	Thông khí phổi phút (MV)	<143.7	143.71-144.46	144.47-145.98	145.99-146.74	>146.75
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	<3.39	3.4-3.52	3.53-3.78	3.79-3.91	>3.92
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	>5.44	5.43-5.25	5.24-4.87	4.86-4.68	<4.67
6	Thương số hô hấp (RER)	>1.03	1.02-0.96	0.95-0.82	0.81-0.75	<0.74
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<59.73	59.74-60.28	60.29-61.38	61.39-61.93	>61.94
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	>78.2	78.19-77.56	77.55-76.28	76.27-75.64	<75.63
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	>190.43	190.42-186.3	186.29-178.04	178.03-173.91	<173.9
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	<15.43	15.44-16.16	16.17-17.62	17.63-18.35	>18.36
11	Tần số tim HR (lần/min)	>74.46	74.45-72.19	72.18-67.65	67.64-65.38	<65.37
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	>20.16	20.15-19.15	19.14-17.13	17.12-16.12	<16.11
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	>0.19	0.19-0.18	0.18-0.17	0.17-0.16	<0.16
14	Thời gian tâm thất thu (s)	>0.61	0.61-0.60	0.60-0.59	0.59-0.58	<0.57
15	Chu chuyển tim (s)	<0.85	0.84-0.83	0.82-0.81	0.80-0.79	>0.78
16	Dung tích sống (lít)	<3.76	3.77-3.92	3.93-4.24	4.25-4.4	>4.41

Bảng 3.10. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	<2.49	2.5-2.55	2.56-2.67	2.68-2.73	>2.74
2	Tần số hô hấp (Rf)	<54.86	54.87-55.32	55.33-56.24	56.25-56.7	>56.71
3	Thông khí phổi phút (MV)	<144.03	144.04-144.85	144.86-146.49	146.5-147.31	>147.32
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	<3.3	3.31-3.52	3.53-3.96	3.97-4.18	>4.19
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	<4.9	4.91-5.12	5.13-5.56	5.57-5.78	>5.79
6	Thương số hô hấp (RER)	<1.02	1.02-0.96	0.95-0.81	0.80-0.74	>0.73
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<60.1	60.11-60.66	60.67-61.78	61.79-62.34	>62.35
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<75.76	75.77-76.32	76.33-77.44	77.45-78	>78.01
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	<175.2	175.21-178.88	178.89-186.24	186.25-189.92	>189.93
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	<15.44	15.45-16.16	16.17-17.6	17.61-18.32	>18.33
11	Tần số tim HR (lần/min)	>74.34	74.33-72	71.99-67.32	67.31-64.98	<64.97
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	>20.37	20.36-19.06	19.05-16.44	16.43-15.13	<15.12
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	>0.18	0.18-0.17	0.17-0.16	0.16-0.15	<0.14
14	Thời gian tâm thất thu (s)	>0.60	0.59-0.58	0.58-0.57	0.57-0.56	<0.55
15	Chu chuyển tim (s)	<0.83	0.83-0.82	0.82-0.81	0.81-0.80	>0.79
16	Dung tích sống (lít)	<3.74	3.75-3.98	3.99-4.46	4.47-4.7	>4.71

Bảng 3.11. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	<2.46	2.47-2.52	2.53-2.64	2.65-2.7	>2.71
2	Tần số hô hấp (Rf)	<54.67	54.68-55.17	55.18-56.17	56.18-56.67	>56.68
3	Thông khí phổi phút (MV)	<144.71	144.72-145.2	145.21-146.18	146.19-146.67	>146.68
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	<3.39	3.4-3.55	3.56-3.87	3.88-4.03	>4.04
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	<4.73	4.74-4.9	4.91-5.24	5.25-5.41	>5.42
6	Thương số hô hấp (RER)	>1.08	1.07-1	0.99-0.84	0.83-0.76	<0.75
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<60.2	60.21-60.7	60.71-61.7	61.71-62.2	>62.21
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<76.18	76.19-76.72	76.73-77.8	77.81-78.34	>78.35
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	<173.95	173.96-179.01	179.02-189.13	189.14-194.19	>194.2
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	<16.26	16.27-16.71	16.72-17.61	17.62-18.06	>18.07
11	Tần số tim HR (lần/min)	>74.45	74.44-71.87	71.86-66.71	66.7-64.13	<64.12
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	>21.26	21.25-19.85	19.84-17.03	17.02-15.62	<15.61
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	>0.19	0.18-0.17	0.17-0.16	0.15-0.14	<0.13
14	Thời gian tâm thất thu (s)	>0.60	0.60-0.59	0.59-0.58	0.58-0.57	<0.56
15	Chu chuyển tim (s)	<0.84	0.84-0.83	0.82-0.81	0.80-0.79	>0.77
16	Dung tích sống (lít)	<3.88	3.89-4.02	4.03-4.3	4.31-4.44	>4.45

Bảng 3.12. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	<2.5	2.51-2.58	2.59-2.74	2.75-2.82	>2.83
2	Tần số hô hấp (Rf)	<55.2	55.21-55.56	55.57-56.28	56.29-56.64	>56.65
3	Thông khí phổi phút (MV)	<145	145.01-145.56	145.57-146.68	146.69-147.24	>147.25
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	<3.35	3.36-3.61	3.62-4.13	4.14-4.39	>4.4
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	<4.98	4.99-5.22	5.23-5.7	5.71-5.94	>5.95
6	Thương số hô hấp (RER)	<1.02	1.01-0.95	0.94-0.82	0.82-0.76	>0.74
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<60.32	60.33-60.88	60.89-62	62.01-62.56	>62.57
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<76.29	76.3-76.97	76.98-78.33	78.34-79.01	>79.02
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	<175.1	175.11-179.56	179.57-188.48	188.49-192.94	>192.95
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	<16.48	16.49-16.95	16.96-17.89	17.9-18.36	>18.37
11	Tần số tim HR (lần/min)	>73.42	73.41-70.98	70.97-66.1	66.09-63.66	<63.65
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	>21	20.99-19.57	19.56-16.71	16.7-15.28	<15.27
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	>0.19	0.18-0.17	0.16-0.15	0.14-0.13	<0.13
14	Thời gian tâm thất thu (s)	>0.60	0.60-0.59	0.59-0.58	0.58-0.57	<0.56
15	Chu chuyển tim (s)	<0.89	0.88-0.83	0.82-0.80	0.80-0.79	>0.77
16	Dung tích sống (lít)	<3.82	3.83-4.08	4.09-4.6	4.61-4.86	>4.87

Bảng 3.13. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	<2.52	2.53-2.56	2.57-2.64	2.65-2.68	>2.69
2	Tần số hô hấp (Rf)	<54.79	54.8-55.29	55.3-56.29	56.3-56.79	>56.8
3	Thông khí phổi phút (MV)	<144.13	144.14-144.98	144.99-146.68	146.69-147.53	>147.54
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	<3.58	3.59-3.65	3.66-3.79	3.8-3.86	>3.87
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	<5.03	5.04-5.09	5.1-5.21	5.22-5.27	>5.28
6	Thương số hô hấp (RER)	>1.13	1.12-1.04	1.03-0.86	0.85-0.77	<0.76
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<59.97	59.98-60.55	60.56-61.71	61.72-62.29	>62.3
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<76.38	76.39-76.87	76.88-77.85	77.86-78.34	>78.35
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	<171.64	171.65-177.57	177.58-189.43	189.44-195.36	>195.37
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	<15.84	15.85-16.52	16.53-17.88	17.89-18.56	>18.57
11	Tần số tim HR (lần/min)	>72.83	72.82-70.5	70.49-65.84	65.83-63.51	<63.5
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	>20.77	20.76-19.56	19.55-17.14	17.13-15.93	<15.92
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	>0.18	0.18-0.17	0.17-0.16	0.16-0.15	<0.13
14	Thời gian tâm thất thu (s)	>0.61	0.61-0.60	0.60-0.59	0.59-0.58	<0.56
15	Chu chuyển tim (s)	<0.84	0.84-0.83	0.83-0.82	0.80-0.79	>0.77
16	Dung tích sống (lít)	<3.78	3.79-3.97	3.98-4.35	4.36-4.54	>4.55

Bảng 3.14. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	<2.52	2.53-2.6	2.61-2.76	2.77-2.84	>2.85
2	Tần số hô hấp (Rf)	<55.28	55.29-55.76	55.77-56.72	56.73-57.2	>57.21
3	Thông khí phổi phút (MV)	<144.62	144.63-145.48	145.49-147.2	147.21-148.06	>148.07
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	<3.36	3.37-3.64	3.65-4.2	4.21-4.48	>4.49
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	<5.02	5.03-5.34	5.35-5.98	5.99-6.3	>6.31
6	Thương số hô hấp (RER)	<1.02	1.02-0.95	0.94-0.0.81	0.81-0.75	>0.74
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<60.6	60.61-61.04	61.05-61.92	61.93-62.36	>62.37
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	<76.54	76.55-77.18	77.19-78.46	78.47-79.1	>79.11
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	<176.62	176.63-180.64	180.65-188.68	188.69-192.7	>192.71
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	<15.88	15.89-16.72	16.73-18.4	18.41-19.24	>19.25
11	Tần số tim HR (lần/min)	>73.9	73.89-70.78	70.77-64.54	64.53-61.42	<61.41
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	>20.59	20.58-19.32	19.31-16.78	16.77-15.51	<15.5
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	>0.18	0.18-0.17	0.17-0.16	0.16-0.15	<0.13
14	Thời gian tâm thất thu (s)	>0.62	0.61-0.60	0.60-0.59	0.59-0.58	<0.57
15	Chu chuyển tim (s)	<0.83	0.83-0.82	0.82-0.81	0.81-0.79	>0.77
16	Dung tích sống (lít)	<3.04	3.05-3.71	3.72-5.05	5.06-5.72	>5.73

Bảng 3.15. Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.47	2.49	2.51	2.53	2.55	2.57	2.59	2.61	2.63	2.65
2	Tần số hô hấp (Rf)	54.82	54.98	55.14	55.30	55.46	55.62	55.78	55.94	56.10	56.26
3	Thông khí phổi phút (MV)	143.70	144.08	144.46	144.84	145.22	145.60	145.98	146.36	146.74	147.12
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.39	3.46	3.52	3.59	3.65	3.72	3.78	3.85	3.91	3.98
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	5.44	5.35	5.25	5.16	5.06	4.97	4.87	4.78	4.68	4.59
6	Thương số hô hấp (RER)	1.03	1.00	0.96	0.93	0.89	0.86	0.82	0.79	0.75	0.72
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	61.93	61.66	61.38	61.11	60.83	60.56	60.28	60.01	59.73	59.46
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	78.20	77.88	77.56	77.24	76.92	76.60	76.28	75.96	75.64	75.32
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	190.43	188.37	186.30	184.24	182.17	180.11	178.04	175.98	173.91	171.85
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	15.43	15.80	16.16	16.53	16.89	17.26	17.62	17.99	18.35	18.72
11	Tần số tim HR (lần/min)	74.46	73.33	72.19	71.06	69.92	68.79	67.65	66.52	65.38	64.25
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	20.16	19.66	19.15	18.65	18.14	17.64	17.13	16.63	16.12	15.62
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.19	0.18	0.17	0.17	0.16	0.16	0.15	0.15	0.14	0.13
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.63	0.63	0.62	0.62	0.62	0.61	0.61	0.60	0.59	0.58
15	Chu chuyển tim (s)	0.88	0.87	0.86	0.85	0.84	0.83	0.82	0.81	0.80	0.79
16	Dung tích sống (lít)	3.76	3.84	3.92	4.00	4.08	4.16	4.24	4.32	4.40	4.48

Bảng 3.16. Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.49	2.52	2.55	2.58	2.61	2.64	2.67	2.70	2.73	2.76
2	Tần số hô hấp (Rf)	54.86	55.09	55.32	55.55	55.78	56.01	56.24	56.47	56.70	56.93
3	Thông khí phổi phút (MV)	144.03	144.44	144.85	145.26	145.67	146.08	146.49	146.90	147.31	147.72
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.30	3.41	3.52	3.63	3.74	3.85	3.96	4.07	4.18	4.29
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	4.90	5.01	5.12	5.23	5.34	5.45	5.56	5.67	5.78	5.89
6	Thương số hô hấp (RER)	1.08	1.04	1.00	0.96	0.92	0.88	0.84	0.80	0.76	0.72
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	60.10	60.38	60.66	60.94	61.22	61.50	61.78	62.06	62.34	62.62
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	75.76	76.04	76.32	76.60	76.88	77.16	77.44	77.72	78.00	78.28
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	175.20	177.04	178.88	180.72	182.56	184.40	186.24	188.08	189.92	191.76
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	15.44	15.80	16.16	16.52	16.88	17.24	17.60	17.96	18.32	18.68
11	Tần số tim HR (lần/min)	74.34	73.17	72.00	70.83	69.66	68.49	67.32	66.15	64.98	63.81
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	20.37	19.72	19.06	18.41	17.75	17.10	16.44	15.79	15.13	14.48
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.20	0.19	0.18	0.17	0.16	0.16	0.15	0.15	0.14	0.14
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.64	0.64	0.63	0.63	0.61	0.61	0.60	0.60	0.59	0.58
15	Chu chuyển tim (s)	0.90	0.89	0.88	0.87	0.86	0.85	0.84	0.82	0.81	0.79
16	Dung tích sống (lít)	3.74	3.86	3.98	4.10	4.22	4.34	4.46	4.58	4.70	4.82

Bảng 3.17. Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.46	2.49	2.52	2.55	2.58	2.61	2.64	2.67	2.70	2.73
2	Tần số hô hấp (Rf)	54.67	54.92	55.17	55.42	55.67	55.92	56.17	56.42	56.67	56.92
3	Thông khí phổi phút (MV)	144.71	144.96	145.20	145.45	145.69	145.94	146.18	146.43	146.67	146.92
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO ₂ max tuyệt đối (lít/phút)	3.39	3.47	3.55	3.63	3.71	3.79	3.87	3.95	4.03	4.11
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO ₂ tuyệt đối (lít/phút)	4.73	4.82	4.90	4.99	5.07	5.16	5.24	5.33	5.41	5.50
6	Thương số hô hấp (RER)	1.08	1.04	1.00	0.96	0.92	0.88	0.84	0.80	0.76	0.72
7	VO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	60.20	60.45	60.70	60.95	61.20	61.45	61.70	61.95	62.20	62.45
8	VCO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	76.18	76.45	76.72	76.99	77.26	77.53	77.80	78.07	78.34	78.61
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	173.95	176.48	179.01	181.54	184.07	186.60	189.13	191.66	194.19	196.72
10	Chỉ số oxy – mạch VO ₂ /HR	16.26	16.49	16.71	16.94	17.16	17.39	17.61	17.84	18.06	18.29
11	Tần số tim HR (lần/min)	74.45	73.16	71.87	70.58	69.29	68.00	66.71	65.42	64.13	62.84
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	21.26	20.56	19.85	19.15	18.44	17.74	17.03	16.33	15.62	14.92
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.21	0.21	0.20	0.19	0.18	0.17	0.16	0.15	0.14	0.13
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.70	0.69	0.68	0.67	0.66	0.65	0.65	0.64	0.64	0.63
15	Chu chuyển tim (s)	0.93	0.90	0.89	0.87	0.86	0.85	0.84	0.83	0.81	0.80
16	Dung tích sống (lít)	3.88	3.95	4.02	4.09	4.16	4.23	4.30	4.37	4.44	4.51

Bảng 3.18. Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.50	2.54	2.58	2.62	2.66	2.70	2.74	2.78	2.82	2.86
2	Tần số hô hấp (Rf)	55.20	55.38	55.56	55.74	55.92	56.10	56.28	56.46	56.64	56.82
3	Thông khí phút tối đa (MV)	145.00	145.28	145.56	145.84	146.12	146.40	146.68	146.96	147.24	147.52
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.35	3.48	3.61	3.74	3.87	4.00	4.13	4.26	4.39	4.52
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO2 tuyệt đối (lít/phút)	4.98	5.10	5.22	5.34	5.46	5.58	5.70	5.82	5.94	6.06
6	Thương số hô hấp (RER)	1.05	1.01	0.96	0.92	0.87	0.83	0.78	0.74	0.69	0.65
7	VO2 max tương đối (ml/ph/kg)	60.32	60.60	60.88	61.16	61.44	61.72	62.00	62.28	62.56	62.84
8	VCO2 max tương đối (ml/ph/kg)	76.29	76.63	76.97	77.31	77.65	77.99	78.33	78.67	79.01	79.35
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	175.10	177.33	179.56	181.79	184.02	186.25	188.48	190.71	192.94	195.17
10	Chỉ số oxy – mạch VO2/HR	16.48	16.72	16.95	17.19	17.42	17.66	17.89	18.13	18.36	18.60
11	Tần số tim HR (lần/min)	73.42	72.20	70.98	69.76	68.54	67.32	66.10	64.88	63.66	62.44
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	21.00	20.29	19.57	18.86	18.14	17.43	16.71	16.00	15.28	14.57
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.20	0.20	0.19	0.19	0.18	0.18	0.17	0.16	0.15	0.13
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.70	0.69	0.68	0.67	0.66	0.66	0.65	0.64	0.63	0.62
15	Chu chuyển tim (s)	0.90	0.88	0.86	0.83	0.83	0.82	0.81	0.80	0.79	0.78
16	Dung tích sống (lít)	3.82	3.95	4.08	4.21	4.34	4.47	4.60	4.73	4.86	4.99

Bảng 3.19. Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.52	2.54	2.56	2.58	2.60	2.62	2.64	2.66	2.68	2.70
2	Tần số hô hấp (Rf)	54.79	55.04	55.29	55.54	55.79	56.04	56.29	56.54	56.79	57.04
3	Thông khí phút tối đa (MV)	144.13	144.56	144.98	145.41	145.83	146.26	146.68	147.11	147.53	147.96
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO ₂ max tuyệt đối (lít/phút)	3.58	3.62	3.65	3.69	3.72	3.76	3.79	3.83	3.86	3.90
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO ₂ tuyệt đối (lít/phút)	5.03	5.06	5.09	5.12	5.15	5.18	5.21	5.24	5.27	5.30
6	Thương số hô hấp (RER)	1.13	1.09	1.04	1.00	0.95	0.91	0.86	0.82	0.77	0.73
7	VO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	59.97	60.26	60.55	60.84	61.13	61.42	61.71	62.00	62.29	62.58
8	VCO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	76.38	76.63	76.87	77.12	77.36	77.61	77.85	78.10	78.34	78.59
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	171.64	174.61	177.57	180.54	183.50	186.47	189.43	192.40	195.36	198.33
10	Chỉ số oxy – mạch VO ₂ /HR	15.84	16.18	16.52	16.86	17.20	17.54	17.88	18.22	18.56	18.90
11	Tần số tim HR (lần/min)	72.83	71.67	70.50	69.34	68.17	67.01	65.84	64.68	63.51	62.35
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	20.77	20.17	19.56	18.96	18.35	17.75	17.14	16.54	15.93	15.33
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.20	0.20	0.19	0.19	0.18	0.18	0.17	0.17	0.16	0.16
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.70	0.69	0.68	0.67	0.67	0.66	0.65	0.65	0.64	0.64
15	Chu chuyển tim (s)	0.90	0.89	0.87	0.86	0.85	0.84	0.83	0.82	0.81	0.80
16	Dung tích sống (lít)	3.78	3.88	3.97	4.07	4.16	4.26	4.35	4.45	4.54	4.64

Bảng 3.20. Thang điểm các chỉ tiêu đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.52	2.56	2.60	2.64	2.68	2.72	2.76	2.80	2.84	2.88
2	Tần số hô hấp (Rf)	55.28	55.52	55.76	56.00	56.24	56.48	56.72	56.96	57.20	57.44
3	Thông khí phút tối đa (MV)	144.62	145.05	145.48	145.91	146.34	146.77	147.20	147.63	148.06	148.49
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO ₂ max tuyệt đối (lít/phút)	3.36	3.50	3.64	3.78	3.92	4.06	4.20	4.34	4.48	4.62
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO ₂ tuyệt đối (lít/phút)	5.02	5.18	5.34	5.50	5.66	5.82	5.98	6.14	6.30	6.46
6	Thương số hô hấp (RER)	0.96	0.93	0.89	0.86	0.82	0.79	0.75	0.72	0.68	0.65
7	VO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	60.60	60.82	61.04	61.26	61.48	61.70	61.92	62.14	62.36	62.58
8	VCO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)	76.54	76.86	77.18	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	176.62	178.63	180.64	182.65	184.66	186.67	188.68	190.69	192.70	194.71
10	Chỉ số oxy – mạch VO ₂ /HR	15.88	16.30	16.72	17.14	17.56	17.98	18.40	18.82	19.24	19.66
11	Tần số tim HR (lần/min)	73.90	72.34	70.78	69.22	67.66	66.10	64.54	62.98	61.42	59.86
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	20.59	19.96	19.32	18.69	18.05	17.42	16.78	16.15	15.51	14.88
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.19	0.18	0.18	0.17	0.17	0.16	0.16	0.15	0.15	0.13
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.70	0.69	0.69	0.68	0.68	0.67	0.66	0.65	0.64	0.63
15	Chu chuyển tim (s)	0.89	0.87	0.86	0.85	0.84	0.83	0.82	0.81	0.79	0.78
16	Dung tích sống (lít)	3.04	3.38	3.71	4.05	4.38	4.72	5.05	5.39	5.72	6.06

Bảng 3.21. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai chuyên ngành Điện Kinh, Boi, Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Tiêu chuẩn	Điểm <i>(điểm tối đa 160)</i>
1	Tốt	> 131.2
2	Khá	102.4 – 131.2
3	Trung bình	73.6 – 102.4
4	Yếu	44.8 – 73.6
5	Kém	< 44.8

3.1.4. Bàn luận về tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Boi, Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.1.4.1. Về lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Boi, Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Theo quan điểm của Dương Nghiệp Chí [9] thì test là sự đo lường hoặc thử nghiệm được tiến hành nhằm mục đích xác định trạng thái hoặc khả năng của VĐV.

Trong thực tế kiểm tra đánh giá có nhiều loại test, ở đề tài này chỉ đề cập test vận động. Test vận động là test có nhiệm vụ vận động, kết quả của test có thể là thành tích vận động, hoặc là các chỉ tiêu sinh lý, sinh hoá. Có ba loại test vận động: các bài tập kiểm tra, thử nghiệm chức năng chuẩn và thử nghiệm chức năng tối đa.

Các bài tập kiểm tra đòi hỏi VĐV xuất hiện kết quả tốt nhất bằng thành tích vận động.

Thử nghiệm chức năng chuẩn là thử nghiệm có lượng vận động như nhau đối với tất cả các VĐV được thử nghiệm.

Thử nghiệm chức năng tối đa là đòi hỏi VĐV thể hiện thành tích tối đa.

Tuy nhiên, không phải tất cả mọi phép đo lường đều được xem là test. Bởi vậy muốn trở thành test phải đảm bảo các yêu cầu chuyên môn sau:

Đảm bảo độ tin cậy.

Đảm bảo có tính thông báo.

Có hệ thống đánh giá.

Có tính tiêu chuẩn - phương pháp và điều kiện lập test đều không đổi trong mọi trường hợp sử dụng test.

Cơ sở lý luận của test là những căn cứ khoa học cơ bản ban đầu về mặt lý luận của quá trình nghiên cứu lựa chọn test, qua đó đề tài xác định được trình tự lựa chọn hệ thống test sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Trước khi tiến hành lựa chọn hệ thống test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu đề tài đã xây dựng trình tự các bước tiến hành nhằm chọn ra các test đủ phẩm chất - Những test đáp ứng yêu cầu về độ tin cậy và tính thông báo được coi là đủ phẩm chất [3], [9], [33], [71].

Sau khi xác định được các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, nhằm đảm bảo tính khách quan và nâng cao độ tin cậy của kết quả nghiên cứu đề tài tiến hành khảo sát đối tượng phỏng vấn dưới góc độ trình độ học vấn (học hàm, học vị), thâm niên công tác. Trong tổng số 15 người phỏng vấn: Về học vị; có 10 tiến sĩ (chiếm 31.25%), 20 thạc sĩ (chiếm 62.5%) và 2 cử nhân (chiếm 6.25%). Như vậy, với thành phần phỏng vấn trên đã cho thấy, đối tượng tham gia phỏng vấn có trình độ học vấn sau đại học chiếm tỷ lệ 80% đảm bảo độ tin cậy của kết quả phỏng vấn.

Yếu tố chức năng sinh lý, sinh hóa: các yếu tố chức năng sinh lý quy định hoạt động thể lực của cơ thể. Khả năng chức phận của các cơ quan trong

cơ thể là năng lực tiềm ẩn của mỗi người được phát triển, hoàn thiện nhờ quá trình giáo dục, rèn luyện và bộc lộ ra bên ngoài bằng tổ chất thể lực, năng lực vận động của cơ thể. Kiểm tra chức năng sinh lý nhằm nghiên cứu về đặc điểm cấu tạo và chức năng của các cơ quan trong cơ thể VĐV, có vai trò đặc biệt quan trọng đối với việc đánh giá trình độ thể lực hay năng lực hoạt động thể lực của VĐV. Bởi vì, quá trình phát triển TĐTL có liên quan chặt chẽ với sự phát triển các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể. Ví dụ: Tần số hô hấp, dung tích sống, tần số mạch đập là những chỉ tiêu được sử dụng đánh giá chức năng hô hấp, tuần hoàn. Những chỉ số này được biến đổi dưới tác động của quá trình tập luyện TDTT và nó là chỉ số quan trọng không những để đánh giá TĐTL mà còn có giá trị trong tuyển chọn VĐV. Chức năng của cơ thể còn được đánh giá thông qua các hoạt động định lượng, phản ứng của cơ thể thể hiện một phần TĐTL của VĐV đó. Ví dụ như: Trong trạng thái hoạt động định lượng, VĐV có TĐTL cao hơn thường có tần số mạch đập tăng chậm hơn so với VĐV có TĐTL thấp. Chức năng hô hấp, tim mạch của VĐV có trình độ cao, thường thích nghi với hoạt động cơ bắp tốt hơn so với VĐV có trình độ thấp. Chính vì vậy, việc xác định các chỉ số chức năng sinh lý ở trạng thái hoạt động định lượng là những thông tin có giá trị để so sánh và đánh giá TĐTL của VĐV.

3.1.4.2. Về thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Khi so sánh kết quả thu được của từng chuyên ngành cho thấy, ở tất cả các chỉ số kiểm tra sinh viên chuyên ngành Bơi có xu hướng tốt hơn sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền. Kết quả so sánh cụ thể từng chỉ số như sau:

Qua bảng 3.2 cho thấy: thực trạng các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất đều ở mức trung bình và gần sát với các chỉ số sinh lý bình thường. Thông qua hệ số biến thiên mức độ dao động của từng chỉ số ở

từng môn chuyên ngành có khoảng dao động không cao; điều đó cho thấy sự chênh lệch về trình độ tập luyện chưa cao.

Qua bảng 3.3 cho thấy: thực trạng các chỉ số tuần hoàn hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai đã có sự thay đổi đáng kể, cao hơn so với chỉ số sinh lý bình thường. Thông qua hệ số biến thiên, mức độ dao động của từng chỉ số ở từng môn chuyên ngành có khoảng dao động lớn; điều đó cho thấy dưới tác động của lượng vận động trong chương trình đào tạo năm thứ hai đã làm biến đổi các chức năng sinh lý của cơ thể theo hướng thích nghi

Qua bảng 3.4 cho thấy:

- Sự biến đổi các chỉ số sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành Bơi so với Bóng chuyền ở ngưỡng cao. Điều đó cho thấy khả năng vận chuyển và hấp thụ Oxy của nam sinh viên chuyên ngành Bơi - thuộc nhóm môn thể thao hoạt động có chu kỳ cao hơn so với nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền - thuộc nhóm môn thể thao hoạt động không có chu kỳ.

- Sự biến đổi các chỉ số sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh so với Bóng chuyền ở ngưỡng cao. Điều đó cho thấy khả năng vận chuyển và hấp thụ Oxy của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh - thuộc nhóm môn thể thao hoạt động có chu kỳ cao hơn so với nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền - thuộc nhóm môn thể thao hoạt động không có chu kỳ.

- Sự biến đổi các chỉ số sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh so với Bơi ở ngưỡng thấp. Điều đó cho thấy khả năng vận chuyển và hấp thụ Oxy của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bơi không có sự chênh lệch rõ rệt do cả hai môn đều thuộc nhóm môn thể thao hoạt động có chu kỳ. Sự khác biệt ở đây chỉ là môi trường hoạt động của hai môn trên khác nhau (điền kinh ở môi trường trên cạn còn Bơi ở môi trường dưới nước).

Qua bảng 3.5 cho thấy: các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ hai của cả ba chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền đều có sự biến đổi theo chiều hướng thích nghi với chương trình đào tạo môn chuyên

ngành, đặc biệt có một số chỉ số sinh lý trong trạng thái vận động như: tần số hô hấp, thông khí phút tối đa, VCO_2 max tương đối, tần số tim tối đa HRmax và tần số tim, chu chuyển tim trong trạng thái yên tĩnh có sự biến đổi không đồng đều giữa ba môn chuyên ngành. Điều đó được giải thích bởi sự thay đổi lượng vận động do thay đổi chương trình đào tạo (từ chương trình phổ tu chuyển sang chương trình chuyên ngành).

- Thể tích khí lưu thông (VT, lít): Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điền kinh và thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Giữa sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

- Tần số hô hấp (R_f , l/min):

+ Trong điều kiện vận động cực đại: Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điền kinh và thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Giữa sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

Trong điều kiện yên tĩnh: Sinh viên nam Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điền kinh thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa nam sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Dung tích sống (lít): Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điền kinh thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$;

Giữa sinh viên chuyên ngành Điện kinh và Bóng chuyền sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

- Thông khí phổi (MV, l/min): Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điện kinh thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Giữa sinh viên chuyên ngành Điện kinh và Bóng chuyền sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

- Khả năng hấp thụ oxy tuyệt đối (VO_{2max} , l/min): Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điện kinh thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Giữa sinh viên chuyên ngành Điện kinh và Bóng chuyền sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

- Khả năng đào thải các bon nic tuyệt đối (VCO_{2max} , l/min): Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điện kinh, thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Giữa sinh viên chuyên ngành Điện kinh và Bóng chuyền sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

- Thương số hô hấp RER: Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điện kinh thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Khả năng hấp thụ oxy tương đối (VO_2 , ml/kg/min): Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điện kinh thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên

ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Giữa sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

- Khả năng đào thải các bon níc tương đối (VCO_2 , ml/kg/min): Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất, tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điền kinh và thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Giữa sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

- Tần số nhịp tim (HR, lần/min):

+ Trong vận động cực đại: Sinh viên nam chuyên ngành Bơi tốt nhất, tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điền kinh và thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa sinh viên chuyên ngành chưa có ý nghĩa thống kê.

+ Trong yên tĩnh: Trong 3 môn thể thao đề tài nghiên cứu tần số nhịp tim tốt nhất sinh viên chuyên ngành Bơi tiếp đến là sinh viên chuyên ngành Điền kinh và thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt giữa nam sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Thời kỳ nhĩ thu (PQ, s): Sinh viên chuyên ngành Bơi tốt nhất, tiếp đến sinh viên chuyên ngành Điền kinh, thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

- Thời kỳ thất thu (QRST, s): Sinh viên chuyên ngành Bơi tốt nhất, tiếp đến sinh viên chuyên ngành Điền kinh, thấp nhất sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền. sự khác biệt giữa nam sinh viên chuyên ngành Bơi với sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chu Chuyển tim: là chỉ số gián tiếp được tính số lần tim đập trong thời gian 1 phút: $CCT = 60/HR$. Người bình thường 1 CCT = 0.8s, với người tập luyện thể thao thường xuyên tỷ lệ này tăng lên. Chu chuyển tim sinh viên chuyên ngành Bơi tốt nhất, tiếp đến là sinh viên Điền kinh, thấp nhất sinh viên Bóng chuyền, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

Từ kết quả nghiên cứu dẫn tới kết luận sau: Kết quả thu được hoàn toàn phù hợp với đặc thù cũng như tính chất từng môn thể thao chuyên ngành. Bơi là môn thể thao thuộc nhóm môn hoạt động có chu kỳ hoạt động trong một môi trường đặc biệt (môi trường nước) vì vậy năng lực vận động yếm khí đạt được tốt nhất. Bóng chuyền là môn thể thao hoạt động không có chu kỳ - (hoạt động sức mạnh - tốc độ), hoạt động yếm khí có tính chất quyết định không nhiều tới thành tích thể thao. Chính vì vậy năng lực vận động gắng sức tối đa trong môn Bóng chuyền đạt được là kém nhất.

Dưới ảnh hưởng của các bài tập thể chất trong chương trình đào tạo của hai năm học (chương trình học tập phổ tu ở năm thứ nhất và chương trình học tập môn chuyên ngành ở năm thứ hai) tác động tới cơ thể nên hệ vận chuyển oxy (hệ hô hấp, hệ tuần hoàn) có những biến đổi thích nghi nhằm đáp ứng nhu cầu oxy cho hoạt động. Những ảnh hưởng này bao gồm: Ảnh hưởng tức thời trong thời gian hoạt động cơ do tăng khả năng hoạt động của tim (tăng hưng phấn cơ tim, tăng tính dẫn truyền hưng phấn, tăng lực co bóp cơ tim mạnh hơn bền hơn) và ảnh hưởng lâu dài đến hệ tim-mạch trong trạng thái yên tĩnh. Những biến đổi thích nghi của hệ tim mạch xảy ra theo cả 2 hướng, đó là biến đổi về cấu trúc và biến đổi về chức năng. Trong yên tĩnh mạch người bình thường 75 lần/phút, người tập luyện thể thao thấp hơn so với người bình thường. Trình độ tập luyện càng cao tần số nhịp tim trong yên tĩnh càng giảm.

Qua so sánh các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên ở 3 môn chuyên ngành cho thấy, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê giữa nam sinh viên các chuyên ngành với nhau. Điều này được giải thích

bởi lý do nội dung tuyển sinh, chương trình đào tạo năm thứ nhất giống nhau nên các nội dung tập luyện môn chuyên ngành chưa tác động nhiều đến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên năm thứ nhất.

Kết quả nghiên cứu của tác giả Nguyễn Tuấn Cường (1998), nghiên cứu trên đối tượng VĐV trẻ các môn Điền kinh, kết quả đo được lần này cao hơn so với năm 1998 ở cùng môn thể thao. Chỉ số dung tích sống của nam VĐV Điền kinh năm 1998 là $4.06\text{lít} \pm 0.68$ của sinh viên khóa đại học 48 là $4.1\text{lít} \pm 0.24$.

Kết quả nghiên cứu của tác giả Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thanh Nhân năm 2004, nghiên cứu trên sinh viên khóa đại học 39.

- Kết quả kiểm tra trong vận động: Sinh viên khóa đại học 48 nam sinh viên Điền kinh tốt hơn sinh viên khóa đại học 39 ở một số chỉ số như; dung tích sống, thông khí phổi. Sinh viên chuyên ngành Điền kinh khóa đại học 48 dung tích sống ($4.1\text{lít} \pm 0.24$), khóa đại học 39 ($3.91\text{lít} \pm 0.47$); Thông khí phổi ($145.48\text{lít} \pm 7.56$), khóa đại học 39 ($119.6\text{lít} \pm 16.01$).

- Kết quả kiểm tra trong yên tĩnh: Giữa 2 khóa là tương đương nhau, không có sự khác biệt, xu hướng tốt hơn ở sinh viên chuyên ngành ĐK khóa đại học 48. HR trong yên tĩnh sinh viên chuyên ngành ĐK 48 : $68.5\text{lần}/\text{min} \pm 4.20$; khóa đại học 39 là $69.4\text{lần}/\text{min} \pm 8.55$. PQ khóa đại học 48 là $0.135\text{s} \pm 0.01$; khóa đại học 39 là $0.139\text{s} \pm 0.02$. Chu chuyển tim khóa đại học 48 là $0.876\text{s} \pm 0.143$; khóa đại học 39 là $0.786\text{s} \pm 0.135$.

3.1.4.2. Về tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Vấn đề nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho VĐV các môn thể thao khác nhau đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Vương Chí Hồng (1989); Bùi Huy Quang (1997); Võ Đức Phùng, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999); Đàm Tuấn Khôi

(2012); Nguyễn Xuân Thanh (2016); Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002)... Đối với VĐV bóng đá, đã có các các giả quan tâm nghiên cứu như: Phạm Ngọc Viễn (1992, 1999); Nguyễn Đăng Chiêu (2004) [16]; Nguyễn Đức Nhâm (2005) [44]; Phạm Xuân Thành (2007)...

Việc đưa ra tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TĐTL nói chung, chức năng tuần hoàn và hô hấp nói riêng của đối tượng nghiên cứu là rất thuận tiện cho các nhà chuyên môn, giảng viên trong việc kiểm tra đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Từ đó điều chỉnh chương trình môn học trong mỗi học kì, năm học cho phù hợp.

Với kết quả của vấn đề xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội như đã đề cập ở trên, luận án đã tiến hành theo phương thức lượng hoá (định lượng) bằng 2 phương pháp phân loại trình độ và xây dựng bảng điểm cho từng chỉ tiêu quan sát.

Trong kết quả nghiên cứu của luận án đã xây dựng 3 phương thức đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội theo các mức độ khác nhau: Phân loại chức năng tuần hoàn, hô hấp theo từng tiêu chí đánh giá, bảng điểm đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp theo từng tiêu chí và xây dựng chuẩn mực đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Quá trình xây dựng tiêu chuẩn đánh giá được đề tài tiến hành theo một quy trình chặt chẽ, từ khâu lựa chọn test cho tới khâu xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp và được tuân thủ nghiêm ngặt. Trước khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, đề tài đã xác định mức độ phân phối chuẩn của tập hợp mẫu, đồng thời xác định mức độ khác biệt

của các tập hợp mẫu. Kết quả cho thấy: cả 16 chỉ tiêu đều phân phối chuẩn, có thể sử dụng để xây dựng tiêu chuẩn.

Sau khi lập test, kết quả thu được thể hiện ở các đơn vị đo lường khác nhau (trọng lượng, thời gian, số lần...) nên không thể so sánh với nhau được. Hơn nữa kết quả của một test nào đó cũng không phản ánh ngay được mức độ trạng thái của người lập và chưa có căn cứ để đánh giá.

Đánh giá là quá trình phân loại kết quả test hay phân loại thành tích của VĐV hoặc của tập thể VĐV. Quá trình tính toán và phân tích đó gọi là quá trình đánh giá.

Quá trình đánh giá được chia 2 giai đoạn:

Giai đoạn thứ nhất: Các kết quả test được lập theo các thang điểm đánh giá (đánh giá trung gian).

Giai đoạn thứ hai: Là so sánh thang điểm lập được với các tiêu chuẩn cũ để đánh giá tổng hợp.

Có nhiều phương pháp đánh giá, ở đề tài này sử dụng thang đánh giá (thang độ C) và tiêu chuẩn để đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội .

Về tiêu chuẩn phân loại chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

Dựa vào kết quả kiểm tra xác định tính đại diện của số trung bình và phân phối chuẩn, đề tài đi đến phân loại theo 5 mức độ: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém theo nguyên tắc 2 xích ma [9], [33], [35], [55], [60], [71].

Kết quả đã xây dựng được bảng phân loại nhằm mục đích phục vụ cho công tác kiểm tra đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Khi vận dụng một chỉ tiêu nào đó, tiến hành kiểm tra và đối chiếu với

bảng phân loại xem thành tích của sinh viên tương ứng với mức độ nào (tra theo cột) thì ta xếp loại ở mức độ đó. Như vậy, đề tài đã xác định được bảng phân loại kết quả kiểm tra của các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội có ý nghĩa thực tiễn, góp phần tích cực vào công tác kiểm tra đánh giá trong quá trình đào tạo tại trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Về thang điểm đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

Để thuận tiện cho việc đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, bên cạnh việc phân loại kết quả kiểm tra, cần quy các kết quả kiểm tra về điểm, thông thường dễ sử dụng và được sử dụng rộng rãi hơn cả là thang điểm 10. Ở đây đề tài sử dụng thang độ C để quy kết quả kiểm tra thành điểm theo thang điểm 10. Khi áp dụng tính điểm cho đối tượng kiểm tra ta sử dụng cách tính cận trên hay cận dưới, nếu kết quả gần với mốc điểm trên hơn ta tính điểm trên và ngược lại.

Với bảng điểm đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội như trình bày ở trên sẽ giúp giảng viên có cơ sở để đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền theo từng chỉ tiêu trong quá trình giảng dạy dễ dàng hơn.

Về tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Theo các nhà khoa học đo lường thể thao “lấy giá trị giới hạn của thành tích làm cơ sở để xếp loại thành tích cho người kiểm tra” được gọi là tiêu chuẩn trong phép đo lường thể thao.

Vì vậy, tiêu chuẩn được xây dựng phải đáp ứng các yêu cầu sau:

- Tiêu chuẩn so sánh, dựa trên cơ sở so sánh những người thuộc cùng một tổng thể (một mẫu). Sau đó, dùng một trong các loại thang đánh giá để xác định tiêu chuẩn.

Đồng thời cũng có thể định ra trực tiếp từ giá trị trung bình và độ lệch chuẩn theo quy tắc 2 σ .

- Tiêu chuẩn riêng, dựa trên cơ sở so sánh các chỉ số ở cùng một VĐV ở các trạng thái khác nhau.

- Tiêu chuẩn cần thiết, dựa trên cơ sở so sánh các chỉ số ở cùng một VĐV, ở các trạng thái khác nhau.

Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội được xây dựng đảm bảo các yêu cầu khoa học, dễ sử dụng trong thực tiễn giảng dạy. Kết quả này là căn cứ khoa học quan trọng có ý nghĩa thực tiễn cao trong công tác kiểm tra đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Nhận xét kết quả mục tiêu 1:

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp trong vận động và yên tĩnh của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Giá trị đạt được của các thông số chức năng phản ánh tổng hợp năng lực hoạt động của chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành 3 môn thể thao Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền lợi đều nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam bình thường tuy nhiên đạt ở ngưỡng tốt, có xu hướng thích nghi với vận động. So sánh với các chỉ số sinh lý bình thường của nam trong cùng độ tuổi thì nam sinh viên của ba môn chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền có biểu hiện tốt hơn, nhưng so với các VĐV chuyên nghiệp còn

kém hơn nhiều. Tại sao xảy ra điều đó là do tuyển sinh đầu vào là các em học sinh trung học phổ thông có niềm đam mê thể thao đăng kí theo học chuyên ngành sư phạm giáo dục thể chất, bên cạnh đó chương trình đào tạo nhà trường chú trọng rèn luyện song hành của hai kỹ năng đó là: rèn luyện kỹ năng sư phạm và kỹ năng thực hành các môn thể thao nên lượng vận động tác động lên cơ thể người học chưa đủ để xảy ra những biến đổi sâu sắc về hình thái, cấu trúc cũng như chức năng của các bộ phận trong cơ thể.

Các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp (cả trong vận động và yên tĩnh) của nam sinh viên Bơi tốt hơn nam sinh viên Điền kinh và thấp nhất là nam sinh viên Bóng chuyền nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê (với $p < 0.05$).

Đã kiểm định tính đại diện của số trung bình và phân phối chuẩn của các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả cho thấy, số trung bình và độ lệch chuẩn của các nội dung kiểm tra có thể sử dụng được để xây dựng thang điểm và tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Đã xây dựng được tiêu chuẩn phân loại, thang điểm và tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Tiêu chuẩn phân loại, thang điểm và tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp có thể sử dụng thuận tiện trong phân loại và đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất.

3.2. Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Để đánh giá diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT

Hà Nội, luận án đã tiến hành kiểm tra y học trên đối tượng sinh viên chuyên ngành Bóng chày, Điền kinh, Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, cụ thể như sau:

- Đối tượng kiểm tra: sinh viên năm thứ nhất và năm thứ 2 chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chày trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

- Thời điểm kiểm tra: đầu năm thứ nhất, cuối (kết thúc năm thứ nhất) và cuối (kết thúc năm học thứ 2).

- Nội dung kiểm tra: các chỉ số chức năng tuần hoàn và hô hấp trong vận động và yên tĩnh đã lựa chọn được ở mục 3.1.1.

- Phương tiện kiểm tra: máy Cortex MetaMax 3B.

Kết quả đánh giá diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền Kinh, Bơi, Bóng chày trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội được trình bày dưới đây.

3.2.1. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.2.1.1. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chày trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chày trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội như trình bày tại bảng 3.22 và 3.23.

Bảng 3.22. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất		Kết thúc năm thứ nhất		Kết thúc năm thứ hai	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$
	Trong vận động						
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.57	0.05	2.65	0.08	2.76	0.07
2.	Tần số hô hấp (Rf)	55.48	0.34	55.82	0.38	56.22	0.32
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	145.27	0.72	145.7 7	0.77	146.3 7	0.71
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.62	0.15	3.79	0.32	3.91	0.37
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	5.02	0.12	5.42	0.27	5.62	0.26
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.80	0.06	0.79	0.07	0.78	0.06
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	60.67	0.58	61.31	0.62	61.63	0.67
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	76.78	0.58	76.94	0.61	77.39	0.62
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	182.02	4.27	182.8 6	3.76	183.5 6	3.71
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	16.63	0.72	16.78	0.78	17.48	0.73
	Yên tĩnh						
11.	Tần số tim HR (lần/min)	69.76	2.32	69.35	2.22	68.45	2.25
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	0.15	0.02	0.14	0.03	0.13	0.03
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.15	0.01	0.14	0.03	0.13	0.02
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.65	0.05	0.64	0.04	0.62	0.03
15.	Chu chuyển tim (s)	0.80	0.41	0.78	0.62	0.75	0.56
16.	Dung tích sống (lít)	4.07	0.17	4.28	0.34	4.48	0.35

Bảng 3.23. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất – Kết thúc năm thứ nhất	Kết thúc năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai	Đầu năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai
	Trong vận động			
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	3.07	4.07	7.13
2.	Tần số hô hấp (Rf)	0.61	0.71	1.32
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	0.34	0.41	0.75
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	4.59	3.12	7.70
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	7.66	3.62	11.28
6.	Thương số hô hấp (RER)	-0.01	-0.01	-0.02
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	1.05	0.52	1.57
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.21	0.58	0.79
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	0.46	0.38	0.84
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	0.90	4.09	4.98
	Yên tĩnh			
11.	Tần số tim HR (lần/min)	-0.59	-1.31	-1.90
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	-6.90	-7.41	-14.29
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	-0.01	-0.02	-0.03
15.	Chu chuyển tim (s)	-0.02	-0.03	-0.05
16.	Dung tích sống (lít)	5.03	4.57	9.59

Từ kết quả tại bảng 3.22 và 3.23 cho thấy:

- Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội có xu hướng tốt hơn (nam

sinh viên cuối năm thứ 2 có chức năng tuần hoàn và hô hấp tốt hơn nam sinh viên cuối năm thứ nhất và nam sinh viên cuối năm thứ nhất có chức năng tuần hoàn và hô hấp tốt hơn nam sinh viên cuối đầu thứ nhất). Điều này được lý giải là do bước vào năm học thứ hai kế hoạch đào tạo đã được thay đổi, thời lượng các môn học lý thuyết giảm xuống, các môn thực hành tăng lên, bên cạnh đó môn chuyên ngành cũng được nhà trường, khoa, bộ môn chú trọng cả về số lượng và chất lượng dẫn đến người học có nhiều biến đổi về hình thái, cấu trúc của cơ thể dẫn đến các chức năng sinh lý cũng có sự biến đổi để thích ứng với lượng vận động đặc trưng trong chuyên ngành bóng chuyền.

- Xuất phát từ những lý do nêu trên dẫn đến nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp có xu hướng tăng theo thời gian học tập tại trường, cụ thể nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bóng chuyền năm thứ 2 cao hơn hẳn ở năm học thứ nhất.

3.2.1.2. So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra

So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra như trình bày tại bảng 3.24.

Bảng 3.24. So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất – Kết thúc năm thứ nhất	Kết thúc năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai	Đầu năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai
	Trong vận động	1.73	2.16	4.25
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	3.07	3.63	6.94
2.	Tần số hô hấp (Rf)	3.14	3.75	7.02
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	1.95	1.11	3.19
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	5.06	2.09	7.67
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	1.92	1.26	3.31
6.	Thương số hô hấp (RER)	-0.01	-0.01	-0.02
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	1.12	3.10	4.26
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	2.25	1.96	4.14
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	0.94	4.34	5.39
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR			
	Yên tĩnh			
11.	Tần số tim HR (lần/min)	-1.47	-3.25	-4.67
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	-0.35	-0.31	-0.69
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	-0.02	-0.03	-0.04
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	-0.01	-0.02	-0.03
15.	Chu chuyển tim (s)	-0.02	-0.03	-0.04
16.	Dung tích sống (lít)	2.31	1.84	4.47

Từ kết quả tại bảng 3.24 cho thấy: sau 2 năm học tập, tập luyện, chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bóng chuyền đã có sự thay đổi theo chiều hướng tốt lên, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bóng chuyền tại các thời điểm kiểm tra cho thấy, đa số các chỉ số đánh giá đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (với $p < 0.05$) giữa các thời điểm kiểm tra: Kết thúc năm thứ

nhất – đầu năm thứ nhất; Kết thúc năm thứ hai – Kết thúc năm thứ nhất và Kết thúc năm thứ hai – đầu năm thứ nhất. Cụ thể như sau:

+ Kiểm tra chức năng tuần hoàn, hô hấp ở thời điểm đầu năm thứ nhất thì các chỉ số sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền đều ở ngưỡng sinh lý bình thường, lý giải điều này là do nhà trường tuyển sinh chung một nội dung, đối tượng tuyển sinh chủ yếu là học sinh tốt nghiệp THPT do vậy các chỉ số sinh lý chỉ ở ngưỡng bình thường.

+ Kiểm tra ở thời điểm kết thúc năm học thứ nhất thì các chỉ số sinh lý của hệ tuần hoàn, hô hấp đã có sự biến đổi cao hơn so với thời điểm năm đầu trong cả vận động và yên tĩnh. Điều đó cho thấy thông qua chương trình đào tạo một năm của nhà trường đã có những tác động theo chiều hướng thích nghi của cơ thể người học với lượng vận động, mặc dù sự biến đổi đó còn ở ngưỡng thấp hơn so với các VĐV cùng độ tuổi.

+ Kiểm tra ở thời điểm kết thúc năm học thứ hai thì các chỉ số sinh lý của hệ tuần hoàn, hô hấp đã có sự biến đổi vượt trội so với thời điểm đầu năm và kết thúc năm thứ nhất trong cả vận động và yên tĩnh. Có được điều này là do vào năm thứ hai sinh viên đã đăng kí môn chuyên ngành nên chương trình đào tạo đã có sự thay đổi, thời lượng học tập các môn lý thuyết giảm đi, các môn thực hành tăng lên, đặc biệt môn chuyên ngành đã được chuyên môn hóa sâu mang tính đặc trưng cho từng môn thể thao, vì vậy cơ thể người học đã có những biến đổi về hình thái, cấu trúc mang tính đặc thù cho từng môn chuyên ngành.

Trong đó, trong yên tĩnh, kết quả kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bóng chuyền thể hiện sự khác biệt rõ nét hơn so với trong vận động. Điều này thể hiện sự thích nghi và thay đổi của chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên Bóng chuyền sau thời gian học tập, rèn luyện tại trường.

3.2.2. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.2.2.1. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội như trình bày tại bảng 3.25 và 3.26.

Bảng 3.25. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất		Kết thúc năm thứ nhất		Kết thúc năm thứ hai	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$
	Trong vận động						
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.53	0.07	2.69	0.09	2.82	0.08
2.	Tần số hô hấp (Rf)	55.56	0.53	56.32	0.43	56.64	0.36
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	145.57	0.47	146.71	0.61	147.34	0.54
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.67	0.21	3.94	0.32	4.05	0.37
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	5.08	0.18	5.45	0.36	5.66	0.41
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.82	0.11	0.79	0.16	0.75	0.21
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	61.26	0.53	61.51	0.61	61.83	0.58
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	77.36	0.51	77.83	0.72	78.13	0.69
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	184.22	5.16	184.35	4.41	184.75	4.32
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	17.21	0.48	17.67	0.52	17.92	0.57
	Yên tĩnh						
11.	Tần số tim HR (lần/min)	69.12	2.53	68.33	2.63	68.01	2.56
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	18.90	0.01	18.50	0.01	18.20	0.01
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.15	0.02	0.14	0.01	0.13	0.02
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.68	0.02	0.67	0.03	0.66	0.03
15.	Chu chuyển tim (s)	0.83	0.32	0.81	0.56	0.79	0.45
16.	Dung tích sống (lít)	4.22	0.16	4.35	0.24	4.44	0.28

Bảng 3.26. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất – Kết thúc năm thứ nhất	Kết thúc năm thứ nhất – Kết thúc năm thứ hai	Đầu năm thứ nhất – Kết thúc năm thứ hai
	Trong vận động			
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	6.13	4.72	10.84
2.	Tần số hô hấp (Rf)	1.36	0.57	1.93
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	0.78	0.43	1.21
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	7.10	2.75	9.84
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	7.03	3.78	10.80
6.	Thương số hô hấp (RER)	-0.03	-0.04	-0.07
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.41	0.52	0.93
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.61	0.38	0.99
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	0.07	0.22	0.29
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	2.64	1.40	4.04
	Yên tĩnh			
11.	Tần số tim HR (lần/min)	-1.15	-0.47	-1.62
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	-0.40	-0.30	-0.70
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
15.	Chu chuyển tim (s)	-0.02	-0.03	-0.04
16.	Dung tích sống (lít)	3.03	2.05	5.08

Từ kết quả tại bảng 3.25 và 3.26 cho thấy:

- Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội có xu hướng tốt hơn (nam sinh viên cuối năm thứ 2 có chức năng tuần hoàn và hô hấp tốt hơn nam sinh viên cuối năm thứ nhất và nam sinh viên cuối năm thứ nhất có chức năng tuần hoàn và hô hấp tốt hơn nam sinh viên cuối đầu thứ nhất).

- Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp có xu hướng tăng theo thời gian học, tập tại trường, cụ thể nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bóng chuyên năm thứ 2 cao hơn hẳn ở năm học thứ nhất.

3.2.2.2. So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra

So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra như trình bày tại bảng 3.27.

Bảng 3.27. So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất – Kết thúc năm thứ nhất	Kết thúc năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai	Đầu năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai
	Trong vận động	3.09	2.40	5.75
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	5.87	2.73	8.61
2.	Tần số hô hấp (Rf)	8.47	4.46	13.53
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	2.88	1.02	3.90
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.96	1.84	5.96
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	0.75	1.91	2.77
6.	Thương số hô hấp (RER)	-0.03	-0.02	-0.01
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	3.28	1.93	5.44
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.32	1.03	1.31
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	3.53	1.84	5.33
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR			
	Yên tĩnh			
11.	Tần số tim HR (lần/min)	-2.66	-1.07	-3.76
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	-0.30	-0.20	-0.60

13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
15.	Chu chuyển tim (s)	-0.01	-0.02	-0.04
16.	Dung tích sống (lít)	3.02	2.50	5.00

Từ kết quả tại bảng 3.24 cho thấy: sau 2 năm học tập, tập luyện, chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Điện kinh đã có sự thay đổi theo chiều hướng tốt lên, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Điện kinh tại các thời điểm kiểm tra cho thấy, đa số các chỉ số đánh giá đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (với $p < 0.05$) giữa các thời điểm kiểm tra: Kết thúc năm thứ nhất – đầu năm thứ nhất; Kết thúc năm thứ hai – Kết thúc năm thứ nhất và Kết thúc năm thứ hai – đầu năm thứ nhất. Cụ thể như sau:

+ Kiểm tra chức năng tuần hoàn, hô hấp ở thời điểm đầu năm thứ nhất thì các chỉ số sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh đều ở ngưỡng sinh lý bình thường, lý giải điều này là do nhà trường tuyển sinh chung một nội dung, đối tượng tuyển sinh chủ yếu là học sinh tốt nghiệp THPT do vậy các chỉ số sinh lý chỉ ở ngưỡng bình thường.

+ Kiểm tra ở thời điểm kết thúc năm học thứ nhất thì các chỉ số sinh lý của hệ tuần hoàn, hô hấp đã có sự biến đổi cao hơn so với thời điểm năm đầu trong cả vận động và yên tĩnh. Điều đó cho thấy thông qua chương trình đào tạo một năm của nhà trường đã có những tác động theo chiều hướng thích nghi của cơ thể người học với lượng vận động, mặc dù sự biến đổi đó còn ở ngưỡng thấp hơn so với các VĐV cùng độ tuổi.

+ Kiểm tra ở thời điểm kết thúc năm học thứ hai thì các chỉ số sinh lý của hệ tuần hoàn, hô hấp đã có sự biến đổi vượt trội so với thời điểm đầu năm và kết thúc năm thứ nhất trong cả vận động và yên tĩnh. Có được điều này là do vào năm thứ hai sinh viên đã đăng kí môn chuyên ngành nên chương trình đào tạo đã có sự thay đổi, thời lượng học tập các môn lý thuyết giảm đi, các môn thực hành tăng lên, đặc biệt môn chuyên ngành đã được

chuyên môn hóa sâu mang tính đặc trưng cho từng môn thể thao, vì vậy cơ thể người học đã có những biến đổi về hình thái, cấu trúc mang tính đặc thù cho từng môn chuyên ngành.

Tương tự như nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, trong yên tĩnh, kết quả kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Điền kinh thể hiện sự khác biệt rõ nét hơn so với trong vận động. Điều này thể hiện sự thích nghi và thay đổi của chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên Điền kinh sau thời gian học tập, rèn luyện tại trường.

Đồng thời, chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh thể hiện sự thay đổi (thích nghi) tốt hơn so với nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền. Lý giải điều này là do đặc thù môn chuyên ngành điền kinh là môn hoạt động có chu kỳ, khi có thể người học tham gia vào quá trình tập luyện thì hệ vận chuyển oxy(hệ tuần hoàn, hệ hô hấp) đều có những biến đổi rõ rệt về mặt hình thái, cấu trúc để đáp ứng được yêu cầu cao của lượng vận động trong tập luyện nên dẫn đến các chỉ số sinh lý của hai hệ trên thay đổi nhiều hơn so với môn chuyên ngành bóng chuyền. Mặt khác, môn chuyên ngành bóng chuyền là môn hoạt động không có chu kỳ, khi cơ thể người học tham gia tập luyện thì yếu tố quyết định đến kết quả học tập, thành tích thể thao là yếu tố sức nhanh, sức mạnh, sức bền...(di truyền sợi cơ, tốc độ dẫn truyền xung động thần kinh, năng lượng trong cơ...) vì vậy, các chỉ về hệ vận chuyển oxy(hệ tuần hoàn, hệ hô hấp) có sự biến đổi thấp hơn so với các môn thể thao hoạt động có chu kỳ.

3.2.3. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.2.3.1. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội như trình bày tại bảng 3.28 và 3.29.

Bảng 3.28. Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất		Kết thúc năm thứ nhất		Kết thúc năm thứ hai	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$
	Trong vận động						
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.56	0.07	2.69	0.09	2.83	0.07
2.	Tần số hô hấp (Rf)	55.67	0.54	56.31	0.52	56.62	0.45
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	145.69	0.78	146.24	0.73	146.24	0.87
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.75	0.08	3.94	0.32	4.15	0.34
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	5.13	0.11	5.48	0.46	5.55	0.36
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.81	0.12	0.80	0.15	0.79	0.21
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	61.23	0.67	61.51	0.53	61.62	0.47
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	77.43	0.72	77.69	0.76	77.84	0.82
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	183.35	5.88	184.71	4.34	185.11	4.67
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	17.23	0.79	17.51	0.88	17.67	0.81
	Yên tĩnh						
11.	Tần số tim HR (lần/min)	68.14	2.43	67.56	3.16	67.13	3.36
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	18.90	0.01	18.40	0.02	18.10	0.02
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.15	0.02	0.14	0.03	0.13	0.03
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.67	0.05	0.66	0.05	0.65	0.04
15.	Chu chuyển tim (s)	0.82	0.54	0.80	0.61	0.78	0.55
16.	Dung tích sống (lít)	4.13	0.29	4.46	0.71	4.61	0.67

Bảng 3.29. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất – Kết thúc năm thứ nhất	Kết thúc năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai	Đầu năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai
	Trong vận động			
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	4.95	5.07	10.02
2.	Tần số hô hấp (Rf)	1.14	0.55	1.69
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	0.38	0.00	0.38
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	4.94	5.19	10.13
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	6.60	1.27	7.87
6.	Thương số hô hấp (RER)	-0.01	-0.01	-0.03
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.46	0.18	0.63
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.34	0.19	0.53
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	0.74	0.22	0.96
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	1.61	0.91	2.52
	Yên tĩnh			
11.	Tần số tim HR (lần/min)	-0.85	-0.64	-1.49
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	-0.50	-0.30	-0.80
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
15.	Chu chuyển tim (s)	-0.02	-0.02	-0.04
16.	Dung tích sống (lít)	0.33	0.15	0.48

Từ kết quả tại bảng 3.28 và 3.29 cho thấy:

- Diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội có xu hướng tốt hơn (nam sinh viên cuối năm thứ 2 có chức năng tuần hoàn và hô hấp tốt hơn nam sinh viên cuối năm thứ nhất và nam sinh viên cuối năm thứ nhất có chức năng tuần hoàn và hô hấp tốt hơn nam sinh viên cuối đầu thứ nhất).

- Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp có xu hướng tăng theo thời gian học, tập tại trường, cụ thể nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bơi năm thứ 2 cao hơn hẳn ở năm học thứ nhất.

3.2.3.2. So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra

So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra như trình bày tại bảng 3.30.

Bảng 3.30. So sánh chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ở các thời điểm kiểm tra

TT	Chỉ số	Đầu năm thứ nhất – Kết thúc năm thứ nhất	Kết thúc năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai	Đầu năm thứ nhất - Kết thúc năm thứ hai
	Trong vận động			
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	5.16	2.65	5.51
2.	Tần số hô hấp (Rf)	7.68	2.39	7.24
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	10.81	0.00	3.29
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	3.62	1.98	4.98
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	5.90	0.58	4.90
6.	Thương số hô hấp (RER)	-0.02	-0.03	-0.06
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	4.07	0.84	2.75
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	4.49	0.91	2.54
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	3.31	1.02	4.10
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	4.46	0.94	2.66
	Yên tĩnh			
11.	Tần số tim HR (lần/min)	-0.45	-1.29	-3.25
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	-0.40	-0.30	-0.60
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	-0.01	-0.01	-0.02
15.	Chu chuyển tim (s)	-0.02	-0.03	-0.04
16.	Dung tích sống (lít)	3.13	2.05	3.87

Từ kết quả tại bảng 3.30 cho thấy: sau 2 năm học tập, tập luyện, chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bơi đã có sự thay đổi theo chiều hướng tốt lên, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bơi tại các thời điểm kiểm tra cho thấy, đa số các chỉ số đánh giá đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (với $p < 0.05$) giữa các thời điểm kiểm tra: Kết thúc năm thứ nhất – đầu năm thứ nhất; Kết thúc năm thứ hai – Kết thúc năm thứ nhất và Kết thúc năm thứ hai – đầu năm thứ nhất. Cụ thể như sau:

+ Kiểm tra chức năng tuần hoàn, hô hấp ở thời điểm đầu năm thứ nhất thì các chỉ số sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành bơi đều ở ngưỡng sinh lý bình thường, lý giải điều này là do nhà trường tuyển sinh chung một nội dung, đối tượng tuyển sinh chủ yếu là học sinh tốt nghiệp THPT do vậy các chỉ số sinh lý chỉ ở ngưỡng bình thường.

+ Kiểm tra ở thời điểm kết thúc năm học thứ nhất thì các chỉ số sinh lý của hệ tuần hoàn, hô hấp đã có sự biến đổi cao hơn so với thời điểm năm đầu trong cả vận động và yên tĩnh. Điều đó cho thấy thông qua chương trình đào tạo một năm của nhà trường đã có những tác động theo chiều hướng tích nghi của cơ thể người học với lượng vận động, mặc dù sự biến đổi đó còn ở ngưỡng thấp hơn so với các VĐV cùng độ tuổi.

+ Kiểm tra ở thời điểm kết thúc năm học thứ hai thì các chỉ số sinh lý của hệ tuần hoàn, hô hấp đã có sự biến đổi vượt trội so với thời điểm đầu năm và kết thúc năm thứ nhất trong cả vận động và yên tĩnh. Có được điều này là do vào năm thứ hai sinh viên đã đăng kí môn chuyên ngành nên chương trình đào tạo đã có sự thay đổi, thời lượng học tập các môn lý thuyết giảm đi, các môn thực hành tăng lên, đặc biệt môn chuyên ngành đã được chuyên môn hóa sâu mang tính đặc trưng cho từng môn thể thao, vì vậy cơ thể người học đã có những biến đổi về hình thái, cấu trúc mang tính đặc thù cho từng môn chuyên ngành.

Trong đó, trong yên tĩnh, kết quả kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên Bơi thể hiện sự khác biệt rõ nét hơn so với trong vận động. Điều này thể hiện sự thích nghi và thay đổi của chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên Bơi sau thời gian học tập, rèn luyện tại trường. Đồng thời, chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi thể hiện sự thay đổi (thích nghi) tốt hơn so với nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền. Lý giải điều này là do đặc thù môn chuyên ngành Bơi là môn hoạt động có chu kỳ và hoạt động trong môi trường đặc biệt (môi trường nước) nên việc vận chuyển oxy sẽ bị cản trở nhiều bởi thế khi cơ thể người học tham gia vào quá trình tập luyện thì hệ vận chuyển oxy (hệ tuần hoàn, hệ hô hấp) đều có những biến đổi rõ rệt về mặt hình thái, cấu trúc để đáp ứng được yêu cầu cao của lượng vận động trong tập luyện nên dẫn đến các chỉ số sinh lý của hai hệ trên thay đổi nhiều hơn so với môn chuyên ngành điền kinh, bóng chuyền.

So sánh nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền sau 2 năm đào tạo

Luận án đã tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền sau 2 năm học tập, kết quả như trình bày tại bảng 3.31.

Bảng 3.31. So sánh nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền sau 2 năm học tập

TT	Chỉ số	Nhịp tăng trưởng sau 2 năm đào tạo		
		Bơi	Điện kinh	Bóng chuyền
	Trong vận động			
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)	10.84	10.02	7.13
2.	Tần số hô hấp (Rf)	1.93	1.69	1.32
3.	Thông khí phút tối đa (MV)	1.21	0.38	0.75
4.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO_2 max tuyệt đối (lít/phút)	9.84	10.13	7.70
5.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO_2 tuyệt đối (lít/phút)	10.80	7.87	11.28
6.	Thương số hô hấp (RER)	0.77	0.78	0.79
7.	VO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.93	0.63	1.57
8.	VCO_2 max tương đối (ml/ph/kg)	0.99	0.53	0.79
9.	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	0.29	0.96	0.84
10.	Chỉ số oxy – mạch VO_2/HR	4.04	2.52	4.98
	Yên tĩnh			
11.	Tần số tim HR (lần/min)	1.62	1.49	1.90
12.	Tần số hô hấp (Rf, lần)	14.29	14.29	14.29
13.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.12	0.13	0.14
14.	Thời gian tâm thất thu (s)	0.67	0.68	0.69
15.	Chu chuyển tim (s)	0.79	0.81	0.83
16.	Dung tích sống (lít)	5.08	4.89	4.88

Từ bảng 3.31 cho thấy, nhịp tăng trưởng trung bình các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi cao nhất, sau đó đến môn Điện kinh và thấp nhất là môn Bóng chuyền (như vậy, sinh viên ở các môn thể thao có chu kỳ có nhịp tăng trưởng cao hơn môn thể thao không có chu kỳ).

3.2.4. Đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội sau 2 năm tập luyện

Luận án đã tiến hành đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội sau 2 năm tập luyện theo thang điểm tiêu chuẩn đã xây dựng, kết quả được trình bày cụ thể tại các bảng 3.32, 3.33 và 3.34.

Bảng 3.32. Đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh sau 2 năm tập luyện

TT	Mức	Năm thứ nhất ($n = 14$)		Năm thứ 2 ($n = 14$)	
		n	%	n	%
1	Tốt	2	14.29	4	28.57
2	Khá	3	21.43	6	42.86
3	Trung bình	6	42.86	3	21.43
4	Yếu	2	14.29	1	7.14
5	Kém	1	7.14	0	0

Bảng 3.33. Đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi sau 2 năm tập luyện

TT	Mức	Năm thứ nhất ($n = 12$)		Năm thứ 2 ($n = 12$)	
		n	%	N	%
1	Tốt	1	8.33	4	33.33
2	Khá	3	25.0	4	33.33
3	Trung bình	6	50.0	4	33.33
4	Yếu	1	8.33	0	0
5	Kém	1	8.33	0	0

Bảng 3.34. Đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền sau 2 năm tập luyện

TT	Mức	Năm thứ nhất ($n = 12$)		Năm thứ 2 ($n = 12$)	
		n	%	n	%
1	Tốt	1	8.33	3	25.0
2	Khá	3	25.0	4	33.33
3	Trung bình	5	41.67	4	33.33
4	Yếu	2	16.67	1	8.33
5	Kém	1	8.33	0	0

Từ kết quả tại bảng 3.32, 3.33 và 3.34 cho thấy: chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội sau 2 năm tập luyện đã có sự thay đổi tích cực, cụ thể: tỷ lệ sinh viên có chức năng tuần hoàn và hô hấp đạt mức tốt và khá ở năm thứ 2 cao hơn hẳn năm thứ nhất và ngược lại, tỷ lệ sinh viên mức yếu, kém ở năm thứ 2 thấp hơn hẳn ở năm thứ nhất.

3.2.5. Bàn luận về diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Trong thể thao hiện đại vấn đề đánh giá trình độ tập luyện của VĐV có một vị trí hết sức quan trọng. Việc tiến hành đánh giá trình độ tập luyện một cách khoa học bằng các phương pháp khách quan sẽ cho phép HLV luôn nắm được những thông tin cần thiết để điều khiển quá trình huấn luyện, đồng thời nâng cao hiệu quả của công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV. Tuy nhiên vẫn còn tồn tại nhiều quan điểm khác nhau về vấn đề trình độ tập luyện của VĐV.

Chỉ số cơ bản của trình độ tập luyện là thành tích thể thao của VĐV chỉ có thể đạt được sau nhiều năm tập luyện một cách khoa học, bền bỉ và công phu. Hơn nữa, thành tích thể thao chỉ đạt được trong một giai đoạn ngắn (trạng thái sung sức thể thao) trong mỗi chu kỳ tập luyện. Thành tích thể thao luôn là hiện tượng đa nhân tố và phụ thuộc vào nhiều nguyên nhân. Trong những điều kiện như nhau, thành tích thể thao của mỗi cá thể phụ thuộc vào năng khiếu và mức độ đào tạo VĐV. Năng khiếu của VĐV là tiền định, còn trình độ đào tạo thì luôn thay đổi nhờ kết quả của tập luyện. Khái niệm trình độ tập luyện và thành tích thể thao không hoàn toàn đồng nhất. Khái niệm hay định nghĩa về trình độ tập luyện trong các sách báo hiện đại có những cách thể hiện và nhìn nhận còn khác nhau.

Theo quan điểm của D. Harre (1996) thì: “*Trình độ tập luyện của VĐV thể hiện ở sự nâng cao năng lực thể thao nhờ ảnh hưởng của lượng vận động*

tập luyện, lượng vận động thi đấu và các biện pháp hỗ trợ khác”. Các yếu tố của trình độ tập luyện thể thao bao gồm các năng lực thể chất, năng lực phối hợp vận động, năng lực trí tuệ, kỹ xảo kỹ thuật, năng lực chiến thuật và các phẩm chất tâm lý. Thông qua lượng vận động tập luyện, lượng vận động thi đấu, lượng vận động tâm lý, trình độ từng yếu tố của năng lực vận động một mặt được nâng cao, mặt khác giữa chúng cũng hình thành các mối quan hệ bền vững. Bên cạnh đó, việc phát huy đầy đủ các tiềm năng thể chất của VĐV thông qua sự nỗ lực ý chí ở mức cao nhất cũng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Năng lực thể thao cao nhất mà VĐV đạt được trong từng thời kỳ thi đấu phù hợp với trình độ tập luyện của họ được gọi là trạng thái sung sức thể thao. Cũng theo quan điểm của D. Harre (1996), các thông tin về trình độ tập luyện của VĐV được thể hiện ở các cuộc thi đấu và kiểm tra thành tích. Các tiêu chuẩn cơ bản có thể sử dụng trong việc đánh giá trình độ tập luyện và dự báo tiềm năng của VĐV là: (1) tiêu chuẩn về trình độ của thành tích; (2) tiêu chuẩn về nhịp độ phát triển của thành tích; (3) tiêu chuẩn về sự ổn định thành tích và khả năng tăng trưởng; (4) tiêu chuẩn về khả năng chịu đựng lượng vận động. Bốn tiêu chuẩn trên thể hiện 4 mặt khác nhau của việc đánh giá tổng hợp năng lực thể thao.

Các tác giả Nabatnhicôva M.Ia (1985) và Ozolin M.G (1980) cho rằng: *“Trình độ tập luyện thường liên quan phần lớn đến những thay đổi thích ứng sinh học (hình thái và chức năng) xảy ra trong cơ thể VĐV dưới những tác động của lượng vận động tập luyện và những thay đổi đó biểu hiện ở sự phát triển năng lực hoạt động của VĐV”*.

Theo quan điểm của Aulic I.V (1982), việc đánh giá TĐTL là một trong những phương tiện kiểm tra cần phải có để phục vụ vấn đề chính, đó là phương pháp tập luyện tạo điều kiện đạt được những thành tích thể thao cao. Tác giả cho rằng: *“Trình độ tập luyện là năng lực tiềm tàng của VĐV để đạt được những thành tích nhất định trong môn thể thao lựa chọn và năng lực này được biểu hiện cụ thể ở sự chuẩn bị về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, đạo đức - ý chí và trí tuệ...”*.

Theo quan điểm của Nguyễn Thế Truyền (1991) thì: *“Trình độ tập luyện của VĐV là kết quả tổng hợp của việc giải quyết các nhiệm vụ trong thực tiễn huấn luyện thể thao. Trình độ tập luyện thể hiện ở mức độ nâng cao chức phận cơ thể, năng lực hoạt động chung và chuyên môn của VĐV ở mức hoàn thiện các kỹ năng và kỹ xảo thể thao phù hợp”*.

Các tác giả Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn cho rằng: *“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, tâm lý và cả lý luận nhất định của VĐV”*.

Trình độ (năng lực) thể thao (hay trình độ tập luyện) được thể hiện trong quá trình tập luyện và thi đấu của VĐV. Nó là cấu trúc tổng hợp về thể năng, kỹ năng, trí năng, năng lực tâm lý... Trình độ (năng lực) về chiến thuật liên quan chặt chẽ tới cả bốn thành phần trên. Sự hình thành những năng lực trên chủ yếu qua huấn luyện. Nhờ huấn luyện mà VĐV có được và nâng dần trình độ thích ứng mới, ngày càng cao hơn (trong giai đoạn phát triển) hoặc duy trì hay hạn chế sự suy giảm trong giai đoạn VĐV đã có thâm niên thể thao tương đối cao. Người ta còn gọi đó là TĐTL của VĐV. Cũng theo quan điểm của nhiều tác giả cho rằng, mỗi môn thể thao đều có đặc điểm riêng nên yêu cầu, đặc trưng của TĐTL cũng có khác nhau.

Theo quan điểm của tác giả Dương Nghiệp Chí (2001, 2004) cho rằng: *“TĐTL của VĐV là trình độ điều luyện về kỹ chiến thuật, mức phát triển về tổ chất thể lực và sự vững vàng nhạy bén về tinh thần và ý thức để đáp ứng yêu cầu đạt thành tích thể thao ngày càng cao”*.

Theo tác giả Bungacôva N.G (1983): *“Trình độ tập luyện của VĐV là khả năng thích ứng của VĐV trong hoạt động nhờ hoàn thiện sự điều khiển và phối hợp hoạt động giữa các hệ thống chức năng trên cơ sở những biến đổi sâu sắc về cấu tạo chức phận trong cơ thể”*.

Như vậy, theo quan niệm của các nhà khoa học, TĐTL trong huấn luyện thể thao có thể tóm tắt như sau: TĐTL là mức thích ứng của cơ thể đạt được qua tập luyện, hoặc bằng con đường tập luyện hoặc nhờ lượng vận động tập luyện, nhờ lượng vận động thi đấu và các bài tập bổ trợ khác. Và TĐTL của VĐV còn là sự thể hiện các mức độ kỹ, chiến thuật, mức độ đạt tới của các tố chất thể lực, đồng thời là khả năng thích ứng của VĐV nhờ hoàn thiện sự điều khiển và phối hợp hoạt động giữa các hệ thống chức năng. Theo các quan điểm và định nghĩa đã nêu trên, có thể thấy TĐTL của VĐV đã được các nhà khoa học nhìn nhận theo những luận điểm chính sau: (1) TĐTL bao gồm nhiều mặt, nhiều thành phần và chịu sự ảnh hưởng của lượng vận động; (2) TĐTL chủ yếu là những biến đổi thích nghi về hình thái và chức năng diễn ra trong cơ thể dưới tác động của tập luyện; (3) Yếu tố cơ bản của TĐTL là thành tích thể thao được nâng cao thông qua quá trình đào tạo, huấn luyện; (4) TĐTL được thể hiện ở các mặt: kỹ, chiến thuật, thể lực, tâm lý, chức năng... khi VĐV thực hiện các hoạt động chuyên môn.

Như vậy, quan niệm về TĐTL trong huấn luyện thể thao được nhìn nhận dưới nhiều góc độ khác nhau, khá phong phú và đa dạng. Tổng hợp các quan điểm trên có thể thấy: TĐTL của VĐV chính là năng lực thể thao cao trong một môn thể thao nhất định nào đó mà VĐV đạt được thông qua lượng vận động tập luyện và thi đấu. Theo khái niệm về cấu trúc nhiều thành phần của TĐTL, thì thành tích thể thao được xác định bằng cả một loạt các yếu tố và có thể ghép chúng vào một số nhóm. Chính vì vậy, có thể nghiên cứu TĐTL theo các khía cạnh khác nhau: sự phạm, tâm lý, y học, xã hội.

Thuộc về khía cạnh sự phạm của TĐTL có yếu tố trình độ kỹ thuật và chiến thuật của VĐV. Song, ý nghĩa kỹ thuật hay chiến thuật trong các môn thể thao khác nhau lại không đồng nhất. *Ví dụ:* cùng với các yếu tố khác, thì yếu tố kỹ thuật trong môn Quyền Anh và trong các môn bóng chiếm vị trí hàng đầu,

trong khi đó ở môn chạy cự ly dài kỹ thuật lại có ý nghĩa nhỏ hơn là khả năng chức phận của cơ thể.

Về khía cạnh tâm lý của TĐTL cần kể đến các trạng thái tâm lý, các phẩm chất ý chí và đạo đức của VĐV. Khó mà đánh giá quá cao vai trò của trạng thái tâm lý trong thể thao. Khả năng tập trung chú ý khi bắt buộc phải tiếp tục cuộc thi đấu trong những điều kiện khó khăn được thể hiện rõ đối với các VĐV của hầu hết các môn thể thao. Song trong từng môn thể thao, vai trò của trạng thái tâm lý của VĐV có khác nhau.

Về khía cạnh y học của TĐTL người ta xem xét đến các chỉ số hình thái sinh lý của cơ thể và tình trạng sức khỏe. Rất rõ là, sức khỏe tốt và khả năng chức phận cao của cơ thể là điều kiện cần thiết để đạt được những thành tích xuất sắc trong thể thao.

Dưới ảnh hưởng của các bài tập thể chất tới cơ thể, hệ tim mạch có những biến đổi thích nghi nhằm đáp ứng nhu cầu oxy và máu cho hoạt động. Những ảnh hưởng này bao gồm: Ảnh hưởng tức thời trong hoạt động cơ do tăng khả năng hoạt động của tim (tăng hưng phấn cơ tim, tăng tính dẫn truyền hưng phấn, tăng lực co bóp cơ tim mạnh hơn bền hơn) và ảnh hưởng lâu dài đến hệ tim-mạch trong trạng thái yên tĩnh. Những biến đổi thích nghi của hệ tim mạch xảy ra theo cả 2 hướng, đó là biến đổi về cấu trúc và biến đổi về chức năng. Với các VĐV đẳng cấp cao, có thời gian tập luyện lâu dài, những biến đổi về cấu trúc và chức năng tim đã tạo nên “hội chứng tim thể thao” với 4 đặc điểm cơ bản: Xuất hiện hiện tượng phì đại cơ tim (đặc biệt là các môn sức bền), giãn buồng tim (dilatation), tần số co bóp tim trong yên tĩnh giảm và tăng thể tích tâm thu.

Hoạt động thể lực làm cho độ đàn hồi của động mạch tăng, lớp áo giữa phát triển hơn (lớp cơ trơn), độ cứng thành mạch giảm có tác dụng điều chỉnh huyết áp và tăng tốc độ vận chuyển máu, giảm lực cản ngoại biên, vì vậy tim hoạt động nhẹ nhàng hơn. Hệ thống mao mạch dày lên do hình thành các mạng

nổi ngang và số mao mạch tham gia vận chuyển máu tăng. Tất cả những biến đổi này có tác dụng làm tăng quá trình trao đổi chất giữa máu và tế bào.

Hoạt động thể chất một cách có hệ thống sẽ tạo nên những ảnh hưởng tác động rất lớn đến chức năng hoạt động của bộ máy hô hấp. Trong đó hoạt động sức bền sẽ tạo nên những biến đổi chức năng rõ rệt hơn so với những hoạt động sức mạnh - tốc độ.

Tần số hô hấp trong yên tĩnh giảm tới 12-13 lần/phút. Sự biến đổi này có thể được diễn ra do nhiều nguyên nhân khác nhau như: Do tính hưng phấn trội của hệ phó giao cảm; do quá trình trao đổi oxy ở tổ chức và tế bào của các VĐV xảy ra tốt hơn nên nhu cầu oxy sẽ giảm trong yên tĩnh, do độ sâu hô hấp tăng đã làm tăng thể tích khí lưu thông và điều này sẽ dẫn đến kết quả là tần số hô hấp giảm nhưng vẫn đảm bảo được lượng thông khí phổi.

Gia tăng khả năng hấp thụ oxy (năng lực tiếp nhận oxy được tính bằng tỷ lệ chênh lệch giữa lượng oxy ở khí hít vào và khí thở ra). Trên thực tế khả năng này luôn phụ thuộc vào các yếu tố như: Phổi, tim - mạch, máu và thường thay đổi tùy thuộc vào nhu cầu oxy của cơ thể. Ở VĐV VO_2 max thường tăng từ 2- 2,5 lít/ phút đến 4 lít/phút.

Sau 2 năm tập luyện, dưới tác động của chương trình đào tạo, các chỉ số kiểm tra đều đạt kết quả tốt hơn so với lần kiểm tra khi sinh viên mới nhập học vào trường. Điều này lần nữa khẳng định chương trình đào tạo cử nhân trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội hoàn toàn phù hợp, sự biến đổi các chỉ số có xu hướng thích nghi với lượng vận động. Sự biến đổi các chỉ số này thể hiện rõ nét, nhất là nam sinh viên Bơi, Điền kinh. Các kết quả kiểm tra được đều nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam bình thường và đạt ở ngưỡng tốt. Khi so sánh kết quả thu được ở lần kiểm tra 3 cũng cho thấy, ở tất cả các chỉ số kiểm tra, sinh viên chuyên sâu Bơi tốt hơn sinh viên chuyên sâu Điền kinh và Bóng chày, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Khi xem xét theo chuyên môn hẹp trong môn thể thao chuyên sâu Bơi cho thấy, sau 2 năm tập luyện; ở các chỉ số thu được ở cả 2 nhóm sinh viên năm thứ 2 tốt hơn hẳn năm thứ nhất.

Điều này được lý giải như sau: ở năm học thứ nhất, sinh viên mới nhập trường chủ yếu học các môn lý thuyết, kiến thức cơ sở ngành và một số môn phổ tu. Số giờ thực hành khá ít nên tác động đến sự thay đổi về thể chất nói chung, chức năng tuần hoàn, hô hấp nói riêng chưa nhiều. Sang năm học thứ 2, các em được học, tập môn thể thao chuyên ngành và số giờ thực hành cũng chiếm tỷ trọng cao hơn; đồng thời, sinh viên đã có thói quen, ý thức tập luyện ngoại khóa để đảm bảo yêu cầu thi kết thúc các môn học thực hành nên tác việc tập luyện TDDT thường xuyên đã tạo nên sự phát triển về thể chất nói chung, chức năng tuần hoàn, hô hấp nói riêng của sinh viên năm thứ hai.

Kế hoạch học tập năm thứ nhất và năm thứ 2 như trình bày tại các bảng 3.35 và bảng 3.36.

Bảng 3.35. Kế hoạch học năm thứ nhất

TT	Môn học	Số giờ
1	Triết học Mác Lê Nin	45
2	Tiếng Anh 1	45
3	Giải phẫu TDDT	45
4	Điền kinh căn bản	45
5	Thể dục căn bản	45
6	Âm nhạc	30
7	Kinh tế chính trị Mác Lê Nin	30
8	Cờ vua & PPGD	30
9	Tiếng Anh 2	45
10	Tâm lý học	30
11	Sinh lý học TDDT	45
12	Điền kinh & PPGD	45
13	Thể dục & PPGD	45
180 giờ các môn thực hành		525

Bảng 3.36. Kế hoạch học năm thứ hai

TT	Môn học	Số giờ
1	Chủ nghĩa xã hội Khoa học	30
2	Tâm lý học TĐTT	30
3	Vệ sinh TĐTT	30
4	Bóng đá & PPGD	45
5	Cầu lông & PPGD	45
6	Tiếng Anh chuyên ngành 1	30
8	Tin học	30
9	Giáo dục học TĐTT	45
10	Bóng chuyền & PPGD	45
11	Bóng bàn & PPGD	45
12	Tiếng Anh chuyên ngành 2	30
13	Trò chơi vận động & PPGD (hoặc Yoga & PPGD)	30
14	Thể thao chuyên ngành HP1	60
270 giờ các môn thực hành		495

Như vậy, có thể thấy rõ, kế hoạch học tập của sinh viên ở năm thứ nhất và năm thứ hai có sự khác biệt là môn thể thao chuyên ngành và tỷ lệ giữa số giờ lý thuyết và số giờ thực hành. Điều này cho thấy, nên chăng việc phân chuyên ngành và tăng số giờ thực hành cần được thực hiện ngay từ năm học đầu tiên. Điều này sẽ có những hiệu quả: Việc học tập môn chuyên ngành sẽ có hệ thống, ngay từ năm đầu và sẽ góp phần nâng cao chất lượng học, tập môn chuyên ngành cũng như kích thích việc tập luyện của sinh viên, từ đó tạo ra những thay đổi tích cực về thể chất nói chung, chức năng tuần hoàn, hô hấp nói riêng của sinh viên.

Khi thực hiện hoạt động định lượng, phản ứng của cơ thể sẽ thể hiện một phần trình độ tập luyện của người đó.

Phản ứng của người tập luyện khác với phản ứng của người không tập luyện ở các đặc điểm:

- Ở người tập luyện, những biến đổi thích nghi xảy ra nhanh hơn trong thời gian bắt đầu hoạt động. Trong hoạt động những biến đổi chức năng xảy ra ở mức thấp hơn.

- Quá trình hồi phục các chức năng diễn ra nhanh hơn

- Tim mạch: Khi hoạt động định lượng, nhịp tim của người được tập luyện thấp hơn so với người không tập luyện; thể tích phút và thể tích tâm thu tăng ít hơn. Huyết áp tăng không đáng kể. Các đặc điểm trên chính tỏ hệ tim mạch của người có trình độ tập luyện thích nghi với hoạt động cơ bắp tốt hơn so với người không tập luyện. Sau vận động mạch của người được tập luyện hồi phục nhanh hơn.

- Hô hấp: Thông khí phổi, tiêu thụ oxy, nhu cầu oxy khi thực hiện hoạt động định lượng đều thấp hơn. Khi trình độ đạt đến mức cao thì nhu cầu oxy được giải quyết ngay trong vận động cho nên nợ oxy được giảm xuống.

Khi hoạt động đến giới hạn, tần số co bóp của tim đạt tới 190 – 200 lần/phút, thể tích tâm thu của người có tập luyện tăng hơn người bình thường do lượng máu dự trữ được huy động vào vòng tuần hoàn. Thể tích phút của người có tập luyện tăng cao gấp 10 lần so với mức yên tĩnh. Huyết áp tối đa ở người có tập luyện tăng nhanh và giữ ở mức 180 – 220mmHg, trong khi ở người bình thường huyết áp tối đa tăng chậm và không duy trì ở mức cao được lâu. Huyết áp tối thiểu biến đổi ít, trong hoạt động kéo dài thì có thể bị giảm xuống. Trình độ tập luyện càng thấp thì sự giảm huyết áp xảy ra càng sớm.

Thông khí phổi ở người có trình độ tập luyện tăng rất cao – 140 lít/ phút. Sự tăng thông khí phổi sẽ thỏa mãn nhu cầu oxy trong vận động. Năng lực ưa khí ở người tập luyện cao hơn bình thường, đặc biệt là ở những người tập luyện các môn thể thao có chu kỳ với cường độ cận cực đại, lớn và trung bình. Năng lực ưa khí được xác định bởi sự hấp thụ oxy tối đa trong vận động (V_{O_2max}). Giá trị lớn của trị số này là rất quan trọng để đạt tới được khả năng hoạt động

cao của cơ thể. Ở VĐV, trị số $\dot{V}O_{2\max}$ lớn nhất là 6 lít/ phút, ở người bình thường là 3 lít/ phút.

Hệ oxy động – tĩnh mạch tăng tỷ lệ thuận với công suất hoạt động. Ở những người được tập luyện khi hoạt động đến giới hạn, chỉ tiêu này có thể đạt tới 16 – 18ml/100ml máu. Trong điều kiện không thỏa mãn nhu cầu oxy, nhất là trong các hoạt động với công suất dưới cực đại và lớn thì năng lực yếm khí chiếm vai trò quan trọng để giải phóng năng lượng bằng các phản ứng phân giải yếm khí (không có oxy). Năng lực này hoàn toàn phụ thuộc vào hoạt tính của các men xúc tác quá trình tái tổng hợp ATP, CP.

KẾT LUẬN – KIẾN NGHỊ

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu đã đạt được, luận án có một số kết luận sau:

1. Luận án đã lựa chọn được 16 chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp trong vận động và yên tĩnh của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Kết quả đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Bơi, Bóng chuyền tại trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội: Giá trị đạt được của các thông số chức năng phản ánh chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành 3 môn thể thao Bóng chuyền, Điền kinh, Bơi đều nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam bình thường tuy nhiên đạt ở ngưỡng tốt, có xu hướng thích nghi với vận động. Các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp (cả trong vận động và yên tĩnh) của nam sinh viên Bơi tốt hơn nam sinh viên Điền kinh và thấp nhất là nam sinh viên Bóng chuyền.

Đồng thời luận án đã xây dựng được tiêu chuẩn phân loại, thang điểm và tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Bóng chuyền, Điền kinh, Bơi trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

2. Diễn biến chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, Điền kinh và Bơi đều có sự thay đổi theo chiều hướng tốt lên, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp tại các thời điểm kiểm tra cho thấy, đa số các chỉ số đánh giá đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (với $p < 0.05$) giữa các thời điểm kiểm tra: Kết thúc năm thứ nhất – đầu năm thứ nhất; Kết thúc năm thứ hai – Kết thúc năm thứ nhất và Kết thúc năm thứ hai – đầu năm thứ nhất. Chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Bơi thể hiện sự thay đổi (thích nghi) tốt hơn so với nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh và Bóng chuyền. Ở năm

học thứ nhất, sinh viên mới nhập trường chủ yếu học các môn lý thuyết, kiến thức cơ sở ngành và một số môn phổ tu. Số giờ thực hành khá ít nên tác động đến sự thay đổi về thể chất nói chung, chức năng tuần hoàn, hô hấp nói riêng chưa nhiều. Sang năm học thứ 2, các em học tập môn thể thao chuyên ngành và số giờ thực hành cũng chiếm tỷ trọng cao hơn; đồng thời, sinh viên đã có thói quen, ý thức tập luyện ngoại khóa để đảm bảo yêu cầu thi kết thúc các môn học thực hành nên tác việc tập luyện TDTT thường xuyên đã tạo nên sự phát triển về thể chất nói chung, chức năng tuần hoàn, hô hấp nói riêng của sinh viên năm thứ hai.

KIẾN NGHỊ

Từ những kết luận trên, chúng tôi có một số kiến nghị sau:

1. Cần ứng dụng kết quả nghiên cứu của luận án vào quá trình đào tạo cử nhân chuyên ngành Bóng chuyền, Điền kinh và Bơi tại trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.
2. Ban giám hiệu, các Khoa của trường Đại học sư phạm TDTT cần xem xét, điều chỉnh kế hoạch giảng dạy giữa các năm học cho cân đối, phù hợp, đặc biệt cần lưu ý tới sự phát triển thể chất cho sinh viên năm thứ nhất nhằm tạo sự chuẩn bị tốt cho sinh viên trong việc học tập các môn thể thao trong quá trình đào tạo tại trường.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN

1. Trần Đình Tường (2021), "*Thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*", Kỷ yếu hội thảo khoa học quốc tế: Giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0, trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, 2021, tr.422 - 428.
2. Trần Đình Tường (2021), "Developing Standards for Assessing Circulatory and Respiratory Function of First-Year Male Students Majoring in Athletics, Swimming and Volleyball at Hanoi University of Physical Education and Sports", Journal of Humanities and Education Development (JHED), pp 91 - 96
(Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành điền kinh, bơi, bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội), Tạp chí Nhân văn và Phát triển Giáo dục, tr. 91- 96.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hoài An (2011), "Nghiên cứu đặc điểm sinh lý của VĐV chạy cự ly ngắn". *Tạp chí Khoa học Thể thao số 3 (trang 62 - 69)*
2. Đặng Hoài An (2012), "Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV chạy cự ly ngắn giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu". *Kỷ yếu khoa học Hội nghị khoa học quốc tế về phát triển thể thao – tầm nhìn Olympic (trang 305 - 313)*
3. Đặng Hoài An (2014), *Nghiên cứu phát triển sức bền tốc độ cho Nam VĐV chạy cự ly ngắn (100-200m) giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội
4. Nguyễn Tuấn Anh (2007), *Nghiên cứu diễn biến chức năng tim mạch của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền năm thứ 1 trường Đại học TDTT I, luận văn cử nhân TDTT*, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
5. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội. Dịch: Phạm Ngọc Trâm
6. Bungacôva N.G (1983), *Tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội, Dịch: Phạm Trọng Thanh
7. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh
8. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
9. Bùi Văn Ca (2008), *Xác định chỉ số VO2Max tối ưu của sinh viên học các môn chuyên ngành Điền kinh*, Đề tài Khoa học và Công nghệ cấp Bộ
10. Dương nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
11. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
12. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội

13. Đàm Quốc Chính (2000), "*Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Hà Nội
14. Nguyễn Ngọc Cừ (1996), “Cơ sở sinh lý của năng lực vận động”, *Y học thể thao*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ bác sĩ thể thao, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
15. Nguyễn Ngọc Cừ, Nguyễn Kim Minh (1999), *Các phương pháp y sinh học kiểm tra đánh giá lượng vận động của bài tập*, Viện KHTDTT, Hà Nội
16. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện thể thao với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện KHTDTT, Hà Nội
17. Nguyễn Tuấn Cường (1999), *Nghiên cứu một số thông số hô hấp của VĐV trường Đại học TDTTI*, đề tài cấp cơ sở, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
18. Phùng Xuân Dũng (2017), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
19. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Điền kinh*, Nxb TDTT Hà Nội
20. Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, Nxb TDTT Hà Nội
21. Vũ Cao Đàm (2002), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb Khoa học & kỹ thuật, Hà Nội
22. Nguyễn Văn Giáp (2008), *Nghiên cứu diễn biến hình thái, chức năng cơ thể của sinh viên Bơi khoá 39 trường Đại học TDTT I*, luận văn cử nhân TDTT, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

23. Phan Thanh Hải (2011), *Phương pháp phát triển sức bền của VĐV Bơi nữ lứa tuổi 11-12*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội
24. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội
25. Lê Trường Sơn Trần Hải (2013), *Đổi mới chương trình Giáo dục thể chất cho sinh viên các trường Đại học Sư phạm vùng Trung Bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ tổ chức hoạt động TDTT trường học*, luận án Tiến sĩ GDH, Viện Khoa học TDTT
26. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
27. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thuý, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
28. Lưu Quang Hiệp, Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thị Hiếu, Ngô Lan Phương (2002), *Giải phẫu các cơ quan nội tạng*, Nxb TDTT, Hà Nội.
29. Lê Hữu Hưng (2007), *Diễn biến chức năng tim mạch của sinh viên khoá 39 Đại học TDTT I sau 4 năm tập luyện*, đề tài cấp cơ sở, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
30. Lê Hữu Hưng (2008), *Nghiên cứu ứng dụng sử dụng hệ thống máy Cortex MetaMax 3B trong việc đánh giá một số chỉ số tuần hoàn, hô hấp trong vận động của VĐV trẻ trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, đề tài cấp cơ sở, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
31. Ivannôp V. X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, dịch: Trần Đức Dũng, Nxb TDTT, Hà Nội.
32. Đàm Trung Kiên (2009), *Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá gtrinhf độ tập luyện đối với VĐV chạy 100m cấp cao*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội

33. Đàm Tuấn Khôi (2012), *Xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV cầu lông cấp cao*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội
34. Nguyễn Kim Lan (2005), "Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của VĐV Thể dục nghệ thuật trẻ 8 - 10 tuổi", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Hà Nội
35. Đinh Văn Lắm (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
36. Lê Văn Lắm (1992), "Lượng vận động trong tập luyện thể thao", *Tạp chí GDTC, Bộ GD và ĐT, Hà Nội*
37. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội
38. Nguyễn Thị Luật (2015), *Nghiên cứu diễn biến các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên ngành Điện kinh khoa sư phạm năm tập luyện thứ nhất trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, luận văn thạc sĩ GDH, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
39. Phan Hồng Minh (2002), "Một môi hồi phục trong huấn luyện thể thao", *Thông tin khoa học TDTT*, Tài liệu dịch (2), 27 - 32
40. Phan Hồng Minh (1990), "Đánh giá sức bền của vận động viên Bóng chuyền", *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, số 4, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội
41. Nguyễn Kim Minh (2002), *Các chỉ tiêu y sinh của VĐV Điện kinh Việt Nam, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực trong tuyển chọn và HLTT*, Nxb TDTT Hà Nội
42. Nguyễn Ngọc Minh (2017), *Nghiên cứu loại hình câu lạc bộ TDTT hoạt động có hiệu quả phù hợp với tổ chức Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao của Đại học Quốc gia Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT

43. Nguyễn Thị Minh Ngọc (2008), *Nghiên cứu diễn biến một số chỉ số hình thái và chức năng của cơ thể sinh viên chuyên ngành Bóng ném khoá đại học 39 trường Đại học TDTT I sau 3 năm tập luyện*, luận văn cử nhân TDTT, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
44. Đặng Văn Ngữ (1971), *Sinh học và qui luật sinh học trong sự phát triển của con người*, Nxb Y học, Hà Nội
45. Nguyễn Thanh Nhân (2007), *Diễn biến chức năng hô hấp của sinh viên đại học khoá 39 trường Đại học TDTT I sau 4 năm tập luyện*, đề tài cấp cơ sở, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
46. Nguyễn Đức Nhâm, Phạm Ngọc Viễn, Lê Quý Phương (2001), “Đặc điểm chức năng sinh lý - sinh hoá của VĐV bóng đá trẻ Việt Nam lứa tuổi 15 - 16”, *Thông tin khoa học TDTT*, (5), Viện Khoa học TDTT, Hà Nội
47. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16 - 19*”, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
48. Nitratôp. E.D (1998), “Đánh giá khối lượng tập luyện theo chỉ số sinh lý ở cầu thủ bóng đá 16 - 17 tuổi”, *Thông tin khoa học TDTT*, (2), Viện Khoa học TDTT, Hà Nội. Dịch: Nguyễn Kim Minh
49. Novicop A.D, MatveepL.P (1980), *Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Tập 2, dịch: Lê Văn Lắm, Phạm Trọng Thanh, Đoàn Thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
50. Ozolin. M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội. Dịch: Bùi Thế Hiên
51. A.I.Piandin, G.L.Đrandrôp (2000), "Mối liên quan của các thành phần LVĐ khác nhau với những biến đổi trạng thái VĐV điền kinh cấp cao", *Thông tin KH TDTT bản dịch số 8 (trang 9 - 13)*

52. Lê Quí Phương (1991), “Phương pháp đánh giá lượng vận động của VĐV nhờ các chỉ số của tim mạch và protein niệu”, *Tuyển tập nghiên cứu KHTDĐT, Trường Đại học TDTT I*.
53. Lê Quý Phương (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội
54. Trần Huy Quang (2019), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục Thể chất cho Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ GDH, Viện Khoa học TDTT
55. Nguyễn Thị Hồng Quyên (2006), *"Nghiên cứu diễn biến chức năng hô hấp của sinh viên chuyên ngành Bóng bàn trường Đại học TDTT I"*, Luận văn tốt nghiệp Cử nhân TDTT
56. Nguyễn Duy Quyết (2006), *Nghiên cứu giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Điền kinh tại Trường ĐHSPTDTT Hà Tây, đề tài cấp cơ sở*
57. Nguyễn Duy Quyết (2019), *Nghiên cứu bộ chỉ số sinh lý và quy trình đánh giá lượng vận động tối ưu và trạng thái sung sức thể thao của sinh viên chuyên ngành Điền kinh các trường đại học Sư phạm TDTT, đề tài KH & CN cấp Bộ*
58. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2006), *Luật Thể dục, thể thao; Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao*
59. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2012), *Luật Giáo dục đại học; Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Giáo dục đại học*
60. Nguyễn Xuân Sinh (2006), *Phương pháp nghiên cứu KHTDĐT*, Nxb TDTT, Hà Nội
61. Lê Hồng Sơn, Nguyễn Tuấn Anh (2012), “Xác định tiêu chí kiểm tra và định hướng lượng vận động huấn luyện sức bền ưa khí”, *Thông tin khoa học TDTT*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội

62. Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lí các môn Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
63. Nguyễn Xuân Thanh (2016), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV cầu mây trẻ 13 - 15 tuổi tỉnh Đồng Nai qua hai năm tập luyện*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội
64. Phạm Xuân Thành (2007), *Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14 - 16 (giai đoạn chuyên môn hoá sâu)*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
65. Lâm Quang Thành, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2013), “Đánh giá trình độ tâm lý VĐV điền kinh và Bơi tại trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng”, *Hội thảo Khoa học tại Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng*, Đà Nẵng
66. Ngô Sách Thọ (2009), *Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, Cầu lông, Bơi khoá 42 trường Đại học TDTT Bắc Ninh sau 2 năm học*, luận văn thạc sỹ GDH, Trường ĐH TDTD, Bắc Ninh
67. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (2009), *Giáo trình Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb ĐHSPT, Hà Nội
68. Thủ tướng chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
69. Thủ tướng chính phủ (2016), *Quyết định 1076/QĐ-TTg, ngày 17/06/2016, Phê duyệt đề án phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.
70. Vũ Chung Thủy, Nguyễn Hùng Cường, Bùi Minh Thành (2007), *Đặc điểm chức năng hô hấp của sinh viên chuyên ngành Bơi lội năm thứ 1 trường Đại học TDTT I*, đề tài cấp cơ sở, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
71. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

72. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
73. Trịnh Toán (2013), *Xác định quan hệ giữa thành tích thi đấu với chức năng, tổ chất thể lực, kỹ chiến thuật của VĐV chạy cự ly trung bình lứa tuổi 16-18*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội
74. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Sách giáo khoa Bơi*, NXB TDTT Hà Nội
75. Đồng Văn Triệu (2006), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội
76. Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phụng, Nguyễn Kim Minh, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999), *Xác định chuẩn mực đánh giá trình độ tập luyện của VĐV ở một số môn thể thao trọng điểm trong chương trình quốc gia về thể thao*, Báo cáo kết quả nghiên cứu khoa học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
77. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao”, *Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội
78. Nguyễn Thế Truyền (2000), "Sự tham gia của các cơ chế cung cấp năng lượng trong các môn thể thao khác nhau", *Thông tin KH TDTT thường kỳ số 1 (trang 24 - 27)*
79. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
80. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT. Sách giáo khoa dùng cho sinh viên các trường đại học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
81. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Phương pháp nghiên cứu tâm lý trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

82. Vovk. X.I (2001), “Những đặc điểm biến đổi lâu dài của trình độ tập luyện”, *Thông tin khoa học TDTT*, (5), Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
Biên dịch: Lê Hồng Cơ
83. Nguyễn Kim Xuân (2001), "Nghiên cứu đánh giá TĐTL của nữ VĐV Thể dục dụng cụ ở giai đoạn huấn luyện ban đầu (6 - 8 tuổi)", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Hà Nội

Tiếng Anh:

84. Delecluse. C; Van Coppenolle. H; Goris. M; Diels. R (1992), *Evaluation of the start and sprint action of high level sprinters*. In Bróggeman and Róhl J.K.N (Eds), *Techniques in Athletics Conference proceedings Volume 2*. pp. 396-401.
85. Delecluse. C; Van Coppenolle. H; Goris. M; Diels. R; Didden.N (1992), *Analysis of the front and rear foot action in the sprint start*. In: Bróggemann and Róhl J.K.N (Eds). *Techniques in Athletics Conference proceedings. Volume 2*. pp. 402-406
86. Van Coppenolle. H; Delecluse. C; Goris. M; Bohets. W; Vanden Eynde. E (1989), *Technology and development. Evaluation of the start, sprint and body composition of Pavoni, Cooman and Desruelles*. *Athletics Coach* 23 (1): pp. 82-90
87. Thomas R. Baechle (1994), “Essentials of Strength Training and conditioning”, *Human Kinetics*.
88. Witter. S, Heremans. G; Bohets. W; Stijen. V; Van Coppenolle. H (1992), *The design and testing of a wire velocimeter*. *Journal of Sport Sciences* (3). pp. 197-206

PHỤ LỤC 1. PHIẾU PHỎNG VẤN

BỘ VĂN HÓA THỂ THAO VÀ DU LỊCH
VIỆN KHOA HỌC TDTT

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

- Kính gửi: Ông (bà).....

- Nghề nghiệp:

- Nơi công tác:

Để giúp chúng tôi hoàn thành đề tài nghiên cứu: “**Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**”, bằng những hiểu biết về thực tế giảng dạy, huấn luyện của mình kính mong Ông (bà) trả lời những câu hỏi sau.

Cách trả lời: Đánh dấu X vào vào phương án mà Ông (Bà) cho là đúng nhất và xếp theo mức độ ưu tiên.

Câu hỏi: Đ/c cho biết, để đánh giá **chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên**, ông bà thường sử dụng những chỉ số nào dưới đây:

TT	Các chỉ số	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Ưu tiên 4	Ưu tiên 5
	Trong vận động					
1.	Thể tích khí lưu thông (VT)					
2.	Tần số hô hấp (Rf)					
3.	Thông khí phút tối đa (MV)					
4.	Lưu lượng khí thở ra tối đa (l/s)					
5.	Lưu lượng khí O ₂ thì hít vào(%)					
6.	Lưu lượng khí CO ₂ thì hít vào(%)					
7.	Lưu lượng khí O ₂ thì thở ra (%)					
8.	Lưu lượng khí CO ₂ thì thở ra (%)					

9.	Phân áp riêng phần của O ₂ thì thở ra(mmHg)					
10.	Phân áp riêng phần của CO ₂ thì thở ra (mmHg)					
11.	Thể tích khí oxy hấp thụ VO ₂ max tuyệt đối (lít/phút)					
12.	Dung tích sống gắng sức FVC					
13.	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO ₂ tuyệt đối (lít/phút)					
14.	Thương số hô hấp (RER)					
15.	VO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)					
16.	VCO ₂ max tương đối (ml/ph/kg)					
17.	Đương lượng hô hấp đối với thể tích oxy (VE/VO ₂)					
18.	Đương lượng hô hấp đối với thể tích cacbonic (VE/VCO ₂)					
19.	Ngưỡng yếm khí (ml/min/W%)					
20.	Khả năng yếm khí (ml/min/W%)					
21.	Tần số tim tối đa HRmax					
22.	Tần số tim hồi phục sau 1 phút HRrec					
23.	Chỉ số ô xy – mạch VO ₂ /HR					
24.	Thời gian thở ra (s)					
25.	Thời gian hít vào (s)					
26.	Khoảng chết sinh lý					
27.	Dự trữ tần số tim đã sử dụng					
28.	Dự trữ chuyển hóa đã sử dụng					
29.	Phân áp CO ₂ ở động mạch					
30.	Nhiệt độ hơi thở					
	Yên tĩnh					
31.	Tần số tim HR (lần/min).					
32.	Huyết áp tối đa (mm Hg)					
33.	Tần số hô hấp (Rf, lần)					
34.	Tần số mạch (lần/phút)					
35.	Thời gian tâm nhĩ thu (s)					

36.	Thời gian tâm thất thu (s)					
37.	Chu chuyển tim (s)					
38.	Dung tích sống (lít)					

Trân trọng cảm ơn!

Người phỏng vấn

Người trả lời

**PHỤ LỤC 2. ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT MÔN CHUYÊN NGÀNH ĐIỆN
KINH, BƠI, BÓNG CHUYÊN**

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA: VÕ – BƠI – CỜ
BỘ MÔN : BƠI – CỜ

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Đề cương học phần Bơi và PPHL được phê duyệt theo Quyết định số/ QĐ- ĐT ngày tháng năm 2020 của Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

HÀ NỘI, 2020

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA: VÕ – BƠI – CỜ
BỘ MÔN : BƠI – CỜ

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: **Cử nhân Đại học ngành GDTC**

Tên học phần: **Chuyên ngành Bơi và PPHL – Học phần I**

Số tín chỉ (số tiết): **04 (60 tiết)**

Mã học phần: **CLB3059**

Học kỳ: **04**

Vị trí học phần: **Bắt buộc**

1. Thông tin về giảng viên:

1.1 Giảng viên:

<i>TT</i>	<i>Họ và tên</i>	<i>Chức danh, học hàm, học vị</i>	<i>Thời gian, địa điểm làm việc</i>	<i>Địa chỉ liên hệ</i>	<i>Điện thoại, email</i>
1	Vũ Văn Thịnh	PTK-TBM Th.s	BM Bơi-Cờ	Khoa: Võ – Bơi – Cờ	0984113679 email: vvthinhspdtthn@gmail.com
2	Nguyễn văn Thuật	G.viên Thạc sĩ	BM Bơi-Cờ	Khoa: Võ – Bơi – Cờ	0989159989 email: thuattdtthn@gmail.com
3	Lê Mạnh Cường	G.viên Thạc sĩ	BM Bơi-Cờ	Khoa: Võ – Bơi – Cờ	0945723668 email: manhcuong268@136gmail.com
4	Phan Ngọc Linh	G.viên Thạc sĩ	BM Bơi-Cờ	Khoa: Võ – Bơi – Cờ	0975906069 linhthethaohn@gmail.com

1.2 Trợ giảng :Không

2. Các môn học tiên quyết:

- Điền kinh và phương pháp giảng dạy; Thể dục và phương pháp giảng dạy; Giải phẫu...

3. Mục tiêu học phần

3.1. Mục tiêu chung

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản của môn Bơi. Kỹ thuật bơi ếch, phương pháp giảng dạy, phương pháp huấn luyện nâng cao và luật thi đấu bơi ếch.

3.2 Mục tiêu cụ thể.

* Kiến thức.

- Trang bị cho sinh viên hệ thống những kiến thức cơ bản của môn Bơi và kỹ thuật bơi ếch, bồi dưỡng phương pháp giảng dạy, phương pháp huấn luyện nâng cao và luật thi đấu bơi ếch.

* Kỹ năng.

- Có kỹ năng thực hành các động tác kỹ thuật cơ bản của môn Bơi.
- Có kỹ năng thực hành các động tác kỹ thuật kiểu bơi ếch.
- Có kỹ năng hướng dẫn, giảng dạy các động tác kỹ thuật cơ bản môn Bơi và kỹ thuật bơi ếch. Huấn luyện nâng cao bơi ếch.
- Có kỹ năng hướng dẫn luật bơi ếch, trọng tài bơi ếch, tổ chức thi bơi ếch.

* Thái độ.

- Sinh viên cần nghiêm túc chấp hành đúng quy chế lớp học, tích cực thực hiện tốt nội dung học tập. Đồng thời hiểu được vai trò, ý nghĩa của môn học trong lĩnh vực chuyên môn cũng như ngoài xã hội.

4. Mô tả tóm tắt nội dung học phần: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lịch sử, đặc điểm vai trò của môn Bơi và những nguyên lý thực hiện kỹ thuật, chiến thuật, kỹ thuật bơi ếch, kỹ thuật xuất phát, kỹ thuật quay vòng, phương pháp tập luyện và nâng cao kiểu bơi ếch.

Hình thành các động tác kỹ thuật cơ bản môn Bơi và kỹ thuật bơi ếch. Phát triển năng lực vận động, biết vận dụng kiến thức, kỹ thuật động tác vào thi đấu với các loại hình chiến thuật kiểu bơi khác nhau. Hình thành năng lực sư phạm, khả năng tổ chức giảng dạy và hướng dẫn luyện tập kỹ thuật bơi ếch.

5. Nội dung chi tiết học phần

5.1. Lý thuyết:

* *Nguồn gốc, tác dụng, nguyên lý kỹ thuật bơi.*

- Sự phát sinh phát triển bơi, khái niệm về môn Bơi
- Lợi ích tác dụng của Bơi
- Tính chất vật lý của nước (Tĩnh lực và thủy động lực học).
- Mối quan hệ của đặc điểm kết cấu giải phẫu với kỹ thuật bơi.

* *Phân tích kỹ thuật bơi Éch.*

- Kỹ thuật bơi Éch: Tư thế thân người, động tác chân, tay, thở và phối hợp trong bơi Éch.
- Kỹ thuật Xuất Phát – Quay Vòng bơi ếch

** Phương pháp giảng dạy bơi.*

- Đặc điểm dạy bơi cho người mới học
- Các phương pháp dạy bơi, tổ chức giảng dạy và các bước tiến hành giảng dạy và sửa chữa sai sót kỹ thuật thường mắc.
- Vệ sinh an toàn trong giảng dạy bơi lội
- Giảng dạy bơi trên sông hồ tự nhiên
- Ứng dụng các ký, tín hiệu trong dạy bơi

** Phương pháp giảng dạy bơi ếch.*

- Kiểm tra ban đầu, tập các bài tập làm quen với nước.
- Khái niệm bơi ếch, đặc điểm và tư thế thân người bơi ếch.
- Kỹ thuật động tác chân bơi Ếch.
- Kỹ thuật động tác tay bơi Ếch.
- Kỹ thuật tay kết hợp với thở bơi Ếch.
- Kỹ thuật phối hợp chân với tay bơi Ếch.
- Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Ếch.
- Kỹ thuật xuất phát bơi Ếch.
- Kỹ thuật quay vòng bơi Ếch.
- Nâng cao kỹ thuật bơi ếch và luật thi đấu bơi ếch.

** Phương pháp huấn luyện bơi ếch.*

- Phương pháp huấn luyện lặp lại.
- Phương pháp huấn luyện tốc độ đoạn ngắn.
- Phương pháp huấn luyện liên tục.
- Phương pháp huấn luyện nghỉ giữa quãng.
- Phương pháp huấn luyện theo mô hình thi đấu.

5.2 Thực hành:

- Kiểm tra ban đầu và tập các bài tập làm quen với nước.
- Kỹ thuật động tác chân bơi Ếch.
- Kỹ thuật động tác tay bơi Ếch.
- Kỹ thuật tay kết hợp với thở bơi Ếch.
- Kỹ thuật phối hợp chân với tay bơi Ếch.
- Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Ếch.
- Kỹ thuật xuất phát bơi Ếch.
- Kỹ thuật quay vòng bơi Ếch.
- Nâng cao kỹ thuật bơi ếch và xuất phát – quay vòng bơi ếch.
- Thực hành phương pháp giảng dạy bơi ếch.
- Phương pháp huấn luyện bơi ếch.

6. Tài liệu

6.1. Tài liệu chính.

TT	Tên Giáo trình/Tài Liệu	Chủ biên	Nhà xuất bản	Năm xuất bản
1	Bơi và Phương pháp giảng dạy	Nguyễn Duy Quyết Vũ Văn Thịnh Nguyễn Văn Thuật	Dân Trí	2019
2	Luật Bơi	Tổng cục TDTT	TDTT	2015

6.2. Tài liệu tham khảo.

TT	Tên Giáo trình/Tài Liệu	Chủ biên	Nhà xuất bản	Năm xuất bản
1	Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi	Văn Thái	TDTT	2014
2	Bơi Lội	Hà Đình Lâm Nguyễn Hữu Thái Nguyễn Minh Hà	TDTT	2010
3	Tuyển chọn và đào tạo tài năng bơi trẻ	Nguyễn Văn Trọng	TDTT	2008
4	100 bài tập và nâng cao kỹ thuật	Nguyễn Đức Thuận	TDTT	2006
5	Bơi Lội	Nguyễn Văn Trạch Nguyễn Toán	TDTT	1996

7. Hình thức tổ chức dạy học:

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học học phần					Tổng
	Lên lớp				Tự học	
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
LÝ THUYẾT						
- Lịch sử, tác dụng và nguyên lý kỹ thuật môn bơi. - Phân tích kỹ thuật bơi ếch.	2 tiết				4 tiết	6
- Phân tích kỹ thuật xuất phát và quay vòng bơi ếch. - Phương pháp giảng dạy bơi.	2 tiết					6
- Phương pháp giảng dạy bơi	2 tiết					6

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học học phần					Tổng
Ếch, luật thi đấu bơi ếch. - Phương pháp huấn luyện nâng cao bơi ếch.						
THỰC HÀNH						
- Bài tập làm quen với nước, tư thế thân người bơi ếch.		2 tiết			4 tiết	6
- Kỹ thuật động tác chân bơi Ếch.		6 tiết			12 tiết	18
- Kỹ thuật tay bơi Ếch.		4 tiết			8 tiết	12
- Kỹ thuật tay kết hợp với thở bơi Ếch.		2 tiết			4 tiết	8
- Kỹ thuật phối hợp chân với tay bơi Ếch.		2 tiết			4 tiết	8
- Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Ếch.		8 tiết			16 tiết	24
- Kỹ thuật xuất phát bơi Ếch.		2 tiết			4 tiết	6
- Kỹ thuật quay vòng bơi Ếch.		2 tiết			4 tiết	6
- Nâng cao kỹ thuật bơi ếch, xuất phát và quay vòng bơi ếch.		8 tiết			16 tiết	24
- Thực hành phương pháp giảng dạy bơi ếch.		4 tiết			8 tiết	16
- Phương pháp huấn luyện nâng cao thành tích bơi ếch. Luật thi đấu bơi ếch.		8 tiết			16 tiết	24
Thẻ lược chung và chuyên môn		5 tiết			10 tiết	15
Kiểm tra giữa học phần		1 tiết			2 tiết	3
Kiểm tra kết thúc học phần	Hình thức thi: thực hành					
Tổng	6	54			120	180

8. Lịch trình dạy học cụ thể từng buổi

Bài 1: Lịch sử, tác dụng và nguyên lý kỹ thuật môn bơi. Phân tích kỹ thuật bơi ếch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
---------------------------	---------------------	-----------------	----------------------------------	---------

Lý thuyết	2 Tiết Giảng đường	- Sự phát sinh phát triển bơi lội, khái niệm về môn Bơi - Lợi ích tác dụng của môn Bơi - Tính chất vật lý của nước. - Mối quan hệ của đặc điểm kết cấu giải phẫu với kỹ thuật bơi - Kỹ thuật bơi Éch: Động tác chân, tay, thở và phối hợp trong bơi Éch.	- Nhớ được lịch sử về sự phát sinh phát triển bơi lội, khái niệm, Lợi ích tác dụng của môn Bơi, Tính chất vật lý của nước, Mối quan hệ của đặc điểm kết cấu giải phẫu với kỹ thuật bơi. - Phân tích được kỹ thuật bơi Éch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Thảo luận / Làm việc nhóm	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	
Bài tập		Các bài tập về sự phát sinh phát triển, khái niệm, lợi ích tác dụng của môn Bơi, Tính chất vật lý của nước. Mối quan hệ của đặc điểm kết cấu giải phẫu với kỹ thuật bơi. Kỹ thuật bơi Éch.	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 2 : Phân tích kỹ thuật xuất phát, quay vòng bơi ếch. Phương pháp giảng dạy bơi.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
---------------------------	---------------------	-----------------	----------------------------------	---------

Lý thuyết	2 Tiết Giảng đường	- Phân tích kỹ thuật Xuất Phát – Quay Vòng bơi ếch - Đặc điểm dạy bơi cho người mới học - Các phương pháp dạy bơi, tổ chức giảng dạy và các bước tiến hành giảng dạy và sửa chữa sai sót kỹ thuật thường mắc. - Vệ sinh an toàn trong giảng dạy bơi. - Giảng dạy bơi trên sông hồ tự nhiên - Ứng dụng các ký, tín hiệu trong dạy bơi.	- Phân tích được kỹ thuật Xuất Phát – Quay Vòng bơi ếch. - Nhớ được Đặc điểm dạy bơi cho người mới học, phương pháp dạy bơi, sửa chữa sai sót kỹ thuật thường mắc. Vệ sinh an toàn trong giảng dạy bơi. Giảng dạy bơi trên sông hồ tự nhiên. Ứng dụng các ký, tín hiệu trong dạy bơi.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Thảo luận / Làm việc nhóm	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	
Bài tập		Các bài tập về Phân tích Xuất Phát – Quay Vòng bơi ếch. Đặc điểm dạy bơi cho người mới học, phương pháp dạy bơi. Vệ sinh an toàn trong giảng dạy bơi. các ký, tín hiệu trong dạy bơi.	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 3: Phương pháp giảng dạy bơi ếch, luật thi đấu bơi ếch. Phương pháp huấn luyện nâng cao bơi ếch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC	THỜI GIAN, ĐỊA	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
-------------------	----------------	-----------------	----------------------------------	---------

DẠY HỌC	ĐIỂM			
Lý thuyết	2 Tiết Giảng đường	<i>* Phương pháp giảng dạy bơi ếch.</i> - Trình tự giảng dạy và kỹ thuật bơi ếch. - Kỹ thuật xuất phát bơi Ếch. - Kỹ thuật quay vòng bơi Ếch. - Nâng cao kỹ thuật bơi ếch và luật thi đấu bơi ếch. <i>*Các phương pháp huấn luyện Bơi ếch:</i> Liên tục, nghỉ giữa quãng, lặp lại, tốc độ đoạn ngắn, theo mô hình thi đấu.	- Nhớ được Phương pháp giảng dạy bơi ếch.Trình tự giảng dạy và kỹ thuật bơi ếch. - Phân tích được kỹ thuật xuất phát và quay vòng bơi Ếch. - Nắm được các bài tập nâng cao kỹ thuật bơi ếch và luật thi đấu bơi ếch. -Nắm được các phương pháp huấn luyện Bơi ếch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Thảo luận / Làm việc nhóm	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	
Bài tập		Các bài tập về Phương pháp giảng dạy bơi ếch. Các phương pháp huấn luyện Bơi ếch.	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 4: Bài tập kỹ thuật làm quen với nước.Tư thế thân người bơi ếch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
---------------------------	---------------------	-----------------	----------------------------------	---------

Thực hành	2 tiết Địa điểm: Bể Boi	- Thông báo các nội quy, quy định, đảm bảo vệ sinh, an toàn học tập môn bơi. - Khởi động chung và chuyên môn bơi. - Tập các bài tập làm quen nước. - Tập nổi người, tập thở nước, tập lướt nước. - Tập động tác đạp thành bể - lướt nước. - Tư thế thân người bơi ếch.	- SV hiểu và thực hiện tốt các nội quy, yêu cầu môn học. - Mô tả và thực hiện được các kỹ thuật làm quen nước. - Phân tích và thực hiện được kỹ thuật thân người bơi ếch	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 5: Kỹ thuật động tác chân bơi Ếch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	6 tiết Địa điểm: Bể Boi	Kỹ thuật chân bơi ếch: Các giai đoạn phân chia và phối hợp hoàn chỉnh.	Phân tích và thực hiện thành thạo kỹ thuật chân bơi ếch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	

Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật chân bơi ếch. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật chân bơi ếch. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 6: Kỹ thuật động tác tay bơi Ếch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 tiết Địa điểm: Bể Bơi	Kỹ thuật tay bơi ếch: Các giai đoạn phân chia và phối hợp hoàn chỉnh.	Phân tích và thực hiện thành thực kỹ thuật tay bơi ếch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật tay bơi ếch. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật tay bơi ếch. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 7: Kỹ thuật tay kết hợp với thở bơi Ếch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 tiết Địa điểm: Bể Bơi	Kỹ thuật tay kết hợp thở bơi ếch	Phân tích và thực hiện thành thạo kỹ thuật tay kết hợp thở bơi ếch.	

Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật tay bơi ếch. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 8: Kỹ thuật phối hợp chân với tay bơi Éch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 tiết Địa điểm: Bể Bơi	- Kỹ thuật phối hợp chân với tay bơi Éch: Hỗ trợ trên cạn, thực hiện dưới nước.	- Phân tích và thực hiện thành thạo kỹ thuật phối hợp chân với tay bơi Éch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật bơi ếch đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 9: Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Éch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
----------------------------------	----------------------------	------------------------	---	----------------

Thực hành	8 tiết Địa điểm: Bể Boi	Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Éch: Các bài tập hỗ trợ trên cạn và thực hiện dưới nước.	Phân tích và thực hiện thành thạo kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Éch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Éch. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Éch. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 10: Kỹ thuật xuất phát bơi Éch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 tiết Địa điểm: Bể Boi	Kỹ thuật xuất phát bơi Éch: Hỗ trợ trên cạn, tập nâng dần độ cao và hoàn chỉnh.	Phân tích và thực hiện tốt kỹ thuật xuất phát bơi Éch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật xuất phát bơi Éch. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật xuất phát bơi Éch. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 11: Kỹ thuật quay vòng bơi Éch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 tiết Địa điểm: Bể Bơi	- Kỹ thuật quay vòng bơi Éch: Bỏ trợ trên cạn, tập nâng dần tốc độ và hoàn chỉnh.	- Phân tích và thực hiện tốt kỹ thuật quay vòng bơi Éch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm bỏ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật quay vòng bơi Éch. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật quay vòng bơi Éch. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 12: Nâng cao kỹ thuật bơi éch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	8 tiết Địa điểm: Bể Bơi	- Nâng cao kỹ thuật bơi Éch: Bài tập đơn lẻ và phối hợp vót nhọn kỹ thuật, bài tập nâng cao sức bền, bài tập phát triển tốc độ.	- Phân tích và thực hiện thành thạo các kỹ thuật bơi Éch. - Mô tả và thực hiện tốt các bài tập nâng cao bơi Éch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm bỏ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	

Tự học		Ôn các kỹ thuật bơi ếch đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	
--------	--	---	---	--

Bài 13: Thực hành phương pháp giảng dạy.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 tiết Địa điểm: Bể Bơi	- Trình tự giảng dạy bơi ếch. - Phương pháp giảng dạy bơi ếch.	- Mô tả và thực hiện đúng trình tự giảng dạy bơi, vận dụng được các phương pháp vào giảng dạy kỹ thuật bơi ếch.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm soạn bài, tập luyện theo từng nội dung kỹ thuật bơi.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật bơi ếch đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 14: Phương pháp huấn luyện bơi ếch. Luật thi đấu bơi ếch.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
---------------------------	---------------------	-----------------	----------------------------------	---------

Thực hành	8 tiết Địa điểm: Bể Bơi	- Phương pháp huấn luyện liên tục. - Phương pháp huấn luyện nghỉ giữa quãng. - Phương pháp huấn luyện lặp lại. - Phương pháp huấn luyện tốc độ đoạn ngắn. - Phương pháp huấn luyện theo mô hình thi đấu. - Luật thi đấu bơi ếch.	- Mô tả và thực hiện đúng các phương pháp huấn luyện nâng cao bơi ếch. - Hiểu và biết trọng tài bơi ếch	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong tập luyện.	
Bài tập		- Bài tập trên cạn. - Bài tập dưới nước. - Bài tập thể lực.	Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập	
Tự học		Ôn các kỹ thuật bơi ếch đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 15: Thi kết thúc học phần.(theo lịch thi của phòng QLĐT&CTSV)

9. Các phương pháp giảng dạy của môn học

9.1. Phương pháp dạy:

Lấy người học làm trung tâm, giảng viên sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp thuyết trình (lời nói).
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp phân chia
- Phương pháp hoàn chỉnh
- Phương pháp hỗ trợ
- Phương pháp dẫn dắt
- Phương pháp đối đãi cá biệt.
- Phương pháp tập luyện và các hình thức tập luyện.

9.2. Phương pháp học:

- Sinh viên cần đọc tài liệu trước, chuẩn bị những nội dung chính nhằm trao

đổi, thảo luận, phân tích, đánh giá để làm rõ vấn đề của giảng viên đưa ra. Tích cực trong tập luyện, phát huy tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật khi tập luyện môn bơi.

10. Các quy định và yêu cầu trong hoạt động dạy học:

+ Đối với Giảng viên.

- Lên lớp đúng giờ, soạn giáo án và bài giảng đầy đủ trước khi lên lớp.
- Yêu cầu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ đáp ứng yêu cầu tập luyện.

- Chuẩn bị dụng cụ, tài liệu, phương tiện để đảm bảo cho học tập.

+ Đối với Sinh viên.

- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, phương tiện để đảm bảo cho học tập.
- Tham gia học tập đúng giờ, đủ thời gian quy định. Thực hiện theo quy chế 43/2007 của Bộ Giáo dục & Đào tạo, quy định riêng của nhà trường (Đảm bảo 80% tổng số giờ lên lớp).

- Những vấn đề khác: Trang phục thể thao gọn gàng, sạch sẽ, đúng quy định.

11. Thang điểm đánh giá, Phương pháp và hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập học phần.

11.1. Thang điểm đánh giá: Thang điểm đánh giá căn cứ theo quyết định số 17 về việc hợp nhất Quyết định số [43/2007/QĐ-BGDĐT](#) ngày 15 tháng 8 năm 2007 và Thông tư số [57/2012/TT-BGDĐT](#) ngày 27 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, quy định của nhà trường và được tính theo công thức:

$$\text{Điểm học phần} = (\text{Điểm CC} \times 0.1) + (\text{Điểm thi GHP} \times 0.2) + (\text{Điểm thi HP} \times 0.7)$$

* Tất cả điểm thành phần và điểm môn học được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân.

11.2. Trọng số và hình thức kiểm tra – đánh giá.

- Đánh giá chuyên cần: Trọng số 10% theo quy định công tác đào tạo của nhà trường.

- Đánh giá giữa học phần: Trọng số 20%

- + Hình thức kiểm tra: Thực hành

- Đánh giá kết thúc học phần: Trọng số 70%

- + Hình thức kiểm tra: Thực hành

12. Tiêu chí đánh giá giữa và kết thúc học phần (biểu điểm).

12.1. Tiêu chí đánh giá giữa học phần:

- Nội dung kiểm tra: Kỹ thuật đạp chân ếch 25m (10 điểm)

1	+ Co chân không làm mất tính nhịp điệu.	1 điểm
2	+ Co đúng căng chân nằm trong hình chiếu của đùi.	0,5 điểm

3	+ Góc được tạo giữa đùi và thân người khoảng 120-140°.	0,5 điểm
4	+ Góc đùi và cẳng chân 40-45°.	0,5 điểm
5	+ Bàn chân duỗi, hai gót cách nhau khoảng 10 – 15 cm.	0,5 điểm
6	+ Bề được bàn chân vuông góc với cẳng chân.	1 điểm
7	+ Mũi chân xoay ra ngoài gối hẹp hơn hông hoặc hai gót chân	1 điểm
8	+ Đạp chân đúng phương hướng.	1 điểm
9	+ Đạp chân 2/3 khép 1/3.	0,5 điểm
10	+ Khi đạp nước phải dùng đùi phát lực.	0,5 điểm
11	+ Duỗi khớp hông – gối- cổ chân.	1 điểm
12	+ Đạp chân có hiệu lực.	1 điểm
13	+ Khép chân lướt nước	0,5 điểm
14	+ Chân không bị chìm	0,5 điểm

12.2. Kiểm tra học phần:

* Đánh giá kỹ thuật cự ly 50m bơi ếch.

a. Tư thế thân người và đầu: 1 điểm

1	-Khi bơi thân người giữ tư thế hình thoi lướt nước.	0,5 điểm
2	-Cơ thể tạo với mặt nước một góc hứng khoảng 5-10°	0,5 điểm

b. Kỹ thuật đạp chân: 3 điểm

1	- Co chân không làm mất tính nhịp điệu, co đúng cẳng chân nằm trong hình chiếu của đùi, góc được tạo giữa đùi và thân người khoảng 120-140°, góc đùi và cẳng chân 40-45°, bàn chân duỗi, hai gót cách nhau khoảng 10 – 15 cm.	1 điểm
2	- Bề được bàn chân vuông góc với cẳng chân, mũi chân xoay ra ngoài gối hẹp hơn hông hoặc hai gót chân.	0,5 điểm
3	- Đạp chân đúng phương hướng, đạp chân 2/3 khép 1/3. Khi đạp nước phải dùng đùi phát lực, duỗi khớp hông – gối- cổ chân.	1 điểm
4	- Đạp chân có hiệu lực, khép chân lướt nước, chân không bị chìm.	0,5 điểm

c. Kỹ thuật tay thở: 3 điểm

1	- Tỳ nước (ôm nước) tạo được độ vươn và nổi người.	0,5 điểm
2	- Quạt tay nâng được khuỷu, góc khuỷu khoảng 90- 120°. Ngắt đầu hít hơi vào tốt.	1 điểm
3	- Đường hướng quạt tay đúng, xuống dưới – sang hai bên – ra sau.	0,5 điểm
4	- Duỗi tay, vào nước thẳng, có độ vươn	0,5 điểm
5	- Thu tay trước ngực, thả lỏng được vai, tay vai nằm trong hình	0,5 điểm

	chiều của ngực, bàn tay cách cầm khoảng 10 cm, cúi gập được đầu.	
--	--	--

d. Phối hợp chân- tay – thở (phối hợp hoàn chỉnh) : 3 điểm

1	- Quạt tay chân thẳng ngẩng đầu thở vào.	1 điểm
2	- Thu tay thu chân cúi đầu nín thở.	1 điểm
3	- Duỗi tay 2/3 Đạp chân nhanh mạnh tích cực thở ra..	1 điểm

*** Phân đánh giá thành tích cự ly 50m bơi ếch.**

ĐIỂM GT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
TT. NAM	45''00 - 46''99	47''00 - 48''99	49''00 - 50''99	51''00 - 52''99	53''00 - 54''99	55''00 - 56''99	57''00 - 58''99	59''00 - 1'00''99	1'01''00 – 1'02''99	>1'03''00
TT. NỮ	50''00 - 51''99	52''00 - 53''99	54''00 - 55''99	56''00 - 57''99	58''00 - 59''99	1'00''00- 1'01''99	1'02''00- 1'03''99	1'04''00- 1'05''99	1'06''00- 1'07''99	>1'08''00

Nội dung 2: Thể lực chuyên môn Theo biểu chuẩn của bộ môn

13. Tiến trình cập nhật, bổ sung đề cương chi tiết: Theo kế hoạch rà soát, bổ sung chương trình của nhà trường.

Hà Nội, ngày tháng năm 2021

TP. QLĐT&CTSV

TK. VỖ – BƠI – CỜ

TBM. BƠI – CỜ

GIẢNG VIÊN

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

TS. Mai Tú Nam

ThS. Vũ Văn Thịnh

ThS. Nguyễn Văn Thuật

HIỆU TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA: VÕ - BƠI – CỜ
BỘ MÔN: BƠI – CỜ VUA

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC

Đề cương môn học chuyên ngành Bơi được phê duyệt theo Quyết định số/QĐ-ĐT ngày ... tháng ... năm 2020 của Hiệu trưởng Trường Đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội

Hà Nội – 2020

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA: VÕ - BƠI - CỜ
BỘ MÔN: BƠI – CỜ VUA

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC

Trình độ đào tạo: Cử nhân Đại học ngành GDT
Tên học phần: Môn chuyên ngành Bơi - học phần II
Số tín chỉ (số tiết): 4 tín chỉ - 60 tiết
Mã môn học: CBL3060
Học kỳ: 4
Vị trí học phần:
1. Thông tin về giảng viên
1.1. Giảng viên :

<i>TT</i>	<i>Họ và tên</i>	<i>Chức danh, học hàm, học vị</i>	<i>Thời gian, địa điểm làm việc</i>	<i>Địa chỉ liên hệ</i>	<i>Điện thoại, Email</i>
1	Vũ Văn Thịnh	PTK-TBM Th.s	BM Bơi-Cờ Vua	Khoa Võ-Bơi- Cờ	ĐT:0984113679 vvthinhspdtthn@gmail.com
2	Nguyễn Văn Thuật	G.viên Th.s	BM Bơi-Cờ Vua	Khoa Võ-Bơi- Cờ	ĐT: 0987299621 thuattdtthn@gmail.com
3	Lê Mạnh Cường	G.viên Thạc sĩ	BM Bơi-Cờ Vua	Khoa Võ-Bơi- Cờ	ĐT: 0945723668 M manhcuong268@136.com
4	Phan Ngọc Linh	G.viên Thạc sĩ	BM Bơi-Cờ Vua	Khoa Võ-Bơi- Cờ	ĐT:0975906069 linhthethaohn@gmail.com

1.2. Trợ giảng : Không

2. Các môn học tiên quyết:

3. Mục tiêu của học phần

3.1. Mục tiêu chung

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kiểu bơi trườn sấp.

3.2. Mục tiêu cụ thể

***Kiến thức:**

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật bơi trườn sấp, kỹ thuật xuất phát, quay vòng, về đích kiểu bơi trườn sấp.
- Trang bị cho sinh viên phương pháp giảng dạy môn bơi nói chung và phương pháp giảng dạy kiểu bơi trườn sấp.
- Trang bị cho sinh viên phương pháp huấn luyện kiểu bơi trườn sấp và luật bơi trườn sấp.

*** Kỹ năng.**

- Có kỹ năng thực hành các kỹ thuật kiểu bơi trườn sấp, kỹ thuật xuất phát, quay vòng, về đích kiểu bơi trườn sấp.
- Có kỹ năng thực hành phương pháp giảng dạy môn bơi nói chung và phương pháp giảng dạy kiểu bơi trườn sấp.
- Có kỹ năng thực hành phương pháp huấn luyện kiểu bơi trườn sấp và luật bơi trườn sấp.
- Có kỹ năng biên soạn giáo án giảng dạy và huấn luyện kiểu bơi Trườn sấp.
- Có kỹ năng vận dụng các kiến thức về môn bơi - kiểu bơi trườn sấp vào thực tiễn và giảng dạy trong các trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân.

*** Thái độ.**

- Sinh viên cần nghiêm túc chấp hành đúng quy chế lớp học; tích cực thực hiện tốt nội dung học tập, có tinh thần tập thể giúp đỡ nhau trong tập luyện, có ý chí vượt khó khăn, gian khổ. Đồng thời hiểu được vai trò, ý nghĩa của môn học trong lĩnh vực chuyên môn cũng như ngoài xã hội.

4. Mô tả tóm tắt nội dung học phần

Nội dung của học phần này trang bị cho sinh viên những kiến thức về kỹ thuật bơi, kỹ thuật xuất phát quay vòng, phương pháp giảng dạy và phương pháp huấn luyện, một số điều Luật cơ bản của kiểu bơi Trườn sấp.

Trang bị cho sinh viên những kỹ năng tập luyện như: kỹ thuật, các bài tập trên cạn, bài tập dưới nước, cách phát triển các tố chất thể lực trên cạn và dưới nước.

Hình thành các động tác kỹ thuật cơ bản kiểu bơi Trườn sấp, hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức và quản lý quá trình giảng dạy môn học. Biết hướng dẫn luyện tập và biết tổ chức giảng dạy và huấn luyện kiểu bơi trườn sấp. Phát triển năng lực vận động, biết vận dụng kiến thức đã học vào thực tế

5. Nội dung chi tiết học phần

5.1. Lý thuyết:

- Phân tích kỹ thuật bơi trườn sấp
- + Kỹ thuật bơi Trườn sấp: Động tác chân, tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh.
(được học với băng hình kỹ thuật và phân tích kỹ thuật và thị phạm trên lớp).
- Phân tích kỹ thuật xuất phát, quay vòng bơi Trườn sấp.
- + Kỹ thuật xuất phát: Phân tích các giai đoạn, góc độ, cách dùng lực, điểm tiếp xúc.
- + Quay vòng : phân tích các giai đoạn, điểm tiếp xúc, tốc độ vào đích và đập tường ra .
- Phương pháp giảng dạy môn bơi
- Phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp.
- Phương pháp huấn luyện và các điều luật cơ bản kiểu bơi trườn sấp.

7.2. Thực hành:

- Kỹ thuật động tác chân bơi trườn sấp
- Học kỹ thuật động tác tay bơi trườn sấp
- Học kỹ thuật tay kết hợp với thở bơi trườn sấp
- Học kỹ thuật phối hợp chân với tay bơi trườn sấp
- Học kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi trườn sấp
- Học kỹ thuật xuất phát bơi trườn sấp
- Học kỹ thuật quay vòng bơi trườn sấp
- Nâng cao kỹ thuật và thành tích trườn sấp

- Thực hành phương pháp giảng dạy

- Phương pháp huấn luyện.

6. Tài liệu

6.1 Tài liệu chính

TT	Tên Giáo trình/Tài liệu	Chủ biên	Nhà xuất bản	Năm xuất bản
1	Bơi và phương pháp giảng dạy	Nguyễn Duy Quyết Vũ Văn Thịnh Nguyễn Văn Thuật	Dân Trí	2019
2	Luật Bơi	Tổng cục TDTT	TDTT	2015

6.2. Tài liệu tham khảo

TT	Tên Giáo trình/Tài liệu	Chủ biên	Nhà xuất bản	Năm xuất bản
1	Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi	Văn Thái	TDTT	2014
2	Bơi Lợi	Hà Đình Lâm Nguyễn Hữu Thái Nguyễn Minh Hà	TDTT	2010
3	Tuyển chọn và đào tạo tài năng bơi trẻ	Nguyễn Văn Trọng	TDTT	2008
4	100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật	Nguyễn Đức Thuận	TDTT	
5	Bơi lợi	Nguyễn văn Trạch Nguyễn Toán	TDTT	1996

7. Hình thức tổ chức dạy - học.

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học học phần	Tổng
----------	------------------------------------	------

	Lên lớp				Tự học	
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
LÝ THUYẾT						
- Phân tích kỹ thuật bơi trườn sấp. Kỹ thuật xuất phát, quay vòng bơi Trườn Sấp	2 tiết				4 tiết	6 tiết
- Phương pháp giảng dạy môn bơi và phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp.	2				4	6
- Phương pháp huấn luyện và các điều luật cơ bản kiểu bơi trườn sấp	2				4	6
II.THỰC HÀNH						
- Kỹ thuật chân Trườn sấp		6			12	18
- KTĐT tay bơi Trườn sấp		4			8	12
- KTĐT tay kết hợp với thở bơi Trườn sấp		4			8	12
- KT phối hợp hoàn chỉnh bơi TS		10			20	30
- KT xuất phát bơi Trườn Sấp		2			4	6
- KT quay vòng bơi Trườn sấp		4			8	12
- Nâng cao KT bơi trườn sấp, XP-QV		8			16	24
- Thực hành phương pháp giảng dạy		4			8	12
- Phương pháp huấn luyện		6			12	18
- Thể lực, thực hành dã ngoại		4			8	12
- Kiểm tra học trình		2			4	6
- Kiểm tra học phần	Theo lịch nhà trường					
Tổng	6	54			120	178

8. Lịch trình dạy học cụ thể từng buổi

Bài 1. Phân tích kỹ thuật bơi trườn sấp, kỹ thuật xuất phát, quay vòng bơi Trườn Sấp.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 Tiết Giảng đường	- Khái niệm bơi Trườn sấp: - Động tác KT chân, tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh. - Phân tích các giai đoạn, góc độ, cách dùng lực, trong XP - Phân tích các giai đoạn, điểm tiếp xúc, tốc độ vào đích và đập tường ra Trong QV - Cách tổ chức lớp - Chia nhóm tổ - Cách quản lý lớp - Các PP giảng dạy(lời nói, trực quan, bài tập, phân chia , hợp nhất...)	- Nhớ KN, nhớ được kỹ thuật các động tác. - Nhớ được các giai đoạn của các kỹ thuật bài 1 Trình bày được kiến thức bài 1	
Thảo luận/ làm việc nhóm		Thảo luận/Làm việc nhóm	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	
Bài tập		Các bài tập về kỹ thuật kiểu bơi trườn sấp, XP, QV . Tìm hiểu kỹ thuật bơi trườn sấp có những cách bơi nào ? Các kỷ lục kiểu bơi TS qua các kỳ đại hội Olympic.	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	

Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	
--------	--	---	--	--

Bài 2. Phương pháp giảng dạy môn bơi và phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 Tiết Giảng đường	- Phương pháp giảng dạy môn bơi: + Tổ chức giảng dạy và các bước tiến hành giảng dạy các kiểu bơi, một kiểu bơi, một động tác kỹ thuật bơi + Sửa chữa sai sót kỹ thuật thường mắc. + Vệ sinh an toàn trong giảng dạy bơi. + Giảng dạy bơi trên sông hồ tự nhiên + Ứng dụng các ký, tín hiệu trong dạy bơi. - Phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp: Làm quen với nước- kỹ thuật chân, tay, tay thở, phối hợp chân tay, hoàn chỉnh	- Nhớ được phương pháp giảng dạy môn bơi - Nhớ được phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp. - Trình bày được phương pháp giảng dạy môn bơi và kỹ thuật bơi trườn sấp	
Thảo luận		Thảo luận/Làm việc nhóm	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	

Bài tập		Các bài tập về phương pháp giảng dạy môn bơi và kỹ thuật kiểu bơi trườn sấp .	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 3. Phương pháp huấn luyện và các điều luật cơ bản kiểu bơi trườn sấp

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 Tiết Giảng đường	- Các phương pháp huấn luyện : + Phương pháp huấn luyện liên tục. + Phương pháp huấn luyện nghỉ giữa quãng. + Phương pháp huấn luyện lặp lại. + Phương pháp huấn luyện tốc độ đoạn ngắn. + Phương pháp huấn luyện theo mô hình thi đấu. - Các điều luật cơ bản kiểu bơi trườn sấp. - Luật kỹ thuật- luật XP-QV-VĐ...	- Nắm được các kiến thức bài học về phương pháp huấn luyện và các điều luật cơ bản kiểu bơi trườn sấp. - Trình bày được các kiến thức bài học về phương pháp huấn luyện và các điều luật cơ bản kiểu bơi trườn sấp.	
Thảo luận		Thảo luận/Làm việc nhóm	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	

Bài tập		Các bài tập về phương pháp huấn luyện kiểu bơi trườn sấp . - Các bài tập nhận biết về các trường hợp phạm quy	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 4: Kỹ thuật chân kiểu bơi Trườn sấp

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Kỹ thuật chân Trườn sấp + Phân tích làn mẫu KT + Các giai đoạn KT + Tập luyện KT chân TS Trên Cạn –Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa....	- Biết và thực hiện được kỹ thuật động tác chân bơi trườn sấp	
Thảo luận / làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	

Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	
--------	--	---	--------------------------------------	--

Bài 5: Kỹ thuật chân Trườn sấp (tiếp)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Kỹ thuật chân Trườn sấp +Tập luyện KT chân TS Trên Cạn–Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa....	- Hiểu và phân tích được kỹ thuật chân Trườn sấp và thực hiện tốt kỹ thuật động tác chân bơi trườn sấp	
Thảo luận/ nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 6: Kỹ thuật chân Trườn sấp (tiếp)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
---------------------------	---------------------	-----------------	----------------------------------	---------

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Kỹ thuật chân Trườn sấp +Tập luyện KT chân TS Trên Cạn–Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... + Tập luyện chân TS với các dụng cụ phao, chân vịt...	-Phân tích đánh giá được kỹ thuật chân Trườn sấp và thực hiện thành thực kỹ thuật động tác chân bơi trườn sấp	
Thảo luận/ nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 7. Kỹ thuật động tác tay bơi Trườn sấp

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Ôn KT chân TS - Kỹ thuật tay Trườn sấp + Phân tích làn mẫu KT + Các giai đoạn KT +Tập luyện KT tay TS Trên Cạn –Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa....	- Hiểu được kỹ thuật tay bơi Trườn sấp và thực hiện đúng kỹ thuật động tác tay bơi trườn sấp	

Thảo luận		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 8. Kỹ thuật động tác tay bơi Trườn sấp (tiếp)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Kỹ thuật tay Trườn sấp +Tập luyện KT tay TS Trên Cạn – Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... + Tập có dụng cụ hỗ trợ	- Hiểu và phân tích được kỹ thuật tay bơi Trườn sấp - Thực hiện tốt kỹ thuật động tác tay bơi trườn sấp	
Thảo luận/ nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	

Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	
--------	--	---	--------------------------------------	--

Bài 9. Kỹ thuật động tác tay với thở bơi Trườn sấp

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Ôn kỹ thuật tay Trườn sấp - Kỹ thuật tay với thở Trườn sấp + Phân tích làn mẫu KT + Các giai đoạn KT + Tập luyện KT tay- thở TS Trên Cạn –Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... - Các bài tập tay với thở KT bơi TS	- Hiểu được kỹ thuật tay kết hợp với thở bơi Trườn sấp - Thực hiện đúng kỹ thuật động tác tay kết hợp với thở bơi trườn sấp.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 10. Kỹ thuật động tác tay với thở bơi Trườn sấp (tiếp)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Kỹ thuật tay với thở Trườn sấp +Tập luyện KT Trên Cạn – Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... - Các bài tập tay với thở KT bơi TS	- Hiểu và phân tích được kỹ thuật tay kết hợp với thở bơi Trườn sấp - Thực hiện tốt kỹ thuật động tác tay kết hợp với thở bơi trườn sấp.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 11: Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Ôn Kỹ thuật tay với thở Trườn sấp - Phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi TS + Phân tích làn mẫu KT phối hợp . +Tập luyện KT phối hợp TS Trên Cạn –Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... - Các bài tập phối hoàn chỉnh kiểu bơi TS	- Biết được kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp - Thực hiện được kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		- Ôn những kiến thức đã học. - Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 12: Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp(tiếp)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Ôn Kỹ thuật tay với thở Trườn sấp - Phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi TS + Tập luyện KT phối hợp TS Trên Cạn –Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... - Các bài tập phối hoàn chỉnh kiểu bơi TS	- Hiểu được kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp - Thực hiện đúng kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 13: Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp(tiếp)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi TS +Tập luyện KT phối hợp TS Trên Cạn –Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... - Các bài tập phối hoàn chỉnh kiểu bơi TS	- Hiểu và phân tích được kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp - Thực hiện tốt kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Buổi 14: Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp(tiếp)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi TS +Tập luyện KT phối hợp TS Trên Cạn –Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... - Các bài tập phối hoàn chỉnh kiểu bơi TS	- Phân tích đánh giá được kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp - Thực hiện tốt kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp	

Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Buổi 15: Thể lực, thực hành dã ngoại.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Chạy việt dã - Giao lưu chuyên môn với một đơn vị có cùng chuyên môn khác - Tham quan buổi tập luyện của đơn vị khác(trung tâm HLQG, Trường Từ Sơn, CLB bơi hà nội) - Tập Luyện cùng chuyên gia bơi – Thể lực phòng gym	- Biết và thực hiện được các bài tập thể lực - tích lũy được thể lực chung và chuyên môn để đảm bảo thể lực hoàn thành khối lượng bài tập - Tích lũy kinh nghiệm tập luyện từ các đơn vị bạn	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	

Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Buổi 16: Kiểm tra giữa học phần

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	Bơi 25m kiểu trườn sấp -Thể lực chuyên môn	- Nghiêm chỉnh chấp hành nội quy , quy định - Bơi đủ cự ly chấm điểm kỹ thuật.	
Bài tập				
Tự học				

Buổi 17: Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp(tiếp)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi TS +Tập luyện KT phối hợp TS Trên Cạn – Dưới nước + Tập có điểm tựa – không điểm tựa.... - Các bài tập phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi TS	- Phân tích đánh giá sửa sai được kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp - Thực hiện thành thực kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi Trườn sấp	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 18. Kỹ thuật xuất phát bơi Trườn Sấp

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Kỹ thuật xuất phát Trườn sấp + Phân tích làn mẫu KT + Các giai đoạn KT + Tập luyện KT xuất TS Trên Cạn – Dưới nước + Các Tập dẫn dắt ...	- Hiểu và thực hiện tốt kỹ thuật xuất phát bơi trườn sấp	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 19. Kỹ thuật quay vòng bơi Trườn Sấp (quay vòng vùng tay đơn giản)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Ôn KT xuất phát - Kỹ thuật quay vòng vùng tay Trườn sấp + Phân tích làn mẫu KT + Các giai đoạn KT + Tập luyện KT quay vòng TS Trên Cạn – Dưới nước + Các Tập dẫn dắt ...	- Hiểu Thực hiện đúng kỹ thuật quay vòng một cách cơ bản.	

Thảo luận / nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 20. Kỹ thuật quay vòng bơi Trườn Sấp (quay vòng san to)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Kỹ thuật quay vòng san to kiểu bơi trườn sấp. + Phân tích làn mẫu KT + Các giai đoạn KT +Tập luyện KT QV Trên Cạn – Dưới nước + Các Tập dẫn dắt	- Hiểu Thực hiện đúng kỹ thuật quay vòng san to một cách cơ bản.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	

Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	
--------	--	---	--------------------------------------	--

Bài 21. Nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp, xuất phát, quay vòng.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Ôn Kỹ thuật XP-QV kiểu bơi trườn sấp. - Nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp. + Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chân, tay, tay thở, phối hợp + Các bài tập hoàn thiện XP-QV	- Nắm vững kiến thức kỹ thuật các động tác. Thực hiện thành thạo các kỹ thuật động tác một cách tự nhiên .	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 22. Nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp, xuất phát, quay vòng.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Ôn Kỹ thuật XP-QV kiểu bơi trườn sấp. - Nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp. + Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chân, tay, tay thở, phối hợp + Các bài tập hoàn thiện XP-QV	- Nắm vững kiến thức kỹ thuật các động tác. Thực hiện thành thạo các kỹ thuật động tác một cách tự nhiên .	
Thảo luận / nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 23. Nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp, xuất phát, quay vòng.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp. + Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chân, tay, tay thở, phối hợp + Các bài tập hoàn thiện XP-QV	- Nắm vững kiến thức kỹ thuật các động tác. Thực hiện thành thạo các kỹ thuật động tác một cách tự nhiên .	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 24. Nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp, xuất phát, quay vòng.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp. + Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chân, tay, tay thở, phối hợp + Các bài tập hoàn thiện XP-QV	- Nắm vững kiến thức kỹ thuật các động tác. Thực hiện thành thạo các kỹ thuật động tác một cách tự nhiên .	
hảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	

Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 25. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Phương pháp giảng dạy + Hướng dẫn soạn giáo án lên lớp thực hành + Các bước lên lớp 1 buổi học + Phương pháp giảng dạy 1 động tác KT + Phương pháp giảng dạy một kiểu bơi TS + Cách thức tổ chức lớp	- Nắm được phương pháp soạn giáo án và giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp. - Thực hiện được biên soạn giáo án phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	

Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	
--------	--	---	--------------------------------------	--

Bài 26. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Phương pháp giảng dạy + Hướng dẫn soạn giáo án lên lớp thực hành + Các bước lên lớp 1 buổi học + Phương pháp giảng dạy 1 động tác KT + Phương pháp giảng dạy một kiểu bơi TS + Cách thức tổ chức lớp	- Hiểu được phương pháp soạn giáo án và giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp. - Thực hiện tốt biên soạn giáo án phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp. - Sử dụng linh hoạt các phương pháp khi biên soạn giáo án và khi lên lớp giảng dạy.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 27. Phương pháp huấn luyện bơi

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Phương pháp huấn luyện + hướng dẫn soạn giáo án huấn luyện + Các bước lên lớp 1 buổi học + Phương pháp HL KT + Phương pháp HL các tổ chức thể lực	- Nắm và thực hiện được phương pháp huấn luyện bơi trườn sấp. - Phân tích được cấu trúc, nội dung của 1 giáo án giảng dạy. - Sử dụng linh hoạt các phương pháp khi biên soạn giáo án và khi lên lớp giảng dạy.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 28. Phương pháp huấn luyện bơi

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Phương pháp huấn luyện + Phương pháp HL KT + Phương pháp HL các tổ chất thể lực + Phương Pháp HL chiến thuật.	- Hiểu và thực hiện tốt phương pháp huấn luyện bơi trườn sấp. - Phân tích được cấu trúc, nội dung của 1 giáo án giảng dạy. - Sử dụng linh hoạt các phương pháp khi biên soạn giáo án và khi lên lớp giảng dạy.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 29. Phương pháp huấn luyện bơi

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				

Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Phương pháp huấn luyện + Phương pháp HL KT + Phương pháp HL các tổ chất thể lực + Phương Pháp HL tâm lý thi đấu	- Hiểu về phương pháp huấn luyện - Thiết kế được các bài tập huấn luyện phù hợp - Phân tích được cấu trúc, nội dung của 1 giáo án giảng dạy. - Sử dụng linh hoạt các phương pháp khi biên soạn giáo án và khi lên lớp giảng dạy.	
Bài tập				
Tự học			Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

Bài 30: Thể lực, thực hành dã ngoại.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 Tiết Bể bơi	- Chạy việt dã - Giao lưu chuyên môn với một đơn vị có cùng chuyên môn khác - Tham quan buổi tập luyện của đơn vị khác(trung tâm HLQG, Trường Từ Sơn, CLB bơi hà nội) - Tập Luyện cùng chuyên gia bơi – Thể lực phòng gym	- Nghiêm chỉnh chấp hành nội quy , quy định và kỷ luật của tập thể , của đoàn - Ghi chép lại các kiến thức đã được lĩnh hội - vận dụng vào thực tế tập luyện	

Thảo luận / Làm việc nhóm		Chia nhóm hỗ trợ tập luyện.	- Tích cực tự giác giúp đỡ nhau trong học tập. đảm bảo an toàn khi tập luyện	
Bài tập		- Bài tập trên cạn, - Bài tập dưới nước, - Bài tập thể lực.	- Đúng yêu cầu và đủ khối lượng bài tập.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn và chuẩn bị bài cho buổi học sau.	

9. Các phương pháp giảng dạy của học phần

9.1. Phương pháp dạy:

Lấy người học làm trung tâm, giảng viên sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp sử dụng lời nói.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp phân chia
- Phương pháp hoàn chỉnh
- Phương pháp hỗ trợ
- Phương pháp dẫn dắt
- Phương pháp sử dụng lời nói.
- Phương pháp tập luyện và các hình thức tập luyện.

9.2. Phương pháp học:

- Sinh viên cần đọc tài liệu trước, chuẩn bị những nội dung chính nhằm trao đổi, thảo luận, phân tích, đánh giá để làm rõ vấn đề của giảng viên đưa ra. Tích cực trong tập luyện, phát huy tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật khi tập luyện Aerobic.

10. Các quy định và yêu cầu trong hoạt động dạy học:

+ **Đối với Giảng viên.**

- Lên lớp đúng giờ, soạn giáo án và bài giảng đầy đủ trước khi lên lớp.
- Yêu cầu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ đáp ứng yêu cầu tập luyện.
- Chuẩn bị dụng cụ, tài liệu, phương tiện để đảm bảo cho học tập.

+ **Đối với Sinh viên.**

- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, phương tiện để đảm bảo cho học tập.
- Tham gia học tập đúng giờ, đủ thời gian quy định. Thực hiện theo quy chế 43 của Bộ Giáo dục & Đào tạo, quy định của nhà trường.
- Những vấn đề khác: Trang phục thể thao gọn gàng, sạch sẽ, đúng quy định.

11. Thang điểm đánh giá, Phương pháp và hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập học phần.

11.1. Thang điểm đánh giá: Thang điểm đánh giá căn cứ theo quyết định số 17 về việc hợp nhất Quyết định số [43/2007/QĐ-BGDĐT](#) ngày 15 tháng 8 năm 2007 và Thông tư số [57/2012/TT-BGDĐT](#) ngày 27 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, quy định của nhà trường và được tính theo công thức:

Điểm học phần = (Điểm CC x 0.1) + (Điểm thi GHP x 0.2) + (Điểm thi HP x 0.7)

* Tất cả điểm thành phần và điểm môn học được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân.

11.2. Trọng số và hình thức kiểm tra – đánh giá.

- Đánh giá chuyên cần: Trọng số 10% theo quy định công tác đào tạo của nhà trường.

- Đánh giá giữa học phần: Trọng số 20%
- + Hình thức kiểm tra: Thực hành
- Đánh giá kết thúc học phần: Trọng số 70%
- + Hình thức kiểm tra: Thực hành

12. Tiêu chí đánh giá giữa và kết thúc học phần (biểu điểm)

12.1. Tiêu chí đánh giá giữa học phần:

- Nội dung kiểm tra: Bơi 25m TS
- Biểu điểm:

A. Tư thế thân người: (1điểm)

1.	Khi bơi thân người giữ tư thế hình thoi lướt nước. Bụng hơi hóp, mặt và trán chìm trong nước, phía trên của mông sát với mặt nước.	0,5đ
2.	Thân người tạo với mặt nước $3-5^0$, Đầu và trục dọc cơ thể tạo với	0,5đ

	mặt nước một góc khoảng 20-30 ⁰	
--	--	--

B. Kỹ thuật động tác chân (3điểm)

1.	Thẳng chân khi đập, góc gối khoảng 160 ⁰ , mũi chân duỗi thẳng	1 đ
2.	Cổ chân thả lỏng, biên độ hai chân khi đập khoảng 30 – 40cm	1đ
3.	Thứ tự phát lực khi đập chân, hông – đùi – cẳng chân – cổ chân	0,5đ
4	Chân đập như vút roi mềm, đều, giữ thẳng bằng tốt	0,5đ

C. Kỹ thuật tay- thở (4 điểm)

1.	Thứ tự vào nước: ngón tay – bàn tay – cẳng tay – cánh tay	0,5đ
2.	Tỷ nước có độ nổi và độ vươn tốt, bám nước tốt	0,5đ
3.	Quạt nước quỹ đạo đường cong hình chữ S, theo hướng xuống dưới – ra sau – lên trên	1đ
4	Rút tay khỏi nước nhanh, liên tục mềm mại, khủy tay cao và đi trước cẳng tay và bàn tay, thở tốt	1đ
5	Vung tay trên không, thả lỏng tự nhiên, không làm ảnh hưởng tới hình dáng lướt nước, phối hợp nhịp nhàng với tay đang ở dưới nước	1đ

D. Phối hợp chân- tay- thở: (2 điểm)

1.	Tạo tư thế thân người tốt (hình thoi lướt nước). Chân đập nhịp nhàng, hai tay quạt luôn phiên liên tục mềm mại , thở sâu hai bên đều	1đ
2.	Sử dụng lực hợp lý giữa động tác hiệu lực và động tác chuẩn bị. Bước bơi hiệu quả cao (một chu kỳ vượt được quãng đường xa)	1đ

12.2. Kiểm tra học phần:

- Nội dung đánh giá: Thực hành Bơi 50m KT và 50m Bấm TT

- Biểu điểm:

A. Tư thế thân người: (1điểm)

1.	Khi bơi thân người giữ tư thế hình thoi lướt nước. Bụng hơi hóp, mặt và trán chìm trong nước, phía trên của mông sát với mặt nước.	0,5đ
----	--	------

2.	Thân người tạo với mặt nước $3-5^0$, Đầu và trục dọc cơ thể tạo với mặt nước một góc khoảng $20-30^0$	0,5đ
----	--	-------------

B. Kỹ thuật động tác chân (3điểm)

1.	Thẳng chân khi đập, góc gối khoảng 160^0 , mũi chân duỗi thẳng	1 đ
2.	Cổ chân thả lỏng, biên độ hai chân khi đập khoảng 30 – 40cm	1đ
3.	Thứ tự phát lực khi đập chân, hông – đùi – cẳng chân – cổ chân	0,5đ
4	Chân đập như vút roi mềm, đều, giữ thẳng bằng tốt	0,5đ

C. Kỹ thuật tay- thở (4 điểm)

1.	Thứ tự vào nước: ngón tay – bàn tay – cẳng tay – cánh tay	0,5đ
2.	Tỳ nước có độ nổi và độ vươn tốt, bám nước tốt	0,5đ
3.	Quạt nước quỹ đạo đường cong hình chữ S, theo hướng xuống dưới – ra sau – lên trên	1đ
4	Rút tay khỏi nước nhanh, liên tục mềm mại, khủy tay cao và đi trước cẳng tay và bàn tay, thở tốt	1đ
5	Vung tay trên không, thả lỏng tự nhiên, không làm ảnh hưởng tới hình dáng lướt nước, phối hợp nhịp nhàng với tay đang ở dưới nước	1đ

D. Phối hợp chân- tay- thở: (2 điểm)

1.	Tạo tư thế thân người tốt (hình thoi lướt nước). Chân đập nhịp nhàng, hai tay quạt luôn phiên liên tục mềm mại, thở sâu hai bên đều	1đ
2.	Sử dụng lực hợp lý giữa động tác hiệu lực và động tác chuẩn bị. Bước bơi hiệu quả cao (một chu kỳ vượt được quãng đường xa)	1đ

*** Biểu điểm Đánh giá thành tích 50m bơi trườn sấp**

ĐIỂM GT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
TT. NAM	35''00- 36''99	37''00- 38''99	39''00- 40''99	41''00- 42''99	43''00- 44''99	45''00- 46''99	47''00- 48''99	49''00- 50''99	51''00- 52''99	> 53
TT. NỮ	39''00- 40''99	41''00- 42''99	43''00- 44''99	45''00- 46''99	47''00- 48''99	49''00 - 50''99	51''00 52''99	53''00- 54''99	55''00- 56''99	> 57

13. Tiến trình cập nhật, bổ sung đề cương chi tiết: Theo kế hoạch rà soát, bổ sung chương trình của nhà trường.

Hà Nội, ngày tháng năm 2020

TP. QLĐT&CTSV

TK. VÕ- BƠI- CỜ

TBM. B-CV

GIẢNG VIÊN

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

TS. Mai Tú Nam

ThS. Vũ Văn Thịnh

ThS. Nguyễn Văn Thuật

HIỆU TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA ĐIỀN KINH - THỂ DỤC
BỘ MÔN ĐIỀN KINH

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Chuyên ngành Điền kinh và phương pháp huấn luyện

Đề cương học phần Chuyên ngành Điền kinh và PPHL được phê duyệt theo
Quyết định số.....ngày tháng năm của Hiệu trưởng Trường Đại học
Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

HÀ NỘI, 2020

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA ĐIỀN KINH - THỂ DỤC
BỘ MÔN ĐIỀN KINH

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: **Cử nhân Đại học ngành GDTC**

Tên học phần: **Chuyên ngành Điền kinh và PPHL (HP1)**

Số tín chỉ (số tiết): 4 tín chỉ - 60 tiết

Mã học phần: **CĐK3019**

Học kỳ: **4**

Vị trí học phần: **Tự chọn chuyên ngành/ Thể thao chuyên ngành**

1. Thông tin về Giảng viên:

1.1. Giảng viên:

TT	Họ và tên	Chức danh, học hàm, học vị	Thời gian, địa điểm làm việc	Địa chỉ liên hệ	Điện thoại, Email
1	Phạm Anh Tuấn	TS	Từ 1997 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0963999296 phamanhtuandk@yahoo.com.vn
2	Phạm Phi Diệp	Th.S	Từ 2011 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0936966032 phamdanhdiiep@gmail.com
3	Phạm Thị Hương	TS	Từ 1996 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0912692408 phamhuongtdtthn@gmail.com
4	Đặng T. Kim Ngân	Th.S	Từ 2011 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0936054779 trangcum@gmail.com
5	Lã Huy Hoàng	Th.S	Từ 2011 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0904770774 hoanglahuytt@gmail.com
6	Phan Văn Huynh	Th.S	Từ 2008 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 09333933984 phanhuynhtdt@gmail.com
7	Ng.T.Hồng Phượng	Th.S	Từ 2008 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0973554348 nguyenhongphuong@gmail.com
8	Nguyễn Văn Tuyền	Th.S	Từ 2013 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0986102104 minhtuyentt86@gmail.com
9	Vũ Thị Trang	Th.S	Từ 2014 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0395447003 loaihoabandem@gmail.com

10	Đặng Phương Lan	Th.S	Từ 2014 đến nay- Bộ môn Điền kinh- Thể dục	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0973973603 dangphuonglan1990@gmail.com
11	Đoàn Hà Trung	CN	Từ 2015 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0961113292 Doanhattrung32@gmail.com

1.2 Trợ giảng:

2. Các học phần tiên quyết: Nắm vững những kiến thức cơ bản các môn cơ sở ngành như Tâm lý TDTT (TLT 2003); sinh lý học TDTT (SLT 2005); Giải phẫu (GPH 2009)...Cũng như những kiến thức cơ bản về vệ sinh học đường, các nguyên tắc vệ sinh trong giảng dạy, tập luyện làm nền tảng để học tập thực hành môn Điền kinh.

Nắm vững và thực hiện tốt các nội dung môn Điền kinh cơ bản như: Chạy cự ly trung bình, nhảy cao nằm nghiêng, úp bụng, chạy cự ly ngắn 100m, chạy tiếp sức, nhảy xa, ném bóng, ở học phần (ĐKC2012, ĐKI3001), ở học kỳ 1 và 2 nội dung môn Điền kinh bắt buộc.

3. Mục tiêu học phần

3.1. Mục tiêu chung

Trang bị cho người học những kiến thức về kỹ thuật, phương pháp, biện pháp giảng dạy, luật thi đấu, kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác tiên tiến, có độ khó, phức tạp, cũng như năng lực tổ chức các hoạt động thi đấu từng nội dung môn Điền kinh. Qua đó lựa chọn nội dung chuyên sâu (tự chọn) cho phù hợp với sở trường của từng cá nhân.

3.2. Mục tiêu cụ thể

** Kiến thức:*

- Hiểu được kiến thức cơ bản kỹ thuật các nội dung nhảy cao lưng, ném lao, ném đĩa, nhảy xa 3 bước.

- Có kiến thức chuyên môn, kiến thức khoa học cơ sở cần thiết về nguyên lý kỹ thuật các nội dung chạy, nhảy, ném đẩy.

- Có kiến thức vững vàng về phương pháp giảng dạy, huấn luyện, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài, luật thi đấu nội dung như: nhảy cao lưng qua xà, ném lao, ném đĩa, nhảy xa 3 bước.và một số nội dung khác.

** Kỹ năng:*

- Có các kỹ năng huấn luyện các nội dung nhảy cao lưng, ném lao, ném đĩa, nhảy xa 3 bước ở ở các trung tâm huấn luyện và huấn luyện đội tuyển Điền kinh tại các nhà trường sau này.

- Có các kỹ năng thực hành trong giảng dạy và nghiên cứu khoa học.

- Biết các biện pháp huấn luyện, chỉ đạo, tổ chức điều hành các giải hội khỏe phù đồng các cấp ở trường học và thể thao quần chúng các cấp.

** Thái độ:*

- Sinh viên yêu thích môn học, có tác phong nhanh nhẹn, hoạt bát, có ý thức tổ chức kỷ luật, có tinh thần tập thể giúp đỡ nhau trong tập luyện, có ý chí vượt khó khăn, gian khổ.

- Phẩm chất chính trị, đạo đức nhà giáo, lòng yêu nghề, tính đoàn kết, tính tổ chức, tinh thần cao thượng trong thể thao.

- Hình thành được mối quan hệ tốt giữa Giảng viên và sinh viên.

4. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Trang bị cho sinh viên những kiến thức những hiểu biết cơ bản về kỹ thuật và phương pháp giảng dạy các nội dung nhảy cao lưng qua xà, ném lao, ném đĩa, nhảy xa 3 bước, phát triển các tố chất vận động. Trang bị về những điều luật cơ bản, những trường hợp phạm quy và cách xếp hạng trong thi đấu các nội dung nhảy cao lưng, ném lao, ném đĩa, nhảy xa 3 bước; biết vận dụng kiến thức, kỹ thuật động tác vào giảng dạy, bồi dưỡng năng lực sư phạm, huấn luyện và thi đấu với các nội dung Điền kinh cách thức tổ chức thi đấu và trọng tài môn Điền kinh.

5. Nội dung chi tiết học phần

5.1. Lý thuyết:

- Giới thiệu sân tập, dụng cụ tập luyện

- Luật thi đấu các nội dung: Nhảy cao lưng qua xà, ném lao, ném đĩa, nhảy xa ba bước (những trường hợp phạm quy và cách xếp hạng)
- Xem băng hình về kỹ thuật các nội dung Nhảy cao lưng qua xà, ném lao, ném đĩa, nhảy xa ba bước và một số các giải thi đấu

5.2. Thực hành:

5.2.1. Kỹ thuật ném đĩa:

- Xây dựng khái niệm kỹ thuật
- Cách cầm đĩa và khởi động làm quen với đĩa
- Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng
- Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng và giai đoạn giữ thẳng bằng
- Kỹ thuật quay vòng
- Kỹ thuật quay vòng và ra sức cuối cùng
- Hoàn chỉnh kỹ thuật ném đĩa
- Sửa chữa sai lầm và nâng cao trình độ kỹ thuật

5.2.2. Kỹ thuật nhảy xa ba bước:

- Xây dựng khái niệm kỹ thuật
- Kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy “bước trượt”, “bước bộ”, “bước giậm”
- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà phối hợp các bước giậm nhảy
- Kỹ thuật giai đoạn trên không - tiếp cát
- Phối hợp và hoàn chỉnh toàn bộ kỹ thuật

5.2.3. Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà:

- Xây dựng khái niệm kỹ thuật
- Kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy.
- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp giậm nhảy.
- Kỹ thuật giai đoạn trên không qua xà - tiếp đệm.
- Phối hợp và hoàn chỉnh toàn bộ kỹ thuật.

5.2.4. Kỹ thuật ném lao:

- Xây dựng khái niệm đúng về kỹ thuật
- Cách cầm và khởi động làm quen với lao.
- Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng.

- Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà và ra sức cuối cùng
- Phối hợp và hoàn chỉnh toàn bộ kỹ thuật.

5.2.5. Chuyên sâu các nội dung môn Điền kinh tự chọn (Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy)

- Phát triển thể lực chung
- Phát triển thể lực chuyên môn
- Bước đầu hoàn thiện và tập nâng cao kỹ thuật, chiến thuật các nội dung tự chọn sở trường trong môn Điền kinh (Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy)
- Rèn luyện phẩm chất tâm lý thi đấu
- Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn Điền kinh

6. Tài liệu

6.1. Tài liệu chính

- [1] Giáo trình Điền kinh - NXB TDTT, Hà nội - 2014
- [2] Luật thi đấu Điền kinh - NXBTDTT Hà Nội - 2018

6.2. Tài liệu tham khảo

- [1] Huấn luyện Thể thao - NXB TDTT - 1994
- [2] Huấn luyện chạy cự ly trung bình dài và maratông, NXB TDTT, Hà Nội- 1997
- [3] Tìm hiểu Điền kinh Thế giới - NXB TDTT Hà Nội – 2002
- [4] Điền kinh trong trường phổ thông - NXB TDTT, Hà Nội - 2003
- [5] Đi bộ và chạy vì sức khỏe - NXB Hà Nội - 2010
- [6] Luật thi đấu Điền kinh - NXBTDTT Hà Nội - 2015
- [7] Sách hướng dẫn công tác trọng tài Điền kinh - Liên đoàn Điền kinh Việt Nam - NXB TDTT

7. Hình thức tổ chức dạy học

Nội dung	Lên lớp				Tự học	Tổng
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	3	(4)	(5)	(6)	7
Phần 1: Lý thuyết						
- Giới thiệu sân tập, dụng cụ tập luyện - Luật thi đấu các nội dung: Nhảy cao lưng qua xà, ném lao, ném đĩa, nhảy xa ba bước (những trường hợp phạm quy và cách xếp hạng)	2				4	
Phần 2: Thực hành Kỹ thuật ném đĩa						
- Xây dựng khái niệm kỹ thuật, cách cầm đĩa và khởi động làm quen với đĩa		3			6	
- Kỹ thuật ra sức cuối cùng và thẳng bằng						
- Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng						
- Kỹ thuật quay vòng và phối hợp						
- Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa						
Kỹ thuật nhảy xa ba bước						
- Xây dựng khái niệm kỹ thuật, kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy		1			2	
- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà phối hợp các bước giậm nhảy		2			4	
- Kỹ thuật giai đoạn trên không và rơi xuống cát		1			2	

Nội dung	Lên lớp				Tự học	Tổng
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
- Phối hợp hoàn thiện		1			2	
Kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà						
- Xây dựng khái niệm kỹ thuật		1			2	
- Kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy		2			4	
- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp giậm nhảy		2			4	
- Kỹ thuật giai đoạn trên không qua xà - tiếp đệm		4			8	
- Phối hợp và hoàn chỉnh toàn bộ kỹ thuật.		6			12	
Kỹ thuật ném lao						
- Xây dựng khái niệm đúng về kỹ thuật, cách cầm và khởi động làm quen với lao		1			2	
- Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng		3			6	
- Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng		2			4	
- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà và ra sức cuối cùng		4			8	
- Phối hợp và hoàn chỉnh toàn bộ kỹ thuật		5			10	
Chuyên sâu các nội dung môn Điền kinh tự chọn (Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy)						
- Phát triển thể lực chung		2			6	
- Phát triển thể lực chuyên môn		2			6	
- Bước đầu hoàn thiện và tập		16			32	

Nội dung	Lên lớp				Tự học	Tổng
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
nâng cao kỹ thuật, chiến thuật các nội dung tự chọn sở trường trong môn Điền kinh (Chạy ngắn, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy)						
- Rèn luyện phẩm chất tâm lý thi đấu - Củng cố luật thi đấu		2			4	
Đánh giá giữa học phần						
Đánh giá kết thúc học phần						
Tổng cộng	2	58			120	180

8. Lịch trình dạy học

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	02 tiết Địa điểm : Giảng đường	Bài 1 - 2: - Giới thiệu sân tập, dụng cụ tập luyện - Luật thi đấu các nội dung: Nhảy cao lưng qua xà, ném lao, ném đĩa, nhảy xa ba bước (những trường hợp phạm quy và cách xếp hạng) - Xem băng hình về kỹ thuật các nội dung Nhảy cao lưng qua xà, ném lao, ném đĩa, nhảy xa ba bước và một số các giải thi đấu	- Nghe giảng, quan sát và tham khảo tài liệu - Nhớ điều các điều luật cơ bản - Đọc giáo trình Điền kinh NXBTDĐT, 2014 , từ trang 220- 222; trang 291- 298; trang 184- 186 trang 311- 316	
Thực hành	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	4 tiết	- Đọc giáo trình Điền kinh, luật Điền kinh và tham khảo tài liệu, hướng dẫn viết đề cương theo câu hỏi ôn tập	Nghiên cứu, viết đề cương theo câu hỏi GV đã phổ biến	
Kỹ thuật ném đĩa				
Lý thuyết	Không			
Thực hành	01 tiết Địa điểm: Sân Điền kinh	Bài 3: - Xây dựng khái niệm kỹ thuật - Tập cách cầm đĩa và làm quen với đĩa - Tập kỹ thuật ra sức cuối cùng - Ôn kỹ thuật ra sức cuối cùng	- Đọc giáo trình Điền kinh trang 311- 320 - Nhớ kiến thức kỹ thuật RSCC. -Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện được các động tác làm quen với dụng cụ, kỹ thuật ra sức cuối cùng		
Lý thuyết	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	01 tiết Địa điểm: Sân Điền kinh	Bài 4: - Tập kỹ thuật giai đoạn giữ thăng bằng - Ôn ra sức cuối cùng kết hợp giữ thăng bằng - Tập kỹ thuật quay vòng và phối hợp	- Đọc giáo trình Điền kinh Từ trang 313-319 - Nhớ kiến thức kỹ thuật giai đoạn tạo đà, quay vòng - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện được giai đoạn kỹ thuật ra sức cuối cùng, nhớ và thực hiện được ra sức cuối cùng kết hợp giữ thăng bằng, thực hiện được kỹ thuật quay vòng và phối hợp		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	01 tiết Địa điểm: Sân Điền kinh	Bài 5: - Ôn kỹ thuật quay vòng phối hợp - Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa	- Đọc giáo trình Điền kinh Từ trang 311-319 - Nhớ và thực hiện được 4	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
			giai đoạn kỹ thuật - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và phối hợp thực hiện được 4 giai đoạn kỹ thuật		
Kỹ thuật nhảy xa ba bước				
Lý thuyết	Không			
Thực hành	01 tiết Địa điểm: Sân Điền kinh	Bài 6: - Xây dựng khái niệm kỹ thuật - Tập giai đoạn giậm nhảy	- Đọc giáo trình Điền kinh trang 183- 193 - Nhớ được khái niệm kỹ thuật và giai đoạn giậm nhảy - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn nhớ được khái niệm kỹ thuật nhảy xa ba bước và kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	01 tiết Địa điểm: Sân Điền kinh	Bài 7: - Ôn kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Tập kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	- Đọc giáo trình Điền kinh trang 183- 193 - Nhớ được kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện được kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 8: - Ôn kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp giậm nhảy - Tập giai đoạn trên không và tiếp cát	- Đọc giáo trình Điền kinh trang 183- 193 - Thực hiện được kỹ thuật	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
			giai đoạn chạy đà kết hợp giậm nhảy - Tập giai đoạn trên không và tiếp cát - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	- Tự rèn và thực hiện được kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Nhớ và tập giai đoạn trên không và tiếp		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 9: - Ôn kỹ thuật nhảy xa ba bước và phối hợp giữa các bước nhảy - Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa ba bước	- Đọc giáo trình Điền kinh trang 183- 193 - Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa ba bước - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
			khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và phối hợp thực hiện được 4 giai đoạn kỹ thuật - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 10: Đánh giá giữa học phần Nội dung: Kỹ thuật nhảy xa ba bước	- Đánh giá theo biểu điểm của Bộ môn đã ban hành - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật - Phát triển thể lực		
Kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà				
Lý thuyết	Không			
Thực hành	2 tiết	Bài 11:	- Đọc giáo	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
	Địa điểm Sân Điền kinh	- Xây dựng khái niệm kỹ thuật - Tập kỹ thuật đưa đặt chân giậm nhảy - Phát triển sức mạnh	trình Điền kinh trang 205- 245 - Nhớ khái quát kỹ thuật nhảy cao kiểu lưng qua xà - Nhớ và thực hiện được kỹ thuật đưa đặt chân giậm nhảy	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện được kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 12: - Ôn đưa đặt chân giậm nhảy - Tập kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Phát triển sức mạnh chân giậm	- Đọc giáo trình Điền kinh Trang 220- 221 - Thực hiện được kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện được kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 13: - Ôn kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Phát triển sức mạnh	- Vận dụng tốt kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm				
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện tốt, áp dụng có hiệu quả ở kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Phát triển thể lực		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 14: - Tập chạy đà ngắn kết hợp với giậm nhảy đá lăng - Xác định xuất phát và điểm giậm nhảy với đà ngắn - Phát triển sức mạnh tốc độ	- Đọc giáo trình Điền kinh Trang 220- 221 - Nhớ được kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy đá lăng, xác định điểm xuất phát và giậm nhảy - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm				
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện tốt, áp dụng có hiệu quả ở kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 15 - Ôn đà ngắn k/h giậm nhảy đá lăng - Phát triển sức mạnh	- Thực hiện được kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy đá lăng, xác định điểm xuất phát và giậm nhảy - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm				
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện tốt, áp dụng có hiệu quả ở kỹ thuật giai đoạn chạy đà giậm nhảy đá lăng và xác định được vị trí xuất phát và giậm nhảy		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 16: - Bước đầu hoàn thiện đà kết hợp giậm nhảy đá lăng	- Thực hiện tốt kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy đá lăng	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
		- Phát triển sức mạnh		
Thảo luận nhóm				
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện tốt, áp dụng có hiệu quả ở kỹ thuật giai đoạn chạy đà giậm nhảy đá lăng và xác định được vị trí xuất phát và giậm nhảy		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 17: - Hoàn thiện đà kết hợp giậm nhảy đá lăng - Phát triển sức mạnh	- Thực hiện tốt kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy đá lăng - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm	Tự rèn và thực hiện tốt, áp dụng có hiệu quả ở kỹ thuật giai đoạn chạy		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
	Sân Điền kinh	đà giậm nhảy đá lăng và xác định được vị trí xuất phát và giậm nhảy		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 18: - Tập kỹ thuật giai đoạn trên không chuyển qua xà và rơi xuống cát (đệm) - Phát triển sức mạnh tốc độ	- Đọc giáo trình Điền kinh Trang 220- 221 - Nhớ được giai đoạn trên không qua xà và rơi xuống đất	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực được kỹ thuật giai đoạn trên không qua xà và rơi xuống đất - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 19: - Ôn kỹ thuật giai đoạn trên không chuyển qua xà và tiếp cát (đệm) - Phát triển sức mạnh tốc độ.	- Hiểu và thực hiện được giai đoạn trên không qua xà và tiếp đệm - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 20: - Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật giai đoạn trên không chuyển qua xà và tiếp cát (đệm) - Phát triển sức mạnh tốc độ.	- Thực hiện tốt kỹ thuật giai đoạn trên không qua xà và tiếp đệm - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực được kỹ thuật giai đoạn trên không qua xà và rơi xuống đất - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 21: - Hoàn thiện KT giai đoạn trên không chuyển qua xà và tiếp cát (đệm) - Phát triển sức mạnh tốc độ.	- Thực hiện có hiệu quả kỹ thuật giai đoạn trên không qua xà và tiếp đệm - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực được kỹ thuật giai đoạn trên không qua xà và rơi xuống đất - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 22: - Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà	- Bước đầu thực hiện được 4 giai đoạn kỹ thuật. -Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và thực hiện được 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết	Bài 23:		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
	Địa điểm Sân Điền kinh	- Củng cố kiến thức 4 giai đoạn kỹ thuật - Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích	- Hiểu được kiến thức các giai đoạn kỹ thuật - Thực hiện và phối hợp tốt 4 giai đoạn kỹ thuật	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và phối hợp thực hiện được 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 24: - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà và nâng cao thành tích, sửa sai cá biệt	- Thực hiện và phối hợp tốt 4 giai đoạn kỹ thuật - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và phối hợp thực hiện tốt 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà – Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 25: Kiểm tra thử kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà + Phổ biến luật thi đấu + Phương pháp trọng tài	- Thực hiện tốt, có hiệu quả ở mỗi lần thực hiện - Áp dụng đúng luật thi đấu - Vận dụng phương pháp trọng tài	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn và phối hợp thực hiện tốt, có hiệu quả ở 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà		
Kỹ thuật ném lao				
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 26: - Xây dựng khái niệm kỹ thuật - Tập cách cầm lao, Các động tác làm quen với lao - Phát triển thể lực chuyên môn	- Đọc giáo trình Điền kinh trang 291- 310 - Nhớ khái quát kỹ thuật ném lao	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
			- Nhớ và thực hiện được các động tác làm quen với lao	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, nhớ và thực hiện được một số động tác làm quen với lao - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 27: - Tập kỹ thuật ra sức cuối cùng - Phát triển sức nhanh tốc độ	- Nhớ và thực hiện được động tác ra sức cuối cùng với lao - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	- Tự rèn, thực hiện được động tác ra sức cuối cùng với lao - Phát triển thể lực		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 28: - Ôn kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng - Tập kỹ thuật giai đoạn giữ thăng bằng - Phát triển sức mạnh tốc độ	- Thực hiện tốt kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng - Hiểu kỹ thuật giai đoạn giữ thăng bằng	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	- Tự rèn, thực hiện được động tác ra sức cuối cùng, kết hợp giữ thăng bằng - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 29: - Ôn ra sức cuối cùng kết hợp giữ thăng bằng - Phát triển sức mạnh tốc độ	- Phối hợp được ra sức cuối cùng, kết hợp giữ thăng bằng	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	- Tự rèn, thực hiện được động tác ra sức cuối cùng, kết hợp giữ thăng bằng - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 30: - Kiểm tra ra sức cuối cùng - Tập kỹ thuật giai đoạn chạy đà - Phát triển thể lực chuyên môn	- Thực hiện tốt ra sức cuối cùng với lao - Hiểu được kỹ thuật giai đoạn chạy đà	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, Thực hiện tốt ra sức cuối cùng và kỹ thuật giai đoạn chạy đà - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 31: - Ôn kỹ thuật giai đoạn chạy đà về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng - Phát triển sức nhanh tốc độ	- Thực hiện tốt kỹ thuật giai đoạn chạy đà và về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, Thực hiện tốt ra sức cuối cùng và về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 32: - Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật giai đoạn chạy đà về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng - Phát triển sức bền tốc độ		
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn: Thực hiện tốt kỹ thuật giai đoạn chạy đà về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 33: - Hoàn thiện kỹ thuật giai đoạn chạy đà về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng - Phát triển sức bền tốc độ	- Thực hiện tốt và có hiệu quả giai đoạn kỹ thuật - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
			khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, kỹ thuật giai đoạn chạy đà về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 34: - Hoàn thiện kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Phát triển thể lực	- Thực hiện tốt kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, kỹ thuật giai đoạn chạy đà kết hợp ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết	Bài 35: - củng cố 4 giai đoạn kỹ thuật	- Hiểu rõ kiến thức 4 giai	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
		- Bước đầu phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	đoạn kỹ thuật - Thực hiện thành thạo các giai đoạn kỹ thuật	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, Thực hiện thành thạo các giai đoạn kỹ thuật có hiệu quả - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 36: - Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật - Phát triển sức bền tốc độ	- Thực hiện thành thạo, có hiệu quả cao các giai đoạn kỹ thuật	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, Thực hiện có hiệu quả các giai đoạn kỹ thuật (Kỹ thuật và thành tích) - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 37: - Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật ném lao và tập nâng cao thành tích - Phát triển thể lực	- Thực hiện thành thạo, có hiệu quả cao các giai đoạn kỹ thuật và nâng cao kỹ thuật và thành tích	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, Thực hiện có hiệu quả các giai đoạn kỹ thuật ném lao, nâng cao kỹ thuật và thành tích - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 38: - Hoàn thiện kỹ thuật ném lao và tập nâng cao thành tích	- Thực hiện tốt có hiệu quả cao các giai đoạn kỹ thuật và nâng cao kỹ thuật và thành tích	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, Thực hiện có hiệu quả các giai đoạn kỹ thuật ném lao, nâng cao kỹ thuật và thành tích - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 39 - Hoàn thiện kỹ thuật ném lao, tập nâng cao thành tích và sửa chữa cá biệt	- Thực hiện tốt kỹ thuật ném lao. - Thành thực kỹ thuật và nâng cao thành tích	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các giai đoạn kỹ thuật ném lao, nâng cao kỹ thuật và thành tích - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 40: Kiểm tra thử kỹ thuật ném lao + Phổ biến luật thi đấu + Phương pháp trọng tài	- Thực hiện tốt, có hiệu quả ở mỗi lần thực hiện - Áp dụng đúng luật thi đấu - Vận dụng phương pháp	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
			trọng tài - Đọc luật Điền kinh - xuất bản 2018	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các giai đoạn kỹ thuật ném lao, nâng cao kỹ thuật và thành tích - Phát triển thể lực		
Chuyên sâu các nội dung môn Điền kinh tự chọn (<i>Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném dĩa</i>)				
Lý thuyết	Không			
Thực hành	4 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 41+42: Phát triển thể lực chung (Một số bài tập phát triển sức bền) Bài 43 + 44: Phát triển thể lực chuyên môn (Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nội dung học tự chọn)	- Thực hiện đúng yêu cầu bài học, đảm bảo đúng số lần, thời gian thực hiện bài tập - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	8 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập, phát triển thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	3 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 45 - 47 - Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m: Giai đoạn chạy giữa quãng - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Chạy trên đường thẳng, - Kỹ thuật nhảy xa: Giai đoạn giậm nhảy - Kỹ thuật nhảy cao: Giai đoạn giậm nhảy - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Giai đoạn ra sức cuối cùng	- Thực hiện tốt các bài tập trong giai đoạn kỹ thuật - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	6 tiết	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật, phát		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
	Địa điểm Sân Điền kinh	triển thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực chung và chuyên môn		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	3 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 48 - 50 - Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m: Giai đoạn xuất phát chạy lao - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Chạy trên đường thẳng, đường vòng - Kỹ thuật nhảy xa: Giai đoạn chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Kỹ thuật nhảy cao: Giai đoạn chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Giai đoạn ra sức cuối cùng kết hợp giữ thẳng bằng	- Thực hiện tốt các bài tập trong giai đoạn kỹ thuật - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	6 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật, phát triển thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực chung và		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
		thể lực chuyên môn		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	3 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 51 - 53 - Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m: Giai đoạn về đích, bước đầu hoàn thiện kỹ thuật - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát - Kỹ thuật nhảy xa: Giai đoạn chạy trên không và tiếp cát - Kỹ thuật nhảy cao: Giai đoạn trên không qua xà và tiếp đệm - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Giai đoạn trượt đà, chạy đà kết hợp ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	- Thực hiện tốt các bài tập trong giai đoạn kỹ thuật - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	6 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật, phát thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực chung và		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
		thể lực chuyên môn		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	4 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 54 - 57 - Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m: Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Kỹ thuật nhảy xa: Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Kỹ thuật nhảy cao: Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích	Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	8 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật, phát thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	Không			
Thực hành	01 tiết Địa điểm: Sân Điền kinh	Bài 58. Rèn luyện phẩm chất tâm lý thi đấu - Củng cố luật thi đấu	- Trạng thái thi đấu tốt - Nhớ các điều luật cơ bản - Vận dụng luật trong thi đấu	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, vận dụng luật thi đấu và thực hành phương pháp tổ chức, trọng tài điều hành một buổi kiểm tra - Phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 59 - 60: Kiểm tra thử Các nội dung môn Điền kinh tự chọn (Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy) + Phổ biến luật thi đấu	- Thực hiện tốt các giai đoạn kỹ thuật có hiệu quả (kỹ thuật và thành tích) - Vận dụng luật tổ chức, điều hành, phương pháp trọng tài	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
		+ Phương pháp trọng tài		
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	4 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, vận dụng luật thi đấu và thực hành phương pháp tổ chức, trọng tài điều hành một buổi kiểm tra - Phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn		

9. Các phương pháp giảng dạy của học phần

9.1. Phương pháp dạy

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật các môn Điền kinh, Giảng viên sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp giảng giải
- Phương pháp trực quan
- Phương pháp giúp đỡ trực tiếp
- Phương pháp phân chia và toàn bộ

9.2. Phương pháp học

Sinh viên cần đọc tài liệu trước, chuẩn bị những nội dung chính nhằm trao đổi, thảo luận, phân tích, để làm rõ vấn đề của Giảng viên đưa ra.

10. Các quy định và yêu cầu trong hoạt động dạy học:

+ **Đối với Giảng viên.**

- Lên lớp đúng giờ, soạn giáo án và bài giảng đầy đủ trước khi lên lớp

- Yêu cầu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ đáp ứng yêu cầu tập luyện

- Chuẩn bị dụng cụ, tài liệu, phương tiện để đảm bảo cho học tập

+ ***Đối với Sinh viên.***

- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, phương tiện để đảm bảo cho học tập

- Tham gia học tập trên lớp đầy đủ, quy định về thời gian chất lượng các bài tập về nhà

- Nghiên cứu tài liệu, thực hiện đầy đủ các nhiệm vụ được giao và hoàn thành đúng thời hạn

- Thực hiện đầy đủ các bài kiểm tra

- Quy định về thời gian học: Thực hiện theo Quyết định số 281/QĐ-ĐHSPTDTHN ngày 14 tháng 7 năm 2020 Ban hành “Chương trình giáo dục đại học hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ ngành Giáo dục thể chất” tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

- Sinh viên cần đi học đầy đủ, nghiêm túc, khởi động tích cực đúng theo khối lượng yêu cầu để tiếp hành học tập đạt yêu cầu, tránh xảy ra chấn thương.

- Chấp hành đúng quy chế lớp học, tự giác và tích cực tham gia đầy đủ các hoạt động trên lớp và các hoạt động tự tập luyện ngoại khóa.

- Những vấn đề khác: Trang phục thể thao gọn gàng, sạch sẽ, đúng quy định.

11. Thang điểm đánh giá.

Giảng viên đánh giá theo thang điểm 10

12. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần.

12.1. Trọng số đánh giá

- Đánh giá chuyên cần: (trọng số 10%) Theo quy định đào tạo

- Đánh giá giữa học phần: (trọng số 20%)

- Đánh giá kết thúc học phần: (trọng số 70%)

12.2. Tiêu chí đánh giá giữa và kết thúc học phần (biểu điểm)

- Đánh giá giữa học phần: Thực hành (Kỹ thuật nhảy xa ba bước)

Biểu điểm kỹ thuật nhảy xa ba bước

I. Phần đánh giá kỹ thuật.

1. Giai đoạn chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy.

3 điểm

- Chạy đà dài, tốc độ tăng dần, nhịp điệu bước chạy ổn định.	1 điểm
- Duy trì tốc độ cao ở các bước đà.	1 điểm
- Động tác đánh tay phù hợp với tần số bước chạy.	1 điểm

2. Bước thứ nhất “bước trượt”.

2 điểm

- Đưa đặt chân giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực, góc độ khoảng 60^0 - 68^0 .	0,5 điểm
- Hoãn xung làm căng cơ đùi, góc độ 140^0 - 145^0 , hạ thấp trọng tâm.	0,5 điểm
- Giậm nhảy tích cực, phối hợp với đánh tay và chân lăng.	1 điểm

3. Bước thứ hai “bước bộ”.

2 điểm

- Giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực.	1 điểm
- Giậm nhảy tích cực, phối hợp với đánh tay và chân lăng.	1 điểm

4. Bước thứ ba “bước nhảy”.

2 điểm

- Thực hiện nhanh, mạnh, đồng thời chân và đánh tay lăng chân lăng nhanh. Góc độ giậm nhảy khoảng 70^0 - 75^0 .	1 điểm
- Kết thúc giậm nhảy, cơ thể bay lên và giữ ở tư thế bước bộ.	1 điểm

5. Rơi xuống cát.

1 điểm

- Hai đùi nâng cao, với hai chân ra xa và phối hợp với động tác đánh tay.	1 điểm
---	--------

Tổng cộng:

10 điểm

II. Phần đánh giá thành tích.

Siêu	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nam	12m50	12m00 12m49	11m50 11m99	11m00 11m49	10m50 10m99	10m00 10m49	9m50 9m99	9m00 9m49	8m50 8m99	8m00 8m49
Nữ	10m50	10m00 10m49	9m50 9m99	9m00 9m49	8m50 8m99	8m00 8m49	7m50 7m99	7m00 7m49	6m50 6m99	6m00 6m49

III. Cách tính điểm.

- Điểm kỹ thuật và thành tích từ 4 điểm trở lên được tính điểm trung bình môn học (tính điểm theo biểu mẫu). Điểm 1,2,3 không đạt.
- Kiểm tra theo hình thức thi đấu và theo luật Điền kinh hiện hành
- **Đánh giá kết thúc học phần:** Thực hành: Kỹ thuật và thành tích nhảy cao lưng qua xà; kỹ thuật ném lao; Thành tích các nội dung tự chọn sở trường (Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném dĩa)

BIỂU ĐIỂM KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU LƯNG QUA XÀ

I. Phần đánh giá kỹ thuật: Gồm bốn giai đoạn kỹ thuật

1. Giai đoạn chạy đà.

3 điểm

- | | |
|--|----------|
| - Chạy đà dài, tốc độ tăng dần, nhịp điệu bước chạy ổn định. Các bước cuối cùng chạy theo đường vòng cung nhỏ | 1,5 điểm |
| - Duy trì tốc độ cao ở các bước cuối cùng và hạ thấp trọng tâm, đưa đặt chân giậm nhanh, mạnh gần điểm dọi trọng tâm, tiếp xúc gần như bằng cả bàn chân. | 1,5 điểm |

2. Giai đoạn giậm nhảy.

3 điểm

- | | |
|---|--------|
| - Đưa đặt chân giậm nhanh, mạnh, tích cực, xa điểm dọi trọng tâm cơ thể, góc độ hợp lý khoảng $48^{\circ} - 63^{\circ}$. | 1 điểm |
| - Hoàn xung làm căng cơ, giảm chấn động, góc độ khoảng $140^{\circ} - 160^{\circ}$, hạ thấp trọng tâm. | 1 điểm |
| - Giậm nhảy tích cực, phối hợp với đánh tay và đá chân lăng gập gối hướng ra ngoài. Góc độ giậm nhảy khoảng $90^{\circ} - 93^{\circ}$. | 1 điểm |

3. Giai đoạn trên không.

3 điểm

- | | |
|--|----------|
| - Đá chân lăng cong, chủ động xoay chân lăng tích cực | 0,5 điểm |
| - Đưa trọng tâm cơ thể lên cao, ngả lưng, ép vai với xà. | 1,5 điểm |
| - Hất được căng chân, bàn chân khi qua xà. | 1 điểm |

4. Giai đoạn rơi xuống cát- đệm

1 điểm

- | | |
|---|--------|
| - Tiếp đất bằng hai bả vai (phần trên của lưng) và hai tay. | 1 điểm |
|---|--------|

Tổng cộng:

10 điểm

II. Phần đánh giá thành tích.

Điểm	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nam	1.55 ↑	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20	1.15	1.00
Nữ	1.30 ↑	1.25	1.20	1.15	1.10	1.05	1.00	9.5	9.0	8.5

III. Cách tính điểm.

- Điểm kỹ thuật và thành tích từ 4 điểm trở lên được tính điểm trung bình môn học theo biểu mẫu. Điểm 1,2,3, không đạt.
- Kiểm tra theo hình thức thi đấu và theo luật Điền kinh hiện hành.

BIỂU ĐIỂM KỸ THUẬT NÉM LAO

I. Phần đánh giá kỹ thuật: Gồm bốn giai đoạn kỹ thuật

1. Giai đoạn chuẩn bị.

1 điểm

- Tư thế đứng chuẩn bị không gò bó, căng thẳng. Cầm lao thoải mái, chắc chắn. 0,5 điểm

- Xác định hướng ném chuẩn.

0,5 điểm

2. Giai đoạn chạy đà.

4 điểm

- Bước chạy thoải mái, tăng dần tốc độ, tay cầm lao giữ ổn định, tay không cầm lao đánh tự nhiên theo bước chạy. 1,5 điểm

- Thực hiện bốn bước chéo: Duy trì tốt tốc độ, bước chạy rõ ràng, phối hợp với tay cầm lao, chuyển ra sau nhịp nhàng. 0,5 điểm

- Về tư thế chuẩn bị RSCC vững chắc, ổn định.

1 điểm

3. Giai đoạn ra sức cuối cùng.

4 điểm

- Đạp chân trụ nhanh, mạnh, đúng hướng. Đẩy, xoay hông tích cực. Chân lăng chống chuyển nâng cơ thể lên. 1,5 điểm

- Tay bên chân lăng đánh sang ngang, toàn thân kéo căng hình cánh cung gập thân trên, duỗi cánh, căng tay cầm lao. 1,5 điểm

- Tận dụng lực tới cổ tay, ngón tay và góc độ hợp lý 28° - 30°

1 điểm

4. Giai đoạn giữ thẳng bằng.

1 điểm

- Nhảy đổi chân giữ thăng bằng, chân trụ khụy gối, chân lăng đưa ra sau 1 điểm hai tay dang ngang, bụng hóp, mắt nhìn vạch giới hạn

Tổng cộng:

10 điểm

II. Phần đánh giá thành tích.

Điểm	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nam (800g)	30.00 ↑	28.00 29.99	26.00 27.99	24.00 25.99	22.00 23.99	20.00 21.99	18.00 19.99	16.00 17.99	14.00 15.99	12.00
Nữ (600g)	20.00 ↑	21.00 21.99	19.00 20.99	17.00 18.99	15.00 16.99	13.00 14.99	11.00 12.99	9.00 10.99	7.00 8.99	5.69

III. Cách tính điểm.

- Điểm kỹ thuật và thành tích từ 4 điểm trở lên được tính điểm trung bình môn học theo biểu mẫu. Điểm 1,2,3 không đạt.
- Kiểm tra theo hình thức thi đấu và theo luật Điền kinh hiện hành.

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU CHẠY NGẮN 100m (Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Nam	12.30 ↓	12.31 12.40	12.41 12.60	12.61 12.80	12.81 13.10	13.11 13.40	13.41 13.50	13.51 13.60	13.61 13.70	13.71
	Nữ	14.20 ↓	14.21 14.30	14.31 14.50	15.51 15.70	15.71 15.00	15.01 15.30	15.31 15.40	15.41 15.50	15.51 15.60	15.61

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU CHẠY TRUNG BÌNH 800m (Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Nam	2:16.00	2:16.01 2:21.00	2:21.01 2:26.00	2:26.01 2:31.00	2:31.01 2:36.00	2:36.01 2:41.00	2:41.01 2:46.00	2:46.01 2:51.00	2:51.01 2:56.00	2:56.01
	Nữ	2:46.00	2:46.01 2:51.00	2:51.01 2:56.00	2:56.01 3:01.00	3:01.01 3:06.00	3:06.01 3:11.00	3:11.01 3:16.00	3:16.01 3:21.00	3:21.01 3:26.00	3:26.01

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU CHẠY TRUNG BÌNH 1500m
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Nam	4:55.00	4:55.01 5:00.00	5:0.01 5:10.00	5:10.01 5:20.00	5:20.01 5:3.00	5:30.01 5:40.00	5:40.01 5:45.00	5:45.01 5:50.00	5:50.01 5:55.00	5:55.01
	Nữ	5:35.00	5:35.01 5:40.00	5:40.01 5:45.00	5:45.01 5:55.00	5:55.01 6:05.00	6:05.01 6:20.00	5:20.01 5:25.00	5:25.01 5:30.00	5:30.01 5:35.00	5'35"01

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU NHẢY XA
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Nam	5.50 ↑	5.40 5.49	5.30 5.39	5.20 5.29	5.10 5.19	5.00 5.09	4.80 4.99	4.50 4.79	5.20 5.49	5.19
	Nữ	4.10 ↑	4.00 4.09	3.90 3.99	3.80 3.89	3.70 3.79	3.60 3.69	3.50 3.59	3.40 3.49	3.30 3.39	3.29

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU NHẢY CAO
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Nam	1.60 ↑	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20	1.15
	Nữ	1.35 ↑	1.30	1.25	1.20	1.15	1.10	1.05	1.00	0.95	0.90

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU ĐẤY TẠ (Nam 5kg- Nữ 3kg)
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Nam	10.80 ↑	10.40 10.79	9.90 10.39	9.40 9.89	8.90 9.39	8.30 8.89	7.80 8.19	7.50 7.79	7.20 7.49	7.19
	Nữ	9.60 ↑	9.20 9.59	8.70 9.19	8.20 8.69	7.70 8.19	7.20 7.69	7.00 7.19	6.70 6.99	6.40 6.69	6.39

12.3. Lịch trình kiểm tra giữa học phần, kết thúc học phần.

- Kiểm tra giữa học phần: Bài 10 Theo kế hoạch Bộ môn
- Kiểm tra kết thúc học phần: Theo lịch thi của đào tạo

13. Tiến trình cập nhật, bổ sung đề cương chi tiết.

KHOA ĐK – TD

BỘ MÔN

GIẢNG VIÊN

TS. Phạm Anh Tuấn

ThS. Phạm Phi Điệp

TS. Phạm Thị Hương

PHÒNG ĐBCL&TT

PHÒNG QLĐT&CTSV

ThS. Lê Học Liêm

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

HIỆU TRƯỞNG

TS. Nguyễn Duy Quyết

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA ĐIỀN KINH - THỂ DỤC
BỘ MÔN ĐIỀN KINH

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Chuyên ngành Điền kinh và phương pháp huấn luyện

Đề cương học phần Chuyên ngành Điền kinh và PPHL được phê duyệt theo Quyết định số.... QĐ-ĐT ngày ... tháng.... Năm của Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

HÀ NỘI, 2020

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA ĐIỀN KINH - THỂ DỤC
BỘ MÔN ĐIỀN KINH

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: **Cử nhân Đại học ngành GDTC**

Tên học phần: **Chuyên ngành Điền kinh và PPHL (HP2)**

Số tín chỉ (số tiết): 4 tín chỉ - 60 tiết

Mã học phần: **CĐK3020**

Học kỳ: **5**

Vị trí học phần: Tự chọn chuyên ngành/Thể thao chuyên ngành

1. Thông tin về Giảng viên:

1.1. Giảng viên:

TT	Họ và tên	Chức danh, học hàm, học vị	Thời gian, địa điểm làm việc	Địa chỉ liên hệ	Điện thoại, Email
1	Phạm Anh Tuấn	TS	Từ 1997 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0963999296 phamanhtuandk@yahoo.com.vn
2	Phạm Phi Diệp	Th.S	Từ 2011 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0936966032 phamdanhdiiep@gmail.com
3	Phạm Thị Hương	TS	Từ 1996 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0912692408 phamhuongtdtthn@gmail.com
4	Đặng T. Kim Ngân	Th.S	Từ 2011 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0936054779 trangcum@gmail.com
5	Lã Huy Hoàng	Th.S	Từ 2011 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0904770774 hoanglahuytt@gmail.com
6	Phan Văn Huynh	Th.S	Từ 2008 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 09333933984 phanhuynhtdt@gmail.com
7	Ng.T.Hồng Phượng	Th.S	Từ 2008 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0973554348 nguyenhongphuong@gmail.com
8	Nguyễn Văn Tuyền	Th.S	Từ 2013 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0986102104 minhtuyentt86@gmail.com
9	Vũ Thị Trang	Th.S	Từ 2014 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0395447003 loaihoabandem@gmail.com

10	Đặng Phương Lan	Th.S	Từ 2014 đến nay- Bộ môn Điền kinh- Thể dục	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0973973603 dangphuonglan1990@gmail.com
11	Đoàn Hà Trung	CN	Từ 2015 đến nay- Bộ môn Điền kinh	Khoa Điền kinh- Thể dục	ĐT: 0961113292 Doanhattrung32@gmail.com

1.2 Trợ giảng:

2. Các học phần tiên quyết: Nắm vững những kiến thức cơ bản các môn cơ sở ngành như Tâm lý TDTT (TLT 2003); sinh lý học TDTT (SLT 2005); Giải phẫu (GPH 2009)...Cũng như những kiến thức cơ bản về vệ sinh học đường, các nguyên tắc vệ sinh trong giảng dạy, tập luyện làm nền tảng để học tập thực hành môn Điền kinh.

Nắm vững và thực hiện tốt các nội dung môn Điền kinh cơ bản như: Chạy cự ly trung bình, nhảy cao nằm nghiêng, úp bụng, chạy cự ly ngắn 100m, chạy tiếp sức, nhảy xa, ném bóng, ở học phần (ĐKC2012, ĐKI3001), ở học kỳ 1 và 2 nội dung môn Điền kinh bắt buộc và chuyên ngành Điền kinh và PPHL (CĐK3019)

3. Mục tiêu học phần

3.1. Mục tiêu chung

Trang bị cho người học những kiến thức về kỹ thuật, phương pháp, biện pháp giảng dạy, luật thi đấu, kỹ năng thực hiện kỹ thuật nội dung tự chọn, nâng cao trình độ thể lực chung và chuyên môn. Làm quen năng lực tổ chức các hoạt động thi đấu nội dung chuyên sâu(tự chọn) mà cá nhân lựa chọn.

3.2. Mục tiêu cụ thể

** Kiến thức:*

Có hiểu biết vững vàng về kỹ thuật nội dung chuyên sâu tự chọn.

- Có kiến thức vững vàng về nguyên lý, kỹ thuật nội dung chuyên sâu tự chọn.
- Có kiến thức chuyên môn của nội dung chuyên sâu tự chọn, cũng như một số nội dung chuyên sâu khác trong môn Điền kinh để giảng dạy ở phổ thông sau này.

- Có kiến thức vững vàng về phương pháp giảng dạy, huấn luyện, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài, luật thi đấu nội dung chuyên sâu tự chọn và một số nội dung khác.

** Kỹ năng:*

- Có các kỹ năng thành thực nội dung chuyên sâu tự chọn và một số nội dung chuyên sâu khác của môn Điền kinh để giảng dạy ở phổ thông sau này.

- Có các kỹ năng thực hành trong tập luyện và thi đấu.

- Biết các biện pháp huấn luyện, chỉ đạo, tổ chức điều hành các giải hội khỏe phù đồng các cấp ở trường học và thể thao quần chúng.

** Thái độ:*

- Sinh viên yêu thích môn học, có tác phong nhanh nhẹn, hoạt bát, có ý thức tổ chức kỷ luật, có tinh thần tập thể giúp đỡ nhau trong tập luyện, có ý chí vượt khó khăn, gian khổ.

- Phẩm chất chính trị, đạo đức nhà giáo, lòng yêu nghề, tính đoàn kết, tính tổ chức, tinh thần cao thượng trong thể thao.

- Hình thành được mối quan hệ tốt giữa Giảng viên và sinh viên.

4. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Trang bị cho sinh viên kiến thức về kỹ thuật và phương pháp giảng dạy các nội dung tự chọn (nhảy, nhảy, ném đẩy), ngoài ra phát triển các tố chất thể lực chung, thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích, hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật nội dung chuyên sâu tự chọn.

Hình thành năng lực phân tích, làm mẫu, rèn luyện kỹ năng thuyết trình giảng giải; biết vận dụng kiến thức, kỹ thuật động tác vào giảng dạy, huấn luyện và thi đấu với các nội dung môn Điền kinh. Bồi dưỡng năng lực sư phạm, biết các biện pháp tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy một giai đoạn kỹ thuật ở nội dung môn học. Biết hướng dẫn tập luyện, biết tổ chức kiểm tra.

5. Nội dung chi tiết học phần

5.1. Lý thuyết:

- Phương pháp tổ chức thi đấu Điền kinh (điều lệ, bộ máy điều hành tổ chức một giải Điền kinh, chức năng nhiệm vụ của các ban và tiểu ban)

- Phương pháp trọng tài môn Điền kinh (vị trí, nhiệm vụ trọng tài, cách ghi biên bản thi đấu các nội dung)

- Luật thi đấu các môn Điền kinh (những trường hợp phạm quy và cách xếp hạng)

5.2. Thực hành:

- Phát triển thể lực chung.

- Phát triển thể lực chuyên môn.

- Hoàn thiện và tập nâng cao kỹ thuật, chiến thuật các nội dung tự chọn sở trường trong môn Điền kinh (Chạy ngắn 100m, chạy trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy)

- Rèn luyện phẩm chất tâm lý thi đấu

6. Tài liệu

6.1. Tài liệu chính.

[1] Giáo trình Điền kinh - NXB TDTT, Hà nội - 2014

[2] Luật thi đấu Điền kinh - NXBTDTT Hà Nội - 2018

6.2. Tài liệu tham khảo

[1] Huấn luyện Thể thao - NXB TDTT - 1994

[2] Huấn luyện chạy cự ly trung bình dài và maratông, NXB TDTT, Hà Nội-1997

[3] Tìm hiểu Điền kinh Thế giới - NXB TDTT Hà Nội - 2002

[4] Điền kinh trong trường phổ thông - NXB TDTT, Hà Nội - 2003

[5] Đi bộ và chạy vì sức khỏe - NXB Hà Nội - 2010

[6] Luật thi đấu Điền kinh - NXBTDTT Hà Nội - 2015

[7] Sách hướng dẫn công tác trọng tài Điền kinh - Liên đoàn Điền kinh Việt Nam - NXB TDTT

7. Hình thức tổ chức dạy học:

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học học phần					Tổng
	Lên lớp				Tự học	
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Lý thuyết						
- Phương pháp tổ chức thi đấu Điền kinh	1				2	
- Luật và phương pháp trọng tài các môn chạy	1				2	
- Luật và phương pháp trọng tài thi đấu các môn nhảy	1				2	
- Luật và phương pháp trọng tài thi đấu các môn ném đẩy	1				2	
Thực hành (Chuyên sâu các nội dung môn Điền kinh tự chọn)						
- Phát triển thể lực chung.		2			4	
- Phát triển thể lực chuyên môn.		2			4	
- Hoàn thiện và tập nâng cao kỹ thuật, chiến thuật các nội dung tự chọn sở trường trong môn Điền kinh(chạy ngắn, chạy trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy)		50			100	
- Rèn luyện phẩm chất tâm lý thi đấu- Củng cố luật Điền kinh		2			4	
Đánh giá giữa học phần						
Đánh giá kết thúc học phần						
Tổng cộng	4	56			120	180

8. Lịch trình dạy học

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	01 tiết Địa điểm: Giảng đường	Bài 1: Phương pháp tổ chức thi đấu Điền kinh	- Hiểu được phương pháp tổ chức thi đấu Điền kinh - Nghe giảng, ghi chép, quan sát và tham khảo tài liệu - Đọc giáo trình Điền kinh từ trang 419 - 436	
Thực hành	Không			
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết	- Đọc giáo trình Điền kinh, luật Điền kinh và tham khảo tài liệu, viết đề cương ôn tập		
Lý thuyết	01 tiết Địa điểm: Giảng đường	Bài 2: Luật và phương pháp trọng tài các môn chạy	- Nhớ được luật thi đấu và phương pháp trọng tài các nội dung chạy - Nghe giảng, ghi chép, quan sát và tham khảo tài liệu	
Thực hành	Không			
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
làm việc nhóm				
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết	- Đọc giáo trình Điền kinh, luật Điền kinh và tham khảo tài liệu, viết đề cương ôn tập		
Lý thuyết	01 tiết Địa điểm: Giảng đường	Bài 3: Luật và phương pháp trọng tài thi đấu các môn nhảy	- Nhớ được luật thi đấu và phương pháp trọng tài các nội dung nhảy - Nghe giảng, ghi chép, quan sát và tham khảo tài liệu	
Thực hành	Không			
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết	- Đọc giáo trình Điền kinh, luật Điền kinh và tham khảo tài liệu, viết đề cương ôn tập		
Lý thuyết	01 tiết Địa điểm: Giảng đường	Bài 4: Luật và phương pháp trọng tài thi đấu các môn ném đũa	- Nhớ được luật thi đấu và phương pháp trọng tài các nội dung ném đũa - Nghe giảng, ghi chép, quan sát và tham khảo tài liệu	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	Không			
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận/ làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết	- Đọc giáo trình Điền kinh, luật Điền kinh và tham khảo tài liệu, viết đề cương ôn tập		
Chuyên sâu các nội dung môn Điền kinh tự chọn <i>(Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy)</i>				
Lý thuyết	Không			
Thực hành	4 tiết Địa điểm: Thực hành	Bài 5 + 6: Phát triển thể lực chung (Một số bài tập phát triển sức bền) Bài 7 + 8: Phát triển thể lực chuyên môn (Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nội dung học tự chọn)	- Thực hiện đúng yêu cầu bài học, đảm bảo đúng số lần, thời gian thực hiện bài tập - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp.	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận / Làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Tự học	8 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập, phát triển thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực		
Thực hành	4 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 9 - 12 - Kỹ thuật chạy ngắn 100m: Giai đoạn chạy giữa quãng - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: KT chạy trên đường thẳng, - Kỹ thuật nhảy xa: Giai đoạn giậm nhảy - Kỹ thuật nhảy cao: Giai đoạn giậm nhảy - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Giai đoạn ra sức cuối cùng	- Thực hiện tốt các bài tập trong giai đoạn kỹ thuật - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận / Làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	8 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật, phát triển thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
		- Phát triển thể lực chung và chuyên môn		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	4 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 13 - 16 - Kỹ thuật chạy ngắn 100m: Giai đoạn xuất phát chạy lao - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Chạy trên đường thẳng, đường vòng - Kỹ thuật nhảy xa: Giai đoạn chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Kỹ thuật nhảy cao: Giai đoạn chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Giai đoạn ra sức cuối cùng kết hợp giữ thăng bằng	- Thực hiện tốt các bài tập trong giai đoạn kỹ thuật - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận / Làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	8 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật, phát thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	Không			
Thực hành	4 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 17 - 20 - Kỹ thuật chạy ngắn 100m: Giai đoạn về đích, bước đầu hoàn thiện kỹ thuật - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát - Kỹ thuật nhảy xa: Giai đoạn chạy trên không và tiếp cát - Kỹ thuật nhảy cao: Giai đoạn trên không qua xà và tiếp đệm - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Giai đoạn trượt đà, chạy đà kết hợp ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng	- Thực hiện tốt các bài tập trong giai đoạn kỹ thuật - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận / Làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	8 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật, phát thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực chung và		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
		thể lực chuyên môn		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	14 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 21 - 34 - Kỹ thuật chạy ngắn 100m: Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Kỹ thuật nhảy xa: Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Kỹ thuật nhảy cao: Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích	- Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận / Làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	28 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật phát thể lực chung và chuyên		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
		môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	22 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 35 - 56 - Kỹ thuật chạy ngắn 100m: Hoàn thiện kỹ thuật, tập chiến thuật và tập nâng cao thành tích, sửa sai cá biệt - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình: Hoàn thiện kỹ thuật, tập chiến thuật và tập nâng cao thành tích, sửa sai cá biệt - Kỹ thuật nhảy xa: Hoàn thiện kỹ thuật, tập chiến thuật và tập nâng cao thành tích, sửa sai cá biệt - Kỹ thuật nhảy cao: Hoàn thiện kỹ thuật, tập chiến thuật và tập nâng cao thành tích, sửa sai cá biệt - Kỹ thuật đẩy tạ (ném bóng, ném lao...): Hoàn thiện kỹ thuật, tập chiến thuật và tập nâng cao thành tích, sửa sai cá biệt	- Hoàn thiện kỹ thuật và tập nâng cao thành tích - Đọc giáo trình Điền kinh - Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thảo luận / Làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	44 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, thực hiện có hiệu quả các bài tập của giai đoạn kỹ thuật, phát thể lực chung và chuyên môn cho các nội dung tự chọn - Phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn		
Lý thuyết	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 57 : Đánh giá giữa học phần	- Thực hiện đúng theo yêu cầu của học phần môn học - Áp dụng theo đúng quy chế thi - Sinh viên nghiêm túc thực hiện theo yêu cầu chung	
Thực hành	Không			
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận / Làm việc nhóm				
Bài tập				
Tự học	2 tiết	Hoàn thiện đề cương ôn tập và hoàn thiện bài kiểm tra theo kế hoạch đề ra		

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	Không			
Thực hành	1 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 58: Rèn luyện phẩm chất tâm lý thi đấu	- Trạng thái thi đấu tốt - Nhớ các điều luật cơ bản - Vận dụng luật trong thi đấu	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận / Làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Tự rèn, vận dụng luật thi đấu và thực hành phương pháp tổ chức, trọng tài điều hành một buổi kiểm tra - Phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn		
Lý thuyết	Không			
Thực hành	2 tiết Địa điểm Sân Điền kinh	Bài 59 - 60: Kiểm tra thử Các nội dung môn Điền kinh tự chọn (Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy) + Phổ biến luật thi đấu + Phương pháp trọng tài	- Thực hiện tốt các giai đoạn kỹ thuật có hiệu quả (kỹ thuật và thành tích) - Vận dụng luật tổ chức, điều hành, phương pháp trọng tài	

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
			- Trang phục gọn gàng đúng quy định trước khi đến lớp	
Thảo luận nhóm	Không			
Thảo luận / Làm việc nhóm	Không			
Bài tập	Không			
Tự học	4 tiết Địa điểm Sân Điện kinh	Tự rèn, vận dụng luật thi đấu và thực hành phương pháp tổ chức, trọng tài điều hành một buổi kiểm tra - Phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn		

9. Các phương pháp giảng dạy của học phần

9.1. Phương pháp dạy

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật các môn Điền kinh, Giảng viên sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp giảng giải
- Phương pháp trực quan
- Phương pháp giúp đỡ trực tiếp
- Phương pháp phân chia và toàn bộ

9.2. Phương pháp học

Sinh viên cần đọc tài liệu trước, chuẩn bị những nội dung chính nhằm trao đổi, thảo luận, phân tích, để làm rõ vấn đề của Giảng viên đưa ra.

10. Các quy định và yêu cầu trong hoạt động dạy học:

+ Đối với Giảng viên.

- Lên lớp đúng giờ, soạn giáo án và bài giảng đầy đủ trước khi lên lớp
- Yêu cầu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ đáp ứng yêu

cầu tập luyện

- Chuẩn bị dụng cụ, tài liệu, phương tiện để đảm bảo cho học tập

+ Đối với Sinh viên.

- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, phương tiện để đảm bảo cho học tập
- Tham gia học tập trên lớp đầy đủ, quy định về thời gian chất lượng các

bài tập về nhà

- Nghiên cứu tài liệu, thực hiện đầy đủ các nhiệm vụ được giao và hoàn

thành đúng thời hạn

- Thực hiện đầy đủ các bài kiểm tra

- Quy định về thời gian học: Thực hiện theo Quyết định số 281/QĐ-ĐHSPTDTHN ngày 14 tháng 7 năm 2020 Ban hành “Chương trình giáo dục đại học hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ ngành Giáo dục thể chất” tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

- Sinh viên cần đi học đầy đủ, nghiêm túc, khởi động tích cực đúng theo khối lượng yêu cầu để tiếp hành học tập đạt yêu cầu, tránh xảy ra chấn thương.

- Chấp hành đúng quy chế lớp học, tự giác và tích cực tham gia đầy đủ các hoạt động trên lớp và các hoạt động tự tập luyện ngoại khóa.

- Những vấn đề khác: Trang phục thể thao gọn gàng, sạch sẽ, đúng quy định.

11. Thang điểm đánh giá.

Giảng viên đánh giá theo thang điểm 10

12. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần.

12.1. Trọng số đánh giá

- Đánh giá chuyên cần: (trọng số 10%) Theo quy định đào tạo
- Đánh giá giữa học phần: (trọng số 20%)

- Đánh giá kết thúc học phần: (trọng số 70%)

12.2. Tiêu chí đánh giá giữa và kết thúc học phần (biểu điểm)

- Đánh giá giữa học phần: Viết Bài thu hoạch.

- Đánh giá kết thúc học phần: Thực hành

Nội dung đánh giá: Thành tích môn chuyên sâu tự chọn (chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, ném đẩy)

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU CHẠY NGẮN 100m
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Nam	12.20↓	12.21	12.31	12.51	12.71	13.01	13.31	13.41	13.51	13.61
			12.30	12.50	12.70	13.00	13.30	13.40	13.50	13.60	
	Nữ	14.10↓	14.11	14.21	14.41	14.61	14.91	15.21	15.31	15.41	15.51
			14.20	14.40	14.60	14.90	15.20	15.30	15.40	15.50	

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU CHẠY TRUNG BÌNH 800m
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Nam	2:14.00	2:14.01	2:19.01	2:24.01	2:29.01	2:34.01	2:39.01	2:44.01	2:49.01	2:54.01
			2:19.00	2:24.00	2:29.00	2:34.00	2:39.00	2:44.00	2:49.00	2:54.00	
	Nữ	2:44.00	2:44.01	2:49.01	2:54.01	2:59.01	3:04.01	3:09.01	3:14.01	3:19.01	3:24.01
			2:49.00	2:54.00	2:59.00	3:04.00	3:09.00	3:14.00	3:19.00	3:24.00	

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU CHẠY TRUNG BÌNH 1500m
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Nam	4:50.00	4:50.01	4:55.01	5:00.01	5:10.01	5:20.01	5:30.01	5:35.01	5:40.01	5:45.01
			4:55.00	5:00.00	5:10.00	5:20.00	5:30.00	5:35.00	5:40.00	5:45.00	
	Nữ	5:30.00	5:30.01	5:35.01	5:40.01	5:45.01	5:55.01	6:05.01	6:10.01	6:65.01	6:70.01
			5:35.00	5:40.00	5:45.00	5:55.00	6:05.00	6:10.00	6:15.00	6:70.00	

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU NHẢY XA
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Nam	5.60 ↑	5.50 5.59	5.40 5.49	5.30 5.39	5.20 5.29	5.10 5.19	4.90 5.09	4.60 4.89	4.40 4.59	4.39
	Nữ	4.20 ↑	4.10 4.19	4.00 4.09	3.90 3.99	3.80 3.89	3.70 3.79	3.60 3.69	3.50 3.59	3.40 3.49	3.39

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU NHẢY CAO
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Nam	1.65 ↑	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20
	Nữ	1.35 ↑	1.30	1.25	1.20	1.15	1.10	1.05	1.00	0.95	0.90

BIỂU ĐIỂM THÀNH TÍCH CHUYÊN SÂU ĐẨY TẠ (Nam 5kg- Nữ 3kg)
(Theo hệ thống đào tạo tín chỉ)

Học kỳ	Giới tính	Điểm 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Nam	↑ 11.00	10.60 10.99	10.10 10.59	9.60 10.09	9.10 9.59	8.50 8.09	8.20 8.49	7.90 8.19	7.60 7.89	7.39
	Nữ	↑ 9.80	9.40 9.79	9.00 9.39	8.50 8.89	8.00 8.49	7.50 7.99	7.20 7.49	6.90 7.19	6.60 6.89	6.59

12.3. Lịch trình kiểm tra giữa học phần, kết thúc học phần.

- Kiểm tra giữa học phần: Tiết 57 (Theo kế hoạch Bộ môn)
- Kiểm tra kết thúc học phần: Theo lịch thi của đào tạo.

13. Tiến trình cập nhật, bổ sung đề cương chi tiết.

KHOA ĐK – TD

BỘ MÔN

GIẢNG VIÊN

TS. Phạm Anh Tuấn

ThS. Phạm Phi Diệp

TS. Phạm Thị Hương

PHÒNG ĐBCL&TT

PHÒNG QLĐT&CTSV

ThS. Lê Học Liêm

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

HIỆU TRƯỞNG

TS. Nguyễn Duy Quyết

KHOA : BÓNG CHUYỀN – BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ
BỘ MÔN : BÓNG CHUYỀN

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Đề cương học phần Bóng chuyền và PPGD được phê duyệt theo Quyết định số/ QĐ-ĐT ngày tháng năm 20.... của Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

HÀ NỘI, 2020

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA: BÓNG CHUYỀN – BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ
BỘ MÔN : BÓNG CHUYỀN
ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: **Cử nhân Đại học ngành GDTC**

Tên học phần: **Chuyên ngành bóng chuyền và phương pháp huấn luyện(HP1)**

Số tín chỉ (số tiết): **04 (60 tiết)**

Mã học phần: **CBC3031**

Học kỳ: **4**

Vị trí học phần: **Bắt buộc**

1. Thông tin về giảng viên:

1.1 Giảng viên:

TT	Họ và tên	Chức danh, học hàm, học vị	Thời gian, địa điểm làm việc	Địa chỉ liên hệ	Điện thoại, email
1	Đào Xuân Anh	Giảng viên chính- thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0913001651
2	Trần Chí Công	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BR-BN	0905662468
3	Nguyễn Văn Duyệt	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0374541214
4	Lê Thị Thu Hương	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BE	0987276787
5	Lê Chí Hường	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0372016107
6	Nguyễn Viết Sáng	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0963020243
7	Nguyễn Trung Hiếu	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0868610276

1.2 Trợ giảng:(nếu có)

2. Các học phần tiên quyết:

- Bóng chuyền và phương pháp giảng dạy.

3. Mục tiêu học phần

3.1. Mục tiêu chung:

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức, kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền,

3.2. Mục cụ thể

*** Kiến thức**

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về tính chất, đặc điểm vai trò của môn Bóng chuyền, nguyên lý thực hiện kỹ - chiến thuật, phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài bóng chuyền.

- Biết phương pháp, biên soạn 1 giáo án lên lớp môn Bóng chuyền.

- Hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy môn học.

*** Kỹ năng**

- Có kỹ năng thực hành các động tác kỹ thuật của môn Bóng chuyền.

- Có kỹ năng vận dụng các kiến thức về môn Bóng chuyền, ứng dụng, giảng dạy, trong các trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân.

- Có kỹ năng lập kế hoạch giảng dạy và huấn luyện môn Bóng chuyền cho từng nội dung cụ thể biên soạn giáo án giảng dạy các kỹ thuật động tác của môn Bóng chuyền.

- Có kỹ năng tổ chức hoạt động TDTT quần chúng, đáp ứng với các yêu cầu phát triển TDTT trong giai đoạn đổi mới hiện nay.

*** Thái độ.**

- Sinh viên cần nghiêm túc chấp hành đúng quy chế lớp học; tích cực thực hiện tốt nội dung học tập. Đồng thời hiểu được vai trò, ý nghĩa của môn học trong lĩnh vực chuyên môn cũng như ngoài xã hội.

4. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Chương trình môn học Bóng chuyền và phương pháp giảng dạy trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về tính chất, đặc điểm vai trò của môn Bóng chuyền, nguyên lý thực hiện kỹ - chiến thuật bóng chuyền, phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Bóng chuyền.

Hình thành các động tác kỹ thuật cơ bản môn Bóng chuyền. Phát triển năng lực vận động; biết vận dụng kiến thức, kỹ thuật động tác vào thi đấu với các loại hình chiến thuật khác nhau. Hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy môn học. Biết hướng dẫn luyện tập và biết tổ chức thi đấu, làm trọng tài tại cơ sở.

5. Nội dung chi tiết học phần

5.1. Lý thuyết:

- Lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên T.giới – Bóng chuyền tại Việt Nam.

Nguyên lý kỹ thuật bóng chuyền, các kỹ thuật cơ bản trong bóng chuyền.

- Chiến thuật bóng chuyền, Phương pháp giảng dạy môn Bóng chuyền. Luật Bóng chuyền . Phương pháp tổ chức thi đấu trọng tài

5.2 Thực hành:

Kỹ thuật cơ sở

- Tư thế chuẩn bị
- Các bước di động

+ Kỹ thuật cơ bản

- Chuyển bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản
- Chuyển bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản
- kỹ thuật phát bóng thấp tay cơ bản

- kỹ thuật phát bóng cao tay cơ bản
- Kỹ thuật đập bóng số 4,3,2
- Kỹ thuật chắn bóng
- + **Các bài tập ứng dụng**
- Chuyển bóng
- Đệm bóng
- Bài tập giữa đệm, chuyển, đập
- + **Bài phối hợp các kỹ thuật**
- Bài tập phối hợp giữa phát, đệm, chuyển, đập.
- + Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài
- + Phương pháp giảng dạy
- + Phát triển thể lực chung và chuyên môn.

6. Tài liệu

6.1. Tài liệu chính.

- Giáo trình Bóng chuyền Trường ĐHSPTD Hà Nội năm 2013
- Luật Bóng chuyền – Luật bóng chuyền bãi biển NXB TDTT 2009

6.2. Tài liệu tham khảo.

- Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất
- Một số tài liệu khác có liên quan: Băng, đĩa hình...
- Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền năm 2009

7. Hình thức tổ chức dạy học: (ghi tên các phần, chương, mục, tiểu mục...vào cột (1)) và phân bổ thời gian (ghi số tiết hoặc giờ trong các cột (2), (3), (4), (5), (6) và (7))

Nội dung (Ghi chi tiết đến từng bài dạy của từng chương)	Hình thức tổ chức dạy học học phần				Tự học	Tổng
	Lên lớp					
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Bài 1. Lịch sử và xu hướng phát triển của môn bóng chuyền. Kỹ thuật cơ sở , Kỹ thuật cơ bản	2 tiết				4 tiết	6
Bài 2: Chiến thuật bóng chuyền và phương pháp giảng dạy.Luật bóng chuyền	2 tiết				4 tiết	6
1. Tư thế chuẩn bị và các bước di động trong bóng chuyền.		2 tiết			4tiết	6
2. Các kỹ thuật ứng dụng trong bóng chuyền - Chuyển bóng cao tay ứng dụng - Chuyển bóng thấp tay ứng dụng(đệm bóng) - kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao		20 tiết			40 tiết	60

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học học phần					Tổng
tay cơ bản - Kỹ thuật đập bóng cơ bản ở vị trí số 4,3,2 - Kỹ thuật chắn bóng						
3. Các kỹ thuật ứng dụng trong bóng chuyền		20 tiết			40 tiết	60
4. Bài phối hợp các kỹ thuật		11 tiết			20 tiết	30
5. Thê lực chung và chuyên môn		2 tiết			8 tiết	10
Kiểm tra giữa học phần	1 tiết					2
Kiểm tra kết thúc học phần	Hình thức thi: thực hành					
Tổng	5	55			120	180

8. Lịch trình dạy học cụ thể từng buổi

Bài 1: Lịch sử và xu hướng phát triển của môn bóng chuyền.

Kỹ thuật cơ sở , Kỹ thuật cơ bản

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 tiết Giảng đường	1.Sự xuất hiện và phổ biến môn bóng chuyền trên thế giới. 2.Quá trình phát triển môn bóng chuyền 3.Quá trình hình thành và phát triển môn bóng chuyền ở Việt Nam 4.Xu hướng phát triển của bóng chuyền hiện đại 5.Nguyên lý kỹ thuật bóng chuyền 6.Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản,đệm bóng, đập bóng, phát bóng, chắn bóng.	Nhớ được khái niệm, lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và tại Việt Nam, xu hướng phát triển bóng chuyền hiện đại, nguyên lý kỹ thuật bóng chuyền - Khái niệm, các kỹ thuật của môn bóng chuyền. -Phân tích được các kỹ thuật của môn bóng chuyền. Nêu các sai lầm thường mắc của các kỹ thuật bóng chuyền.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	
Bài tập		Đặt ra câu hỏi	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	

Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Sinh viên biết vận dụng các danh từ , thuật ngữ trong bóng chuyền vào thực tế khi tập luyện..	
--------	--	--	---	--

Bài 2+3: Củng cố kỹ thuật cơ bản

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	Củng cố kỹ thuật cơ bản	Củng cố lại các kỹ thuật cơ bản đã học. - Thực hiện tốt KT đập, phát bóng. Đập bóng mạnh, có uy lực. phát bóng chuẩn các số, theo ý muốn	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 4+5 :Kỹ thuật chuyên 1 ứng dụng từ số 5 lên số 3

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	- Kỹ thuật chuyên 1 ứng dụng	- Nhớ và nắm vững KT chuyên 1 ứng dụng, linh hoạt di chuyển	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	

Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	
--------	--	--	---	--

Bài 6+7: KT chuyển 2 ứng dụng

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- KT chuyển 2 ứng dụng	Bước đầu thực hiện được kỹ thuật chuyển 2 ứng dụng	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 8+9: KT đập bóng ứng dụng ở vị trí số 4

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4Tiết Sân bóng chuyên	- Học KT đập bóng ứng dụng ở vị trí số 4(Đập bóng dọc biên,xoay tay).	Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đập bóng ứng dụng ở vị trí số 4((Đập bóng dọc biên,xoay tay).	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 10+11: Học kỹ thuật đập bóng ứng dụng ở vị trí số 3

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- Học kỹ thuật đập bóng ứng dụng ở vị trí số 3	Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đập bóng ứng dụng ở vị trí số 3	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện. Tự giác nghiêm túc	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 12+13: KT đập bóng ứng dụng ở vị trí số 2

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- Học KT đập bóng ứng dụng ở vị trí số 2	Nắm và hiểu được KT đập bóng ứng dụng ở vị trí số 2	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

- Bài 14:** - Chiến thuật bóng chuyền,
 -Phương pháp giảng dạy môn Bóng chuyền.
 -Luật Bóng chuyền
 -Phương pháp tổ chức thi đấu trọng tài

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 tiết giảng đường	- Chiến thuật bóng chuyền, -Phương pháp giảng dạy môn Bóng chuyền. -Luật Bóng chuyền . -Phương pháp tổ chức thi đấu trọng tài	-Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng, ưu, nhược điểm của chiến thuật.Biết được các vị trí trong các chiến thuật tấn công và phòng thủ. Biết được phương pháp giảng dạy các kỹ thuật, chiến thuật trong bóng chuyền Nắm được các điều luật cơ bản và phương pháp tổ chức thi đấu , trọng tài môn Bóng chuyền	
Thảo luận		Thảo luận	Đặt ra những câu hỏi	
Bài tập				
Tự học		đọc kỹ giáo trình về chiến thuật bóng chuyền		

Bài 15 : Kiểm tra học trình

Bài 16+17: CT tấn công trung 1-2 và toàn đội

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	- CT tấn công trung 1-2 và toàn đội	Bước đầu thực hiện được chiến thuật tấn công trung 1-2 và toàn đội. Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng , ưu,nhược điểm .	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	

Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 18+19: Học CT tấn công biên 1-2 và toàn đội

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết sân bóng chuyên	CT tấn công biên 1-2 và toàn đội	Bước đầu thực hiện được chiến thuật tấn công biên 1-2 và toàn đội. Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng , ưu,nhược điểm .	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 20+21: CT phòng thủ 6 lùi

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- CT phòng thủ 6 lùi	Bước đầu thực hiện được chiến thuật phòng thủ 6 lùi Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng , ưu,nhược điểm .	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 22+23: KT phòng thủ số 6 tiến

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 tiết Sân bóng chuyên	Học KT phòng thủ số 6 tiến	Bước đầu thực hiện được chiến thuật tấn phòng thủ 6 tiến Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng , ưu,nhược điểm .	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	

Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	
--------	--	--	--	--

Bài 24+25: kỹ thuật ứng dụng(phối hợp giữa chuyền, đệm, đập , phát)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	- kỹ thuật ứng dụng(phối hợp giữa chuyền, đệm, đập , phát)	- phối hợp nhịp nhàng thực hiện tốt bài tập giữa chuyền đệm, phát đập một cách nhuần nhuyễn đập bóng uy lực - Phát bóng chuẩn xác, có ý đồ	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 26+27: Bài tập ứng dụng giữa chuyền 1 chuyền 2 đập bóng theo nhóm 3 người ở vị trí số 4

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4tiết Sân bóng chuyền	- Bài tập ứng dụng giữa chuyền 1 chuyền 2 đập bóng theo nhóm 3 người ở vị trí số 4	.- Thực hiện tốt bài tập phối hợp giữa các kỹ thuậtĐập bóng - Phát bóng chuẩn xác vào các vị trí trên sân	

Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới	

Bài 28+29: kỹ thuật ứng dụng đập bóng số 2,3,4. Phát bóng chuẩn

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	- kỹ thuật ứng dụng đập bóng số 2,3,4 - kỹ thuật phát bóng chuẩn vào ô quy định	- Nắm và dẫn thực hiện được KT đập bóng ứng dụng số 2,3,4 - phát bóng chuẩn xác, có ý đồ	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 30 : ôn các nội dung thi

Thi kết thúc học phần

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 tiết Sân bóng chuyền	Ôn nội dung c1 từ số 1,5 lên số 3 Ôn nội dung chuyền 2 từ số 3 sang số 2 Ôn phát bóng chuẩn về 3m cuối sân Ôn đập bóng số 4 Ôn nội dung thi thể lực	.- Sinh viên thực hiện tốt các nội dung để ôn thi đạt kết quả cao nhất	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật nội dung thi kết thúc học phần	Ôn thi đạt kết quả cao nhất	

9. Các phương pháp giảng dạy của học phần

9.1. Phương pháp dạy:

Lấy người học làm trung tâm, giảng viên sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp sử dụng lời nói.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp phân chia
- Phương pháp hoàn chỉnh
- Phương pháp bổ trợ
- Phương pháp dẫn dắt
- Phương pháp tập luyện và các hình thức tập luyện.

9.2. Phương pháp học:

- Sinh viên cần đọc tài liệu trước, chuẩn bị những nội dung chính nhằm trao đổi, thảo luận, phân tích, đánh giá để làm rõ vấn đề của giảng viên đưa ra.
Tích cực trong tập luyện, phát huy tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật khi tập luyện Bóng chuyền.

10. Các quy định và yêu cầu trong hoạt động dạy học:

+ **Đối với Giảng viên.**

- Lên lớp đúng giờ, soạn giáo án và bài giảng đầy đủ trước khi lên lớp.
- Yêu cầu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ đáp ứng yêu cầu tập luyện.

- Chuẩn bị dụng cụ, tài liệu, phương tiện để đảm bảo cho học tập.

+ **Đối với Sinh viên.**

- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, phương tiện để đảm bảo cho học tập.
- Tham gia học tập đúng giờ, đủ thời gian quy định. Thực hiện theo quy chế 43 của Bộ Giáo dục & Đào tạo, quy định của nhà trường.
- Những vấn đề khác: Trang phục thể thao gọn gàng, sạch sẽ, đúng quy định.

11. Thang điểm đánh giá.

11.1. Thang điểm đánh giá: Thang điểm đánh giá căn cứ theo quyết định số 17 về việc hợp nhất Quyết định số [43/2007/QĐ-BGDĐT](#) ngày 15 tháng 8 năm 2007 và Thông tư số [57/2012/TT-BGDĐT](#) ngày 27 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, quy định của nhà trường và được tính theo công thức:

Điểm học phần = (Điểm CC x 0.1) + (Điểm thi GHP x 0.2) + (Điểm thi HP x 0.7)

* Tất cả điểm thành phần và điểm môn học được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân.

12. Thang điểm đánh giá, phương pháp và hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần,

12.1. Thang điểm đánh giá: giảng viên đánh giá theo thang điểm 10

12.2. Phương pháp và hình thức kiểm tra:

12.2.1 Chuyên cần (trọng số 10%) theo quy định đào tạo của trường.

12.2.2 Kiểm tra giữa học phần (trọng số 20%).

12.2.3 Kiểm tra kết thúc học phần (trọng số 70%).

Hình thức kiểm tra: Thực hành

12.3. Nội dung và biểu điểm đánh giá: (do bộ môn xây dựng)

12.3.1 Kiểm tra giữa học phần giáo án 15.

- Nội dung kiểm tra:

Sinh viên kiểm tra 4 nội dung:

- + Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản(50 quả)
- + Chuyên bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản(50 quả)
- + Phát bóng về 3m cuối sân(5 quả)

- Biểu điểm:

I.Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- Tư thế : Thực hiện đúng tư thế chuẩn bị
- Hình tay : Hai bàn tay tạo thành hình túi, các ngón tay mở tự nhiên, hai ngón cái tạo thành đường thẳng gần như song song, hai ngón út ở phía trước hai bên.
- Chuyên bóng: Tiếp xúc khi chuyên bóng bằng các ngón tay (không tiếp xúc bằng lòng bàn tay). Khi chuyên kết hợp đập đất và phối hợp dùng sức nhịp nhàng, chú ý hoãn xung sau đó đẩy bóng đi ngay. Bóng chuyên đi không xoáy cao hơn mép trên của lưới 2m.
- Kết thúc: Chuyên bóng đi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

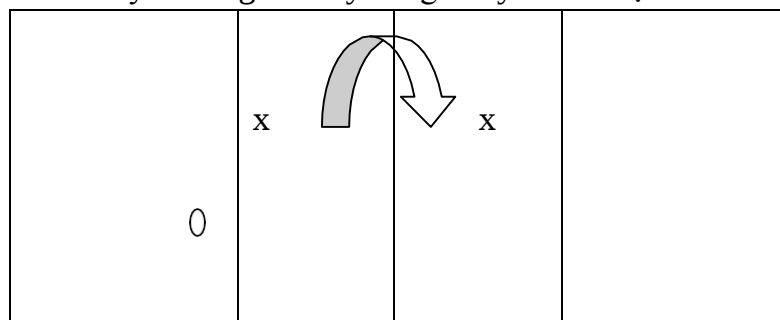
2. Đánh giá cho điểm: 2 SV 1

- 9-10 điểm /quả: Như yêu cầu kỹ thuật, thực hiện đủ 50 quả quy định.

- 7-8 điểm : Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi chuyên lên cao không ổn định, thực hiện được 40-45 quả.

- 5-6đ: Thực hiện thiếu 1 giai đoạn kỹ thuật , bóng chuyền xoáy chưa đủ độ cao, thực hiện được 35-40q.
- 3-4đ: Thực hiện thiếu 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyền thấp xoáy nhiều, thực hiện được 30-35q
- 1-2đ: Thực hiện thiếu 2-3 giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyền thấp xoáy nhiều, thực hiện được 25-30q
- 0đ: Không thực hiện được kỹ thuật.

- Chuyển bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản



II. Chuyển bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- *Đệm bóng*: Khi đệm bóng phối hợp nhịp nhàng đạp chân và duỗi khớp gối, hông. hai tay thẳng, phẳng ghì chặt bả vai. Đường bóng đi ổn định, không xoáy cao hơn lưới 2m trở lên.

- *Kết thúc*: Chuyển bóng đi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

2. Đánh giá cho điểm: 2 SV 1

- 9-10 điểm /quả: Như yêu cầu kỹ thuật, thực hiện đủ 50 quả quy định.

- 7-8 điểm : Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi chuyển lên cao không ổn định, thực hiện được 40-45 quả.

- 5-6đ: Thực hiện thiếu 1 giai đoạn kỹ thuật , bóng chuyền xoáy chưa đủ độ cao, thực hiện được 35-40q.

- 3-4đ: Thực hiện thiếu 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyền thấp xoáy nhiều, thực hiện được 30-35q

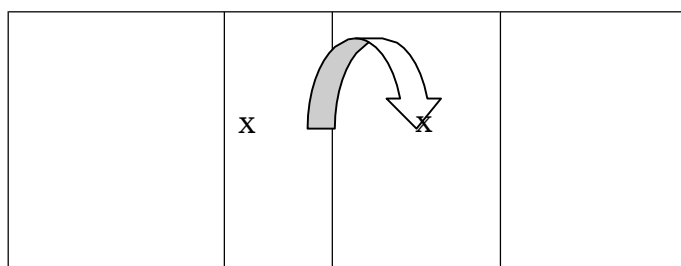
- 1-2đ: Thực hiện thiếu 2-3 giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyền thấp xoáy nhiều, thực hiện được 25-30q

- 0đ: Không thực hiện được kỹ thuật.

3. Hình thức kiểm tra:

Từng người vào kiểm tra, mỗi người thực hiện chuyển 50 quả qua lại qua lưới có người phục vụ

Chuyển bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt cơ bản



3. Phát bóng cao tay về 3m cuối sân

1. Yêu cầu kỹ thuật:

–*Tư thế*: TTCB cao

–*Tung bóng*: Đảm bảo độ cao 0,8-1m chú ý phối hợp tay chân và thay đổi trọng tâm.

– *Đánh bóng*: Tiếp xúc bóng đúng, dùng sức hợp lý, bóng xoáy xuống, tốc độ bóng mạnh.

2. Đánh giá cho điểm:

- 9-10đ: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi vào đúng 3m cuối sân, phát đủ 5 q.

- 7-8đ: Tốc độ bóng đi trung bình, bóng rơi vào 5-6 m giữa sân, phát được 4q

- 5-6đ: Thiếu giai đoạn kỹ thuật, bóng xoáy ít rơi vào 4-5m, phát được 3 q .

- 3-4đ: Phát bóng được 2q, phát ra ngoài, phạm luật.

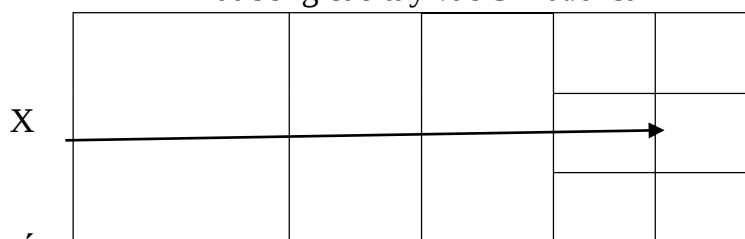
- 0-2đ: Không phát được quả nào, phát bóng phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

Mỗi người phát 5 quả x 2đ = 10đ

Bóng tùy chọn

Phát bóng cao tay vào 3m cuối sân



12.3.2 Thi kết

phần: Theo lịch thi của phòng đào tạo & công tác sinh viên.

NỘI DUNG KIỂM TRA KẾT THÚC HỌC PHẦN

I. KỸ NĂNG THỰC HÀNH

1. Chuyển bước 2 từ số 3 sang số 4,

2. Đệm bóng từ số 5 lên số 3

3. Đập bóng cơ bản ở vị trí số 4

4. Phát bóng cao tay cơ bản về 3m cuối sân

(Chú ý: Một nội dung thi dưới 4 điểm là không đạt(trượt)).

II. THỂ LỰC

Chạy dể quạt

- Nam dưới 23 giây 50

- Nữ dưới 26 giây 00

- Kết quả thực hành là điểm trung bình trung của các nội dung kiểm tra (dưới 4 là bị trượt) và điểm thể lực đạt từ quy định trở lên.

CHUYỂN BƯỚC 2 TỪ SỐ 3 SANG SỐ 4

1. Yêu cầu kỹ thuật:

-*Tư thế* : Thực hiện đúng tư thế chuẩn bị

- *Hình tay* : Hai bàn tay tạo thành hình túi, các ngón tay mở tự nhiên, hai ngón cái tạo thành đường thẳng gần như song song, hai ngón út ở phía trước hai bên.

- Chuyển bóng: Tiếp xúc khi chuyển bóng bằng các ngón tay (không tiếp xúc bằng lòng bàn tay). Khi chuyển kết hợp đạp đất và phối hợp dùng sức nhịp nhàng, chú ý hoàn xung sau đó đẩy bóng đi ngay. Bóng chuyển đi không xoáy cao hơn mép trên của lưới 2m.

- Kết thúc: Chuyển bóng đi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

2. Đánh giá cho điểm:

- 2 điểm / quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi giữa ô quy định.

- 1,6 – 1,9 điểm: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong ô

- 1,0 – 1,5 đ: Thực hiện đủ các giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyển xoáy chưa đủ độ cao, rơi tản mạn ngoài ô < 1m.

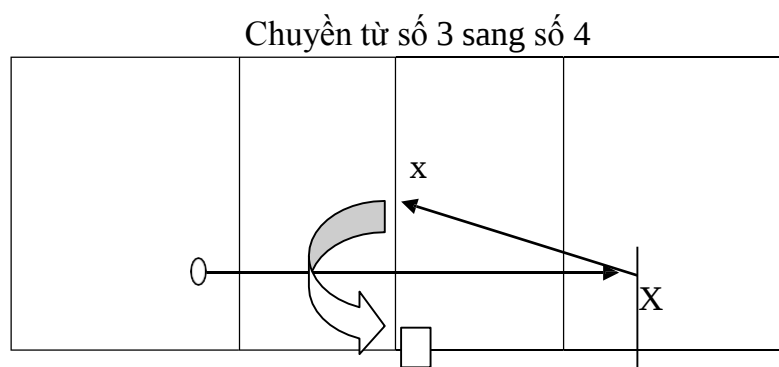
0,1 – 0,9 đ: Thực hiện thiếu 1 đến 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyển thấp xoáy nhiều, rơi cách ô > 1m.

- 0 đ: Bóng sang sân, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra

- Từng người vào kiểm tra, chuyển ở mỗi vị trí 5 quả 2 đ = 10 đ

- Chuyển 2 bằng bóng đỡ phát từ số 5 lên (quả khó được bỏ) - Ô chuyển 2 kích thước 1m x 1m 20



ĐỖ PHÁT TỪ SỐ 5 LÊN SỐ 3

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- Tư thế: Tư thế chuẩn bị đúng, góc độ giữa đùi và cẳng tay hợp lý.

- Chuyển bóng: Khi chuyển phối hợp nhịp nhàng đạp chân và duỗi khớp gối, hông. Hai tay thẳng, phẳng, ghim chắc bả vai. Đường bóng đi ổn định, không xoáy cao hơn lưới 2m trở lên.

- Kết thúc: Bóng chuyển đi, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

2. Đánh giá cho điểm:

- 2 điểm / quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi giữa ô quy định.

- 1,6 – 1,9 điểm: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong ô

- 1,0 – 1,5 đ: Thực hiện đủ các giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyển xoáy chưa đủ độ cao, rơi tản mạn ngoài ô < 1m.

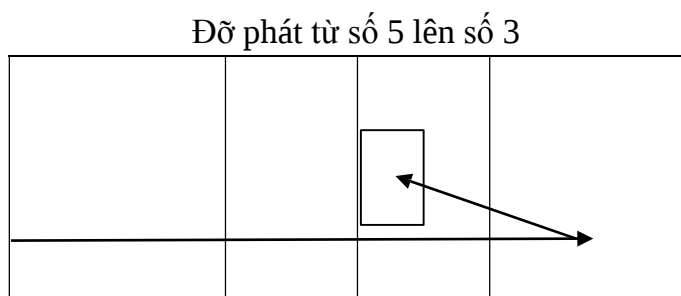
0,1 – 0,9 đ: Thực hiện thiếu 1 đến 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng không đủ độ cao, xoáy nhiều, rơi cách ô > 1m.

- 0 đ: Bóng sang sân, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

- Từng người vào kiểm tra, bóng và người phục vụ tùy chọn.

- Bóng phát từ cuối sân bên sang.
- Mỗi người chuyên thực hiện 5 quả x 2đ-10 điểm(quả khó được bỏ)
- Ô đỡ phát kích thước 2mx2,5m



ĐẬP BÓNG THEO PHƯƠNG VÀO ĐÀ Ở VỊ TRÍ SỐ 4

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- *Tư thế*: Thực hiện được tư thế chuẩn bị.
- *Chạy đà*: Bước 1 xác định hướng chạy đà, bước 2 điều chỉnh hướng chạy đà, bước 3 xác định điểm giậm nhảy, bước 3 dài hơn 2 bước trước, tốc độ chạy đà tăng dần, hai tay đánh tự nhiên, khi vào vị trí giậm nhảy 2 tay đánh sang ngang ra sau, góc độ chạy đà 45 độ.
- *Bật nhảy*: Hai tay vung mái chèo ra trước lên trên kết hợp với duỗi nhanh, mạnh, tích cực khớp cổ chân, gối, hông. Trên không thân căng hình cánh cung, tay đánh bóng lên cao, bàn tay cao trên đầu gập khớp khuỷu, lòng bàn tay hướng trước, tay không đánh bóng dừng ở trước ngực.
- *Đánh bóng*: Kết hợp duỗi vai, khuỷu tay và gập thân, dùng cả bàn tay đánh vào sau trên bóng, tốc độ chuyển động của tay tăng dần, đến thời điểm đánh vào bóng đạt tốc độ cao nhất, tay duỗi thẳng.
- *Kết thúc*: Rơi xuống bằng nửa bàn chân trên, khuỷu gối.

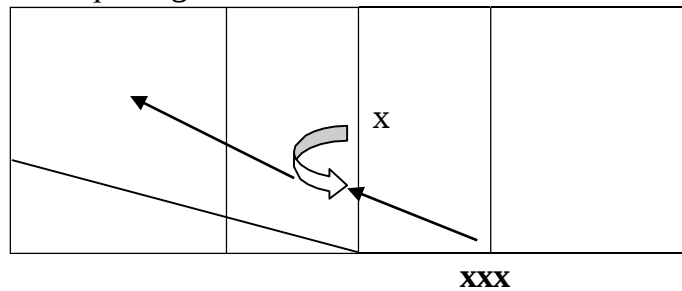
2. Đánh giá cho điểm:

- 2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật bóng đi có lực mạnh, xoáy xuống, rơi trong sân.
- 1,6- 1,9đ: Đạt các yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong khu quy định.
- 1,0 – 1,5đ: Bóng đi sức mạnh trung bình, xoáy xuống ít, rơi tản mạn trong khu quy định.
- 0,1 – 0,1đ: Thiếu 1-2 giai đoạn kỹ thuật, bóng đi quá nhẹ, không rơi vào khu quy định
- 0đ: Đập không qua, ra ngoài, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

- Nhóm 5 người mỗi người đập 5 quả x 2đ = 10đ
- Bóng và người phục vụ tùy chọn, quả khó được bỏ.

Đập bóng cơ bản ở vị trí số 4



PHÁT BÓNG CAO TAY CƠ BẢN

1. Yêu cầu kỹ thuật:

–*Tư thế*: TTCB cao

-*Tung bóng*: Đảm bảo độ cao 0,8-1m chú ý phối hợp tay chân và thay đổi trọng tâm.

- *Đánh bóng*: Tiếp xúc bóng đúng, dùng sức hợp lý, bóng xoáy xuống, tốc độ bóng mạnh.

2. Đánh giá cho điểm:

- 1,6-2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi vào 2m cuối sân.

- 1,1-1,5đ: Tốc độ bóng đi trung bình, xoáy xuống vừa, bóng rơi ở 3m giữa sân.

- 0,1-0,9đ: Thiếu giai đoạn kỹ thuật, bóng xoáy ít rơi ở trên khu tấn công.

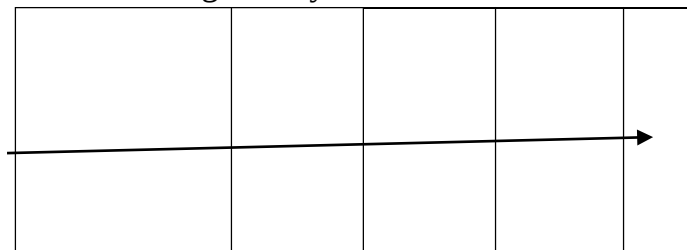
- 0đ: Phát bóng không qua, ra ngoài, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

Mỗi người phát 5 quả x 2đ = 10đ

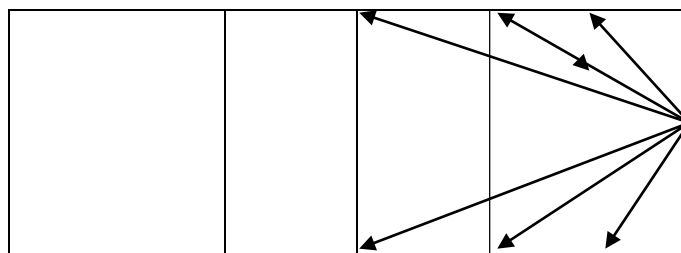
Bóng tùy chọn

Phát bóng cao tay cơ bản về 3m cuối sân



THỂ LỰC

Chạy Dể quạt



13. Tiến trình cập nhật, bổ sung đề cương chi tiết: Theo kế hoạch rà soát, bổ sung chương trình của nhà trường.

Hà Nội, ngày tháng năm

TP. QLĐT&CTSV

TK. BC-BĐ-BR

TBM. BC

GIẢNG VIÊN

TS. Nguyễn Mạnh Toàn TS. Trần Ngọc Minh

ThS. Đào Xuân Anh

ThS.

HIỆU TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

KHOA : BÓNG CHUYỀN – BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ
BỘ MÔN : BÓNG CHUYỀN

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Đề cương học phần Bóng chuyền và PPGD được phê duyệt theo Quyết định số/ QĐ-ĐT ngày tháng năm 20.... của Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

HÀ NỘI, 2020

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA: BÓNG CHUYỀN – BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ
BỘ MÔN : BÓNG CHUYỀN
ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Cử nhân Đại học ngành GDTC

Tên học phần: Chuyên Ngành Bóng Chuyền và PPGD (HP2)

Số tín chỉ (số tiết): 04 (60 tiết)

Mã học phần: BCB3032

Học kỳ: 05

Vị trí học phần: Bắt buộc

1. Thông tin về giảng viên:

1.1 Giảng viên:

TT	Họ và tên	Chức danh, học hàm, học vị	Thời gian, địa điểm làm việc	Địa chỉ liên hệ	Điện thoại, email
1	Đào Xuân Anh	Giảng viên chính- thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0913001651
2	Trần Chí Công	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0905662468
3	Nguyễn Văn Duyệt	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0374541214
4	Lê Thị Thu Hương	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0987276787
5	Lê Chí Hường	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0372016107
6	Nguyễn Viết Sáng	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0963020243
7	Nguyễn Trung Hiếu	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ-BR	0868610276

1.2 Trợ giảng:(nếu có)

2. Các học phần tiên quyết:

- CBC3031

3. Mục tiêu học phần

3.1. Mục tiêu chung:

Trang bị cho sinh viên hiểu và nắm rõ về luật bóng chuyền, nâng cao kỹ thuật ứng dụng, trình độ chơi bóng và CT tấn công.

3.2. Mục tiêu cụ thể

* Kiến thức

-Trang bị cho sinh viên những kỹ thuật ứng dụng, kỹ thuật nâng cao, Chiến thuật tấn công của Môn Bóng Chuyền. Giúp Sinh viên hiểu và nắm vững Luật và phương pháp giảng dạy.

- Hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy môn học.

* Kỹ năng

- Có kỹ năng thực hành các động tác kỹ thuật ứng dụng và nâng cao môn Bóng chuyền. Để ứng dụng trong thực tiễn thi đấu và huấn luyện

* Thái độ.

- Sinh viên cần nghiêm túc chấp hành đúng quy chế lớp học; tích cực thực hiện tốt nội dung học tập. Đồng thời hiểu được vai trò, ý nghĩa của môn học trong lĩnh vực chuyên môn cũng như ngoài xã hội.

4. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:Chương trình môn học Chuyên Ngành và phương pháp huấn luyện trang bị cho sinh viên những kiến thức về kỹ thuật ứng dụng và nâng cao. Nắm vững luật và các hệ thống tấn công của môn Bóng chuyền,

Hình thành các động tác kỹ thuật ứng dụng và nâng cao môn Bóng chuyền. Phát triển năng lực vận động; biết vận dụng kiến thức, kỹ thuật động tác vào thi đấu với các loại hình chiến thuật khác nhau. Hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy môn học. Biết hướng dẫn luyện tập và biết tổ chức thi đấu, làm trọng tài tại cơ sở.

5. Nội dung chi tiết học phần

5.1. Lý thuyết:

- Luật Bóng Chuyền (chương 5+6).

- Chiến thuật tấn công

-Phương pháp và nguyên tắc giảng dạy Kỹ thuật bóng chuyền

5.2 Thực hành:

Kỹ thuật ứng dụng

*Chuyền 1 ứng dụng

* chuyền 2 ứng dụng

* Đập bóng ứng dụng.

* Phát bóng ứng dụng

+ **Chiến thuật tấn công**

- CT tấn công trung 1-2 và toàn đội

- CT tấn công biên 1-2 và toàn đội

- CT tấn công hàng sau đan lên
- + Phương pháp giảng dạy
- + Phát triển thể lực chung và chuyên môn.

6. Tài liệu

6.1. Tài liệu chính.

- Giáo trình Bóng chuyền Trường ĐHSP TDDT Hà Nội năm 2013
- Luật Bóng chuyền – Luật bóng chuyền bãi biển NXB TDDT 2009

6.2. Tài liệu tham khảo.

- Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất
- Một số tài liệu khác có liên quan: Bảng, đĩa hình...
- Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền năm 2009

7. Hình thức tổ chức dạy học: (ghi tên các phần, chương, mục, tiểu mục...vào cột (1)) và phân bổ thời gian (ghi số tiết hoặc giờ trong các cột (2), (3), (4), (5), (6) và (7))

Nội dung (Ghi chi tiết đến từng bài dạy của từng chương)	Hình thức tổ chức dạy học học phần				Tự học	Tổng
	Lên lớp					
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Bài 1. Các phương pháp và nguyên tắc giảng dạy KT bóng chuyền	2 tiết				4	4
Bài 2: CT Bóng chuyền - Luật bóng chuyền (chương 5+6)	2 tiết				4	4
1. Chuyền 1 ứng dụng		10 tiết			20tiết	30
2. Chuyền 2 ứng dụng (nhảy chuyền)		9tiết			18tiết	27
3. Đập bóng ứng dụng		18 tiết			36	54
4. Phát bóng ứng dụng		4 tiết			8	12
5. CT tấn công trung,biên 1-2 và toàn đội		4 tiết			8	12
6. CT tấn công hàng sau đan lên		2 tiết			4	6
7. CT phòng thủ 6 tiến, 6 lùi		4tiết			8tiết	12
8. Thể lực chung và chuyên môn		4 tiết			8 tiết	12
Kiểm tra giữa học phần	1 tiết				2	3
Kiểm tra kết thúc học phần	Hình thức thi: thực hành					
Tổng	5	55			120	180

8. Lịch trình dạy học cụ thể từng buổi

Bài 1: Các phương pháp và nguyên tắc giảng dạy KT bóng chuyền

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 tiết Giảng đường	Các phương pháp và nguyên tắc giảng dạy KT bóng chuyền	Nhớ được khái niệm, phân loại, nguyên tắc giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền. Biết được phương pháp giảng dạy	
Thảo luận		Thảo luận	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	
Bài tập		Các bài tập về phân pp giảng dạy, nguyên tắc giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền.	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Sinh viên biết vận dụng các danh từ, thuật ngữ trong bóng chuyền vào thực tế khi tập luyện..	

Bài 2+3: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay ứng dụng (đệm bóng ứng dụng)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyền	Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay ứng dụng (đệm bóng ứng dụng)	-Bước đầu thực hiện được các giai đoạn của kỹ thuật chuyền bóng thấp tay ứng dụng Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 4: Kỹ thuật phát chuyên bóng cao tay ứng dụng

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyền	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay ứng dụng	-Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật chuyền bóng cao tay ứng dụng. Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 5+6: Kỹ thuật đập bóng xoay tay ở vị trí số 4,

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyền	Kỹ thuật đập bóng xoay tay ở vị trí số 4,	Nhớ được các giai đoạn của kỹ thuật. Phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật. Bước đầu thực hiện được kỹ thuật chuyền đập bóng xoay tay ở vị trí số 4	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	

Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	
--------	--	---	--	--

Bài 7+8: Học mới kỹ thuật phát bóng chuẩn vào ô quy định

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	- Kỹ thuật phát bóng chuẩn vào ô quy định.	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật chuẩn vào ô. Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật. Mô tả được từng giai đoạn kỹ thuật phát bóng	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 9+10: Học kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyền	- Kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3. Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện Tự giác nghiêm túc	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 11+12: Kỹ thuật đập bóng xoay tay ở vị trí số 2

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	-Kỹ thuật đập bóng xoay tay ở vị trí số 2	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật đập bóng xoay tay ở vị trí số 2. Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đập bóng xoay tay ở vị trí số 2	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	

Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 13+14: Học kỹ thuật phát bóng bay

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	Kỹ thuật phát bóng bay	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật phát bóng bay Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 15: Kiểm tra học trình

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	01Tiết Sân bóng chuyên	- Đập bóng cơ bản ở vị trí số 4 -phát bóng về 3m cuối sân	- Thực hiện đập bóng cơ bản ở vị trí số 4 đúng kỹ thuật,bóng có lực mạnh vào ô quy định - Thực hiện phát bóng cao tay chuẩn về 3 m cuối sân đúng kỹ thuật đủ 5q	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm		
Bài tập				
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 16: - Chiến thuật bóng chuyền,
 -Phương pháp giảng dạy môn Bóng chuyền.
 -Luật Bóng chuyền
 -Phương pháp tổ chức thi đấu trọng tài

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 tiết giảng đường	- Chiến thuật bóng chuyền, -Phương pháp giảng dạy môn Bóng chuyền. -Luật Bóng chuyên . -Phương pháp tổ chức thi đấu trọng tài	-Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng, ưu, nhược điểm của chiến thuật.Biết được các vị trí trong các chiến thuật tấn công và phòng thủ. Biết được phương pháp giảng dạy các kỹ thuật, chiến thuật trong bóng chuyền Nắm được các điều luật cơ bản và phương pháp tổ chức thi đấu , trọng tài môn Bóng chuyền	
Thảo luận		Thảo luận	Đặt ra những câu hỏi	
Bài tập				
Tự học				

Bài 17+18: Chiến thuật tấn công trung 1-2 và toàn đội.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	- Chiến thuật tấn công trung 1-2 và toàn đội	Bước đầu thực hiện được chiến thuật tấn công trung 1-2 và toàn đội. Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng, ưu, nhược điểm.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 19+20: - Kỹ thuật đệm bóng ứng dụng

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyền	- Kỹ thuật đệm bóng nâng cao	Bước đầu nắm và thực hiện được kỹ thuật đệm bóng ứng dụng	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 21+22: - Kỹ thuật nhảy chuyên 2

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2tiết Sân bóng chuyên	Kỹ thuật nhảy chuyên 2	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật nhảy chuyên 2 Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 23+24: Chiến thuật tấn công biên 1-2 và toàn đội

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- Chiến thuật tấn công biên 1-2 và toàn đội	Bước đầu thực hiện được chiến thuật tấn công biên 1-2 và toàn đội. Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng , ưu,nhược điểm .	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 25+26: Đệm bóng ứng dụng từ vị trí số 5,1 lên vị trí số 3 phối hợp chuyển số 3 sang số 4 và số 3 sang số 2

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	Đệm bóng ứng dụng từ vị trí số 5,1 lên vị trí số 3 phối hợp chuyển số 3 sang số 4 và số 3 sang số 2	Vận dụng nâng cao kỹ thuật chuyển bóng đệm bóng nhịp nhàng hiệu quả, chính xác đúng yêu cầu của giáo viên.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 27+28: Kỹ thuật đập liên tục ở vị trí số 3 và số 4 theo nhóm 3 người

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	Kỹ thuật đập liên tục ở vị trí số 3 và số 4 theo nhóm 3 người	Nâng cao kỹ thuật đập bóng theo nhóm 3 người vị trí số 3,4.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 29+30: Ôn: nội dung thi kết thúc HP

Ôn: PP giảng dạy

Tổ chức thi đấu trọng tài

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyên	Ôn: nội dung thi kết thúc HP Ôn: PP giảng dạy Tổ chức thi đấu trọng tài	Thực hiện được các kỹ thuật động tác một cách thành thạo. Có khả năng giảng dạy.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

9. Các phương pháp giảng dạy của học phần

9.1. Phương pháp dạy:

Lấy người học làm trung tâm, giảng viên sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp sử dụng lời nói.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp phân chia
- Phương pháp hoàn chỉnh
- Phương pháp bổ trợ
- Phương pháp dẫn dắt
- Phương pháp tập luyện và các hình thức tập luyện.

9.2. Phương pháp học:

- Sinh viên cần đọc tài liệu trước, chuẩn bị những nội dung chính nhằm trao đổi, thảo luận, phân tích, đánh giá để làm rõ vấn đề của giảng viên đưa ra. Tích cực trong tập luyện, phát huy tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật khi tập luyện Bóng chuyên.

10. Các quy định và yêu cầu trong hoạt động dạy học:

+ **Đối với Giảng viên.**

- Lên lớp đúng giờ, soạn giáo án và bài giảng đầy đủ trước khi lên lớp.

- Yêu cầu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ đáp ứng yêu cầu tập luyện.

- Chuẩn bị dụng cụ, tài liệu, phương tiện để đảm bảo cho học tập.

+ **Đối với Sinh viên.**

- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, phương tiện để đảm bảo cho học tập.

- Tham gia học tập đúng giờ, đủ thời gian quy định. Thực hiện theo quy chế 43 của Bộ Giáo dục & Đào tạo, quy định của nhà trường.

- Những vấn đề khác: Trang phục thể thao gọn gàng, sạch sẽ, đúng quy định.

11. Thang điểm đánh giá.

11.1. Thang điểm đánh giá: Thang điểm đánh giá căn cứ theo quyết định số 17 về việc hợp nhất Quyết định số [43/2007/QĐ-BGDĐT](#) ngày 15 tháng 8 năm 2007 và Thông tư số [57/2012/TT-BGDĐT](#) ngày 27 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, quy định của nhà trường và được tính theo công thức:

$\text{Điểm học phần} = (\text{Điểm CC} \times 0.1) + (\text{Điểm thi GHP} \times 0.2) + (\text{Điểm thi HP} \times 0.7)$

* Tất cả điểm thành phần và điểm môn học được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân.

12. Thang điểm đánh giá, phương pháp và hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần,

12.1. Thang điểm đánh giá: giảng viên đánh giá theo thang điểm 10

12.2. Phương pháp và hình thức kiểm tra:

12.2.1 Chuyên cần (trọng số 10%) theo quy định đào tạo của trường.

12.2.2 Kiểm tra giữa học phần (trọng số 20%).

12.2.3 Kiểm tra kết thúc học phần (trọng số 70%).

Hình thức kiểm tra: Thực hành

12.3. Nội dung và biểu điểm đánh giá: (do bộ môn xây dựng)

12.3.1 Kiểm tra giữa học phần giáo án 13.

- Nội dung kiểm tra học trình

Sinh viên kiểm tra 2 nội dung:

+ đập bóng cơ bản vị trí số 4

+ phát bóng về 3m cuối sân

- Biểu điểm:

I. Đập bóng cơ bản vị trí số 4

- ĐẬP BÓNG THEO PHƯƠNG VÀO ĐÀ Ở VỊ TRÍ SỐ 4

- 1. Yêu cầu kỹ thuật:

- - *Tư thế*: Thực hiện được tư thế chuẩn bị.

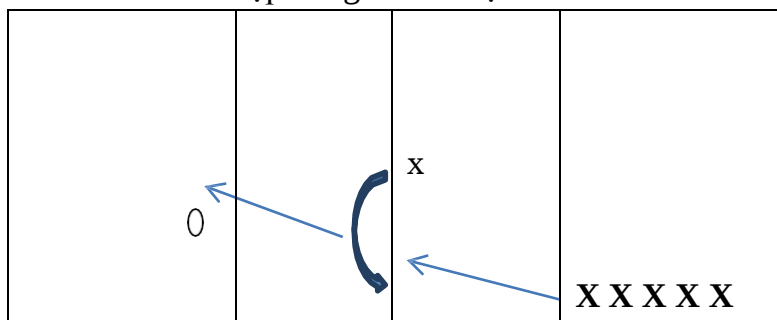
- - *Chạy đà*: Bước 1 xác định hướng chạy đà, bước 2 điều chỉnh hướng chạy đà, bước 3 xác định điểm giậm nhảy, bước 3 dài hơn 2 bước trước, tốc độ chạy đà tăng dần, hai tay đánh tự nhiên, khi vào vị trí giậm nhảy 2 tay đánh sang ngang ra sau, góc độ chạy đà 45 độ.

- - *Bật nhảy*: Hai tay vung mái chèo ra trước lên trên kết hợp với duỗi nhanh, mạnh, tích cực khớp cổ chân, gối, hông. Trên không thân căng hình cánh cung, tay

đánh bóng lên cao, bàn tay cao trên đầu gập khớp khuỷu, lòng bàn tay hướng trước, tay không đánh bóng dừng ở trước ngực.

- *Đánh bóng*: Kết hợp duỗi vai, khuỷu tay và gập thân. dùng cả bàn tay đánh vào sau trên bóng, tốc độ chuyển động của tay tăng dần, đến thời điểm đánh vào bóng đạt tốc độ cao nhất, tay duỗi thẳng.
- *Kết thúc*: Rơi xuống bằng nửa bàn chân trên, khuỷu gối.
- 2.Đánh giá cho điểm:
 - 2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật bóng đi có lực mạnh, xoáy xuống, rơi trong sân.
 - 1,6- 1,9đ: Đạt các yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong khu quy định.
 - 1,0 – 1,5đ: Bóng đi sức mạnh trung bình, xoáy xuống ít, rơi tản mạn trong khu quy định.
 - 0,1 – 0,1đ: Thiếu 1-2 giai đoạn kỹ thuật, bóng đi quá nhẹ, không rơi vào khu quy định
 - 0đ: Đập không qua, ra ngoài, phạm luật.
- 3. Hình thức kiểm tra:
 - Nhóm 5 người mỗi người đập 5 quả x 2đ = 10đ
 - Bóng và người phục vụ tùy chọn, quả khó được bỏ.

- Đập bóng cơ bản vị trí số 4



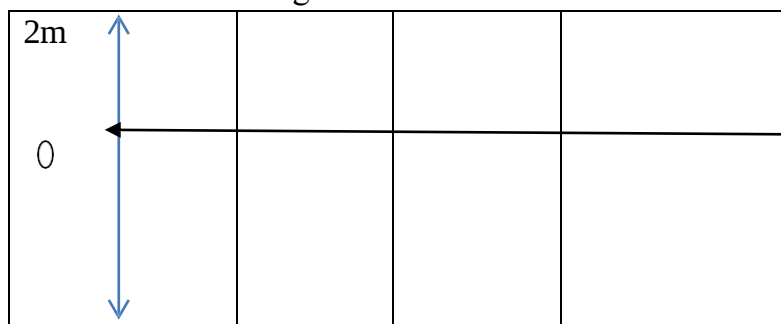
II. Phát bóng 3m cuối sân

- 1. Yêu cầu kỹ thuật:
 - *Tư thế*: TTCB cao
 - *Tung bóng*: Đảm bảo độ cao 0,8-1m chú ý phối hợp tay chân và thay đổi trọng tâm.
 - *Đánh bóng*: Tiếp xúc bóng đúng, dùng sức hợp lý, bóng xoáy xuống, tốc độ bóng mạnh.
- 2.Đánh giá cho điểm:
 - 9-10đ: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi vào đúng 3m cuối sân, phát đủ 5 q.
 - 7-8đ: Tốc độ bóng đi trung bình, bóng rơi vào 5-6 m giữa sân, phát được 4q
 - 5-6đ: Thiếu giai đoạn kỹ thuật, bóng xoáy ít rơi vào 4-5m, phát được 3 q .
 - 3-4đ: Phát bóng được 2q, phát ra ngoài, phạm luật.
 - 0-2đ: Không phát được quả nào, phát bóng phạm luật.
- 3. Hình thức kiểm tra:
 - Mỗi người phát 5 quả x 2đ = 10đ
 - Bóng tùy chọn

3. Hình thức kiểm tra:

Từng người vào kiểm tra, mỗi người thực hiện phát bóng liên tục 5 quả qua lưới vào khu vực 3m cuối sân

- Phát bóng 3m cuối sân



12.3.2 Thi kết thúc học phần: Theo lịch thi của phòng đào tạo & công tác sinh viên.

NỘI DUNG KIỂM TRA KẾT THÚC HỌC PHẦN

I. KỸ NĂNG THỰC HÀNH

1. Chuyển bước 1 từ số 1 sang số 3
2. Chuyển 2 từ số 3 sang số 2
3. Đập bóng nâng cao ở vị trí số 3
4. Phát bóng cao tay chuẩn (2m cuối sân)

Chú ý: Một nội dung thi dưới 4 điểm là không đạt (trượt).

II. THẺ LỰC

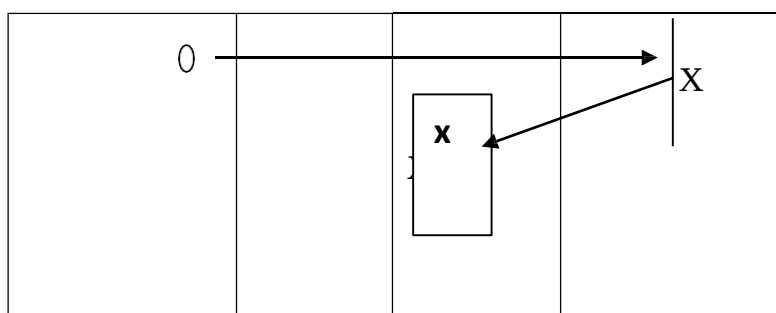
Chạy dễ quạt

- Nam dưới 24 giây

- Nữ dưới 26 giây 30

- Kết quả thực hành là điểm trung bình trung của các nội dung kiểm tra (dưới 4 là bị trượt) và điểm thẻ lực đạt từ quy định trở lên.

CHUYỀN BƯỚC 1 TỪ SỐ 1 SANG SỐ 3



CHUYỀN BÓNG TỪ SỐ 3 SANG SỐ 2

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- Tư thế: Thực hiện đúng tư thế chuẩn bị

- Hình tay : Hai bàn tay tạo thành hình túi, các ngón tay mở tự nhiên, hai ngón cái tạo thành đường thẳng gần như song song, hai ngón út ở phía trước hai bên.

- Chuyển bóng: Tiếp xúc khi chuyển bóng bằng các ngón tay (không tiếp xúc bằng lòng bàn tay). Khi chuyển kết hợp đập đất và phối hợp dùng sức nhịp nhàng, chú ý hoãn xung sau đó đẩy bóng đi ngay. Bóng chuyển đi không xoáy cao hơn mép trên của lưới 2m.

- Kết thúc: Chuyển bóng đi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

2. Đánh giá cho điểm:

- 2 điểm / quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi giữa ô quy định.

- 1,6 – 1,9 điểm : Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong ô

- 1,0 – 1,5 đ: Thực hiện đủ các giai đoạn kỹ thuật , bóng chuyển xoáy chưa đủ độ cao, rơi tản mạn ngoài ô < 1m.

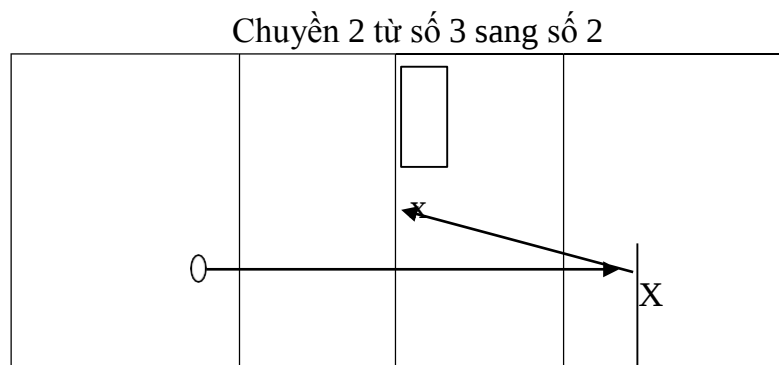
0,1 – 0,9 đ: Thực hiện thiếu 1 đến 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyển thấp xoáy nhiều, rơi cách ô > 1m.

- 0 đ: Bóng sang sân, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra

- Từng người vào kiểm tra, chuyển ở mỗi vị trí 5 quả 2 đ = 10 đ

- Chuyển 2 bằng bóng đỡ phát từ số 5 lên (quả khó được bỏ) - Ô chuyển 2 kích thước 1m x 1m 20.



ĐẬP BÓNG SỐ 3,

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- *Tư thế*: Thực hiện được tư thế chuẩn bị.

- *Chạy đà*: Bước 1 xác định hướng chạy đà, bước 2 điều chỉnh hướng chạy đà, bước 3 xác định điểm giậm nhảy, bước 4 dài hơn 2 bước trước, tốc độ chạy đà tăng dần, hai tay đánh tự nhiên, khi vào vị trí giậm nhảy 2 tay đánh sang ngang ra sau. góc độ chạy đà 45 độ.

- *Bật nhảy*: Hai tay vung mái chèo ra trước lên trên kết hợp với duỗi nhanh, mạnh, tích cực khóp cổ chân, gối, hông. Trên không than căng hình cánh cung, tay đánh bóng lên cao, bàn tay ngang đầu gập khóp khuỷu, lòng bàn tay hướng trước, tay không đánh bóng dừng ở trước ngực.

- *Đánh bóng*: Kết hợp duỗi vai, khuỷu tay và gập thân. dùng cả bàn tay đánh vào sau trên bóng, tốc độ chuyển động của tay tăng dần, đến thời điểm đánh vào bóng đạt tốc độ cao nhất, tay duỗi thẳng.

- *Kết thúc*: Rơi xuống bằng nửa bàn chân trên, khuỷu gối.

2. Đánh giá cho điểm:

- 2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật bóng đi có lực mạnh, xoáy xuống, rơi trong sân.

- 1,6- 1,9đ: Đạt các yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong khu quy định.

- 1,0 – 1,5đ: Bóng đi sức mạnh trung bình, xoáy xuống ít, rơi tản mạn trong khu quy định.

- 0,1 – 0,1đ: Thiếu 1-2 giai đoạn kỹ thuật, bóng đi quá nhẹ, không rơi vào khu quy định

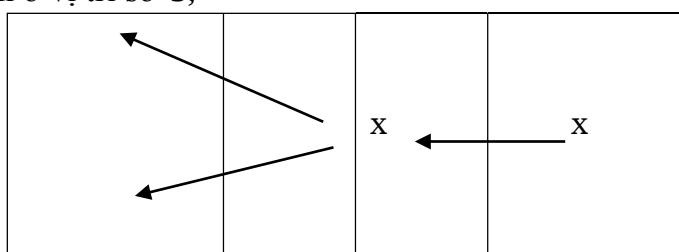
- 0đ: Đập không qua, ra ngoài, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

- Nhóm 5 người mỗi người đập 5 quả x 2đ = 10đ

- Bóng và người phục vụ tùy chọn, quả khó được bỏ.

Đập bóng cơ bản ở vị trí số 3,



PHÁT BÓNG CAO TAY CHUẨN 2m cuối sân

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- *Tư thế*: TTCB cao

- *Tung bóng*: Đảm bảo độ cao 0,8-1m chú ý phối hợp tay chân và thay đổi trọng tâm.

- *Đánh bóng*: Tiếp xúc bóng đúng, dùng sức hợp lý, bóng xoáy xuống, tốc độ bóng mạnh.

2. Đánh giá cho điểm:

- 1,6-2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi vào đúng vị trí số 1,6,5.

- 1,1-1,5đ: Tốc độ bóng đi trung bình, bóng rơi nhầm sang ô khác gần ô mình phát.

- 0,1-0,9đ: Thiếu giai đoạn kỹ thuật, bóng xoáy ít rơi ở ô xa hơn.

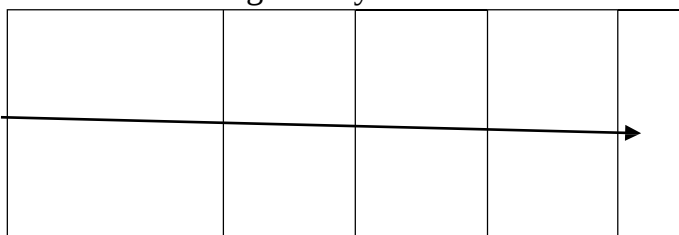
- 0đ: Phát bóng không qua, ra ngoài, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

Mỗi người phát 5 quả x 2đ = 10đ

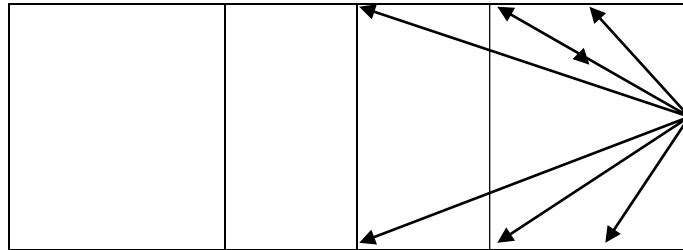
Bóng tùy chọn

I. Phát bóng cao tay chuẩn về 2m cuối sân



THẺ LỰC CHUYÊN MÔN

CHẠY RẼ QUẠT



13. Tiến trình cập nhật, bổ sung đề cương chi tiết: Theo kế hoạch rà soát, bổ sung chương trình của nhà trường.

TP. QLĐT&CTSV

TK. BC-BĐ-BR

TBM. BC

GIẢNG VIÊN

TS. Nguyễn Mạnh Toàn TS. Trần Ngọc Minh

ThS.Đào Xuân Anh

ThS.

HIỆU TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

KHOA : BÓNG CHUYỀN – BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ
BỘ MÔN : BÓNG CHUYỀN

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Đề cương học phần Bóng chuyền HP3 được phê duyệt theo Quyết định số/ QĐ- ĐT ngày tháng năm 20.... của Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

HÀ NỘI, 2020

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA: BÓNG CHUYỀN – BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ
BỘ MÔN : BÓNG CHUYỀN
ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Cử nhân Đại học ngành GDTC

Tên học phần: Chuyên ngành Bóng chuyền và PPGD

Số tín chỉ (số tiết): 04 (60 tiết)

Mã học phần: CBC3033

Học kỳ: 06

Vị trí học phần: Bắt buộc

1. Thông tin về giảng viên:

1.1 Giảng viên:

TT	Họ và tên	Chức danh, học hàm, học vị	Thời gian, địa điểm làm việc	Địa chỉ liên hệ	Điện thoại, email
1	Đào Xuân Anh	Giảng viên chính- thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BĐ- BR	0913001651
2	Trần Chí Công	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC- BĐ-BR	0905662468
3	Nguyễn Văn Duyệt	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC- BĐ-BR	0374541214
4	Lê Thị Thu Hương	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC- BĐ-BR	0987276787
5	Lê Chí Hường	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC- BĐ-BR	0372016107
6	Nguyễn Viết Sáng	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC- BĐ-BR	0963020243
7	Nguyễn Trung Hiếu	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC- BĐ-BR	0868610276

1.2 Trợ giảng:(nếu có)

2. Các học phần tiên quyết:

- CBC3031, CBC3032

3. Mục tiêu học phần

3.1. Mục tiêu chung:

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức, kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền.

3.2. Mục cụ thể

*** Kiến thức**

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về phương pháp và nguyên tắc giảng dạy kỹ thuật môn Bóng chuyền, nguyên lý thực hiện kỹ - chiến thuật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài bóng chuyền.

- chiến thuật tấn công và phòng thủ trong bóng chuyền

- Biết phương pháp, biên soạn 1 giáo án lên lớp môn Bóng chuyền.

- Hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy môn học.

*** Kỹ năng**

- Có kỹ năng thực hành các động tác kỹ thuật của môn Bóng chuyền.

- Có kỹ năng vận dụng các kiến thức về môn Bóng chuyền, ứng dụng, giảng dạy, trong các trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân.

- Có kỹ năng lập kế hoạch giảng dạy và huấn luyện môn Bóng chuyền cho từng nội dung cụ thể biên soạn giáo án giảng dạy các kỹ thuật động tác của môn Bóng chuyền.

- Có kỹ năng tổ chức hoạt động TDTT quần chúng, đáp ứng với các yêu cầu phát triển TDTT trong giai đoạn đổi mới hiện nay.

*** Thái độ.**

- Sinh viên cần nghiêm túc chấp hành đúng quy chế lớp học; tích cực thực hiện tốt nội dung học tập. Đồng thời hiểu được vai trò, ý nghĩa của môn học trong lĩnh vực chuyên môn cũng như ngoài xã hội.

4. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Chương trình môn học Bóng chuyền HP3 trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền, các kỹ, chiến thuật tấn công và phòng thủ trong bóng chuyền

Trang bị cho sinh viên những kỹ năng thực hành nâng cao có khả năng vận dụng tốt vào thi đấu và huấn luyện sau này. Hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy môn học. Biết hướng dẫn luyện tập và biết tổ chức thi đấu, làm trọng tài tại cơ sở.

5. Nội dung chi tiết học phần

5.1. Lý thuyết:

- Trang bị cho sinh viên nguyên tắc và phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền.

- Các hệ thống chiến thuật tấn công và phòng thủ trong bóng chuyền. Luật bóng chuyền

5.2 Thực hành:

- Kỹ thuật chuyền bóng cao tay nâng cao, kỹ thuật đệm bóng nâng cao, phát bóng nâng cao, đập bóng nâng cao

- Các bài tập phòng thủ
- Các bài tập tấn công

6. Tài liệu

6.1. Tài liệu chính.

- Giáo trình Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội năm 2013
- Luật Bóng chuyền – Luật bóng chuyền bãi biển NXB TDTT 2009

6.2. Tài liệu tham khảo.

- Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất
- Một số tài liệu khác có liên quan: Bảng, đĩa hình...
- Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền năm 2009

7. Hình thức tổ chức dạy học: (ghi tên các phần, chương, mục, tiểu mục...vào cột (1)) và phân bổ thời gian (ghi số tiết hoặc giờ trong các cột (2), (3), (4), (5), (6) và (7))

Nội dung (Ghi chi tiết đến từng bài dạy của từng chương)	Hình thức tổ chức dạy học học phần					Tổng
	Lên lớp				Tự học	
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Bài 1. Các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền	2 tiết				4 tiết	6
Bài 2: Hệ thống chiến thuật tấn công, phòng thủ	2 tiết				4tiết	6
2. Các kỹ thuật ứng dụng - chuyên bóng cao tay ứng dụng - chuyên bóng thấp tay ứng dụng - phát bóng ứng dụng -đập bóng số 4,3,2 ứng dụng8		17 tiết			34 tiết	51
3. Chiến thuật tấn công biên 1-2, trung 1-2 , hệ thống chiến thuật tấn công 3 người		6 tiết			12 tiết	18
4. Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến , 6 lùi		4tiết			8 tiết	12
5. các bài tập phối hợp tấn công và phòng thủ		24 tiết			48 tiết	72
6. Thể lực chung và chuyên môn		4 tiết			8	12
Kiểm tra giữa học phần	1 tiet	Hình thức thi: thực hành			2	3
Tổng	5	55			120	180

8. Lịch trình dạy học cụ thể từng buổi
Bài 1+2 :-Các phương pháp và nguyên tắc giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền
- Hệ thống chiến thuật tấn công, phòng thủ

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	4 tiết Giảng đường	Các phương pháp và nguyên tắc giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền Hệ thống chiến thuật tấn công	Sinh viên nắm vững các phương pháp và nguyên tắc giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền Nắm vững các hệ thống chiến thuật tấn công , đặc điểm phương hướng vận dụng chiến thuật để từ đó vận dụng vào thực tế đạt kết quả cao nhất	
Thảo luận		Thảo luận	Chia nhóm thảo luận và đặt câu hỏi	
Bài tập		Các bài tập về phương pháp và nguyên tắc giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền Hệ thống chiến thuật tấn công	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Sinh viên biết vận dụng các danh từ , thuật ngữ trong bóng chuyền vào thực tế khi tập luyện..	

Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay nâng cao(đệm bóng nâng cao)

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyền	Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay nâng cao(đệm bóng nâng cao)	-Bước đầu thực hiện được các giai đoạn của kỹ thuật chuyền bóng thấp nâng cao Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	

Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 4: Kỹ thuật phát chuyên bóng cao tay nâng cao

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyên	Kỹ thuật chuyên bóng cao tay nâng cao	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật chuyên bóng cao tay nâng cao. Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 5+6: Kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 4,

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyên	Kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 4,	Nhớ được các giai đoạn của kỹ thuật. Phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật. Bước đầu thực hiện được kỹ thuật chuyên đập bóng nâng cao ở vị trí số 4	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 7+8: Học mới kỹ thuật phát bóng nâng cao

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyên	- Kỹ thuật phát bóng nâng cao	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật chuẩn vào ô. Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật. Mô tả được từng giai đoạn kỹ thuật phát bóng	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	

Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	
--------	--	--	---	--

Bài 9+10: Học kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 3

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4Tiết Sân bóng chuyên	- Kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 3	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 3. Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện Tự giác nghiêm túc	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 11+12: Kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 2

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyên	-Kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 2	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 2. Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đập bóng nâng cao ở vị trí số 2	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 13+14: Học kỹ thuật phát bóng bay

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyên	Kỹ thuật phát bóng bay	Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng và phân tích được các giai đoạn của kỹ thuật phát bóng bay Nêu được các sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai của kỹ thuật.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	

Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	
--------	--	--	---	--

Bài 15 + 16 KIỂM TRA HỌC TRÌNH : phát bóng số 1,6,5

Đập bóng số 2

**- Học mới hệ thống chiến thuật tấn công 3 người và chiến thuật tấn công
giả chuyên sang đập**

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DAY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- Ôn bài tập phối hợp - ôn với kết hợp thực hành CTTC biên 1-2 vs trung 1-2 - Học hai hệ thống chiến thuật tấn công Thể lực chuyên môn. SINH VIÊN THI THEO NỘI DUNG ĐÃ ĐƯỢC GIÁO VIÊN THÔNG BÁO	Thực hiện được các bài tập với độ chính xác cao kết hợp với nắm vững các hệ thống chiến thuật để có thể vận dụng tốt	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 17 +18 : phối hợp tấn công ở vị trí số 4

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyền	- Phối hợp tấn công nhanh trông ở vị trí số 4	Thực hiện được các bài tập thực hành với độ chính xác và hiệu quả cao	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 19 + 20 : Học kỹ thuật nhảy phát bóng tấn công

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 tiết sân bóng chuyền	Kỹ thuật nhảy phát bóng tấn công	Sinh viên nắm vững và thực hiện tốt các bài tập mà giáo viên đưa ra Sinh viên nắm vững chiến thuật và các bài tập mới để vận dụng vào thực tế Sinh viên thi đấu nhiệt tình	
Làm việc nhóm			Bài tập phối hợp nhóm	
Bài tập		Bài tập có bóng Bài tập không bóng	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 21 +22: Học chiến thuật phòng thủ số 6 tiến , 6 lùi

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyền	Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến ,6 lùi	Bước đầu thực hiện được chiến thuật tấn công biên 1-2 và toàn đội. Nhớ được khái niệm, đặc điểm vận dụng , ưu,nhược điểm .	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 23 + 24 : Học mới bài tập phối hợp tấn công vị trí số 4,3,2

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 tiết Sân bóng chuyền	Học mới bài tập phối hợp tấn công vị trí số 4,3,2	Sinh viên tập trung làm các bài tập phối hợp nhóm Sinh viên tập trung di chuyển và tập luyện để tập tốt hơn	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập.Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 25+26: Đệm bóng nâng cao phối hợp chuyển bóng

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	Đệm bóng nâng cao phối hợp chuyển bóng	Vận dụng nâng cao kỹ thuật chuyển bóng đệm bóng nhịp nhàng hiệu quả, chính xác đúng yêu cầu của giáo viên.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 27+28: Kỹ thuật đập liên tục theo nhóm 3 người

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	Kỹ thuật đập liên tục ở vị trí số 3 và số 4 theo nhóm 3 người	Nâng cao kỹ thuật đập bóng theo nhóm 3 người vị trí số 3,4.	
Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 29+30: Ôn: nội dung thi kết thúc HP

Ôn: PP giảng dạy

Tổ chức thi đấu trọng tài

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	2 Tiết Sân bóng chuyên	Ôn: nội dung thi kết thúc HP Ôn: PP giảng dạy Tổ chức thi đấu trọng tài	Thực hiện được các kỹ thuật động tác một cách thành thạo. Có khả năng giảng dạy.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện các nội dung thi để đạt kết quả cao nhất	

9. Các phương pháp giảng dạy của học phần

9.1. Phương pháp dạy:

Lấy người học làm trung tâm, giảng viên sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp sử dụng lời nói.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp phân chia
- Phương pháp hoàn chỉnh
- Phương pháp hỗ trợ
- Phương pháp dẫn dắt
- Phương pháp tập luyện và các hình thức tập luyện.

9.2. Phương pháp học:

- Sinh viên cần đọc tài liệu trước, chuẩn bị những nội dung chính nhằm trao đổi, thảo luận, phân tích, đánh giá để làm rõ vấn đề của giảng viên đưa ra. Tích cực trong tập luyện, phát huy tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật khi tập luyện Bóng chuyên.

10. Các quy định và yêu cầu trong hoạt động dạy học:

+ Đối với Giảng viên.

- Lên lớp đúng giờ, soạn giáo án và bài giảng đầy đủ trước khi lên lớp.
- Yêu cầu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ đáp ứng yêu cầu tập luyện.

- Chuẩn bị dụng cụ, tài liệu, phương tiện để đảm bảo cho học tập.
- + **Đối với Sinh viên.**
- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, phương tiện để đảm bảo cho học tập.
- Tham gia học tập đúng giờ, đủ thời gian quy định. Thực hiện theo quy chế 43 của Bộ Giáo dục & Đào tạo, quy định của nhà trường.
- Những vấn đề khác: Trang phục thể thao gọn gàng, sạch sẽ, đúng quy định.

11. Thang điểm đánh giá.

11.1. Thang điểm đánh giá: Thang điểm đánh giá căn cứ theo quyết định số 17 về việc hợp nhất Quyết định số [43/2007/QĐ-BGDĐT](#) ngày 15 tháng 8 năm 2007 và Thông tư số [57/2012/TT-BGDĐT](#) ngày 27 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, quy định của nhà trường và được tính theo công thức:

Điểm học phần = (Điểm CC x 0.1) + (Điểm thi GHP x 0.2) + (Điểm thi HP x 0.7)

* Tất cả điểm thành phần và điểm môn học được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân.

12. Thang điểm đánh giá, phương pháp và hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần,

12.1. Thang điểm đánh giá: giảng viên đánh giá theo thang điểm 10

12.2. Phương pháp và hình thức kiểm tra:

12.2.1 Chuyên cần (trọng số 10%) theo quy định đào tạo của trường.

12.2.2 Kiểm tra giữa học phần (trọng số 20%).

12.2.3 Kiểm tra kết thúc học phần (trọng số 70%).

Hình thức kiểm tra: Thực hành

12.3. Nội dung và biểu điểm đánh giá: (do bộ môn xây dựng)

12.3.1 Kiểm tra giữa học phần giáo án 15

- Nội dung kiểm tra:

Sinh viên kiểm tra 2 nội dung :

_ đập bóng số 2

- phát bóng chuẩn vào ba số 1,6,5

- Biểu điểm:

1. Đập bóng cỡ bản ở vị trí số 2 (5 quả)

Tư thế : yêu cầu thực hiện chuẩn , đúng đẹp các giai đoạn của kỹ thuật đập bóng

- 9-10đ : đập bóng đúng kỹ thuật bóng qua lưới , vào trong sân , bóng đập với lực mạnh không chạm riềm lưới

- 7-8đ : bóng đập đúng kỹ thuật , lực nhẹ ,

- 5-6 đ : kỹ thuật chưa đẹp , đập bóng lực nhẹ ,

- dưới 4 điểm không đạt

2 . Phát bóng chuẩn ba số 1,6,5

Tư thế yêu cầu : sinh viên đứng ở tư thế cao ở cuối sân , chân trước chân sau phát bóng cao tay chuẩn vào các vị trí trên sân (vào thảm) bóng qua lưới và không đi ra ngoài

-9-10 đ: tư thế đẹp bóng rơi vào chuẩn vị trí , lực bóng mạnh

- 7-8 đ: tư thế khá , bóng rơi gần vị trí , lực tương đối

- 5-6đ : tư thế chưa đẹp , bóng qua lưới rơi chưa đúng vị trí , lực nhẹ

- 4 đ : bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài , tư thế chưa chuẩn

12.3.2 Thi kết thúc học phần:Theo lịch thi của phòng đào tạo& công tác sinh viên.

NỘI DUNG KIỂM TRA KẾT THÚC HỌC PHẦN

I.KỸ NĂNG THỰC HÀNH

- 1.Chuyển bước 2 từ số 3 sang số 2
2. đệm bóng từ số 1 lên số 3
3. Đập bóng số 2
4. Phát bóng chuẩn ba số 1,6,5

Chú ý: Một nội dung thi dưới 4 điểm là không đạt(trượt).

II. THỂ LỰC

Chạy dễ quạt

-Nam dưới 23'30 giây

- Nữ dưới 25 giây 30

- Kết quả thực hành là điểm trung bình trung của các nội dung kiểm tra (dưới 4 là bị trượt) và điểm thể lực đạt từ quy định trở lên.

CHUYỀN BƯỚC 2 TỪ SỐ 3 SANG SỐ 2

1.Yêu cầu kỹ thuật:

-Tư thế : Thực hiện đúng tư thế chuẩn bị

- Hình tay : Hai bàn tay tạo thành hình túi, các ngón tay mở tự nhiên, hai ngón cái tạo thành đường thẳng gần như song song, hai ngón út ở phía trước hai bên.

- Chuyển bóng: Tiếp xúc khi chuyển bóng bằng các ngón tay (không tiếp xúc bằng lòng bàn tay).Khi chuyển kết hợp đập đất và phối hợp dùng sức nhịp nhàng, chú ý hoãn xung sau đó đẩy bóng đi ngay.Bóng chuyển đi không xoáy cao hơn mép trên của lưới 2m.

- Kết thúc: Chuyển bóng đi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

2.Đánh giá cho điểm:

-2điểm /quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi giữa ô quy định.

- 1,6 – 1,9điểm : Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong ô

- 1,0 – 1,5đ: Thực hiện đủ các giai đoạn kỹ thuật , bóng chuyển xoáy chưa đủ độ cao,rơi tản mạn ngoài ô < 1m.

0,1 – 0,9đ: Thực hiện thiếu 1 đến 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyển thấp xoáy nhiều, rơi cách ô >1m.

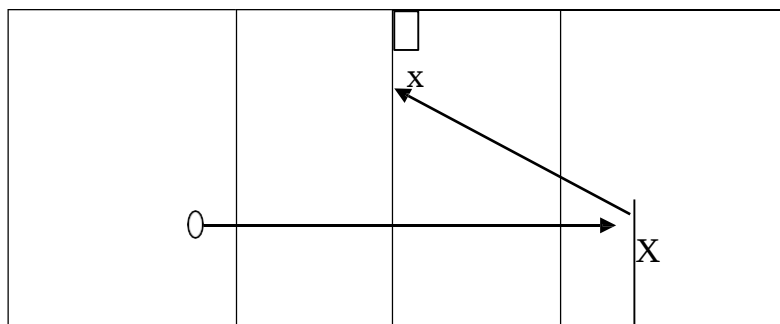
- 0đ: Bóng sang sân,phạm luật.

3.Hình thức kiểm tra

- Từng người vào kiểm tra, chuyển ở mỗi vị trí 5 quả 2đ =10đ

- Chuyển 2 bằng bóng đỡ phát từ số 5 lên(quả khó được bỏ)- Ô chuyển 2 kích thước 1mx1m20.

Chuyển từ số 3 sang số 2



ĐỖ PHÁT TỪ SỐ 1 LÊN SỐ 3

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- *Tư thế*: Tư thế chuẩn bị đúng, góc độ giữa đùi và cẳng tay hợp lý.
- *Chuyển bóng*: Khi chuyển phối hợp nhịp nhàng đạp chân và duỗi khớp gối, hông, hai tay thẳng, phẳng, ghì chặt bả vai. Đường bóng đi ổn định, không xoáy cao hơn lưới 2m trở lên.
- *Kết thúc*: Bóng chuyển đi, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

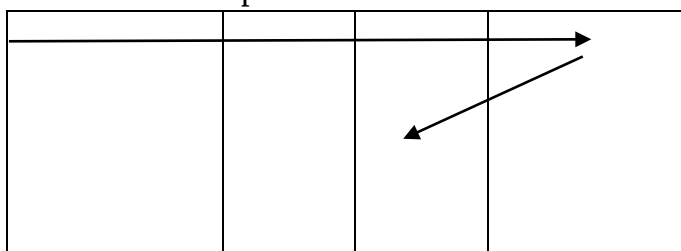
2. Đánh giá cho điểm:

- 2 điểm / quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi giữa ô quy định.
- 1,6 – 1,9 điểm: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong ô
- 1,0 – 1,5đ: Thực hiện đủ các giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyển xoáy chưa đủ độ cao, rơi tản mạn ngoài ô < 1m.
- 0,1 – 0,9đ: Thực hiện thiếu 1 đến 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng không đủ độ cao, xoáy nhiều, rơi cách ô > 1m.
- 0đ: Bóng sang sân, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

- Từng người vào kiểm tra, bóng và người phục vụ tùy chọn.
- Bóng phát từ cuối sân bên sang.
- Mỗi người chuyển thực hiện 5 quả x 2đ-10 điểm (quả khó được bỏ)
- Ô đỗ phát kích thước 2m x 2,5m

Đỗ phát từ số 5 lên số 3



ĐẠP BÓNG SỐ 2

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- *Tư thế*: Thực hiện được tư thế chuẩn bị.
- *Chạy đà*: Bước 1 xác định hướng chạy đà, bước 2 điều chỉnh hướng chạy đà, bước 3 xác định điểm giậm nhảy, bước 3 dài hơn 2 bước trước, tốc độ chạy đà tăng dần, hai tay đánh tự nhiên, khi vào vị trí giậm nhảy 2 tay đánh sang ngang ra sau, góc độ chạy đà 45 độ.

- *Bật nhảy*: Hai tay vung mái chèo ra trước lên trên kết hợp với duỗi nhanh, mạnh, tích cực khớp cổ chân, gối, hông. Trên không thân căng hình cánh cung, tay đánh bóng lên cao, bàn tay cao trên đầu gập khớp khuỷu, lòng bàn tay hướng trước, tay không đánh bóng dừng ở trước ngực.
- *Đánh bóng*: Kết hợp duỗi vai, khuỷu tay và gập thân. dùng cả bàn tay đánh vào sau trên bóng, tốc độ chuyển động của tay tăng dần, đến thời điểm đánh vào bóng đạt tốc độ cao nhất, tay duỗi thẳng.
- *Kết thúc*: Rơi xuống bằng nửa bàn chân trên, khuỷu gối.

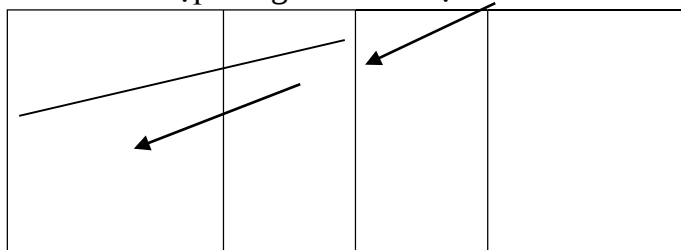
2. Đánh giá cho điểm:

- 2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật bóng đi có lực mạnh, xoáy xuống, rơi trong sân.
- 1,6- 1,9đ: Đạt các yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong khu quy định.
- 1,0 – 1,5đ: Bóng đi sức mạnh trung bình, xoáy xuống ít, rơi tản mạn trong khu quy định.
- 0,1 – 0,1đ: Thiếu 1-2 giai đoạn kỹ thuật, bóng đi quá nhẹ, không rơi vào khu quy định
- 0đ: Đập không qua, ra ngoài, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

- Nhóm 5 người mỗi người đập 5 quả x 2đ = 10đ
- Bóng và người phục vụ tùy chọn, quả khó được bỏ.

Đập bóng cơ bản ở vị trí số 2



PHÁT BÓNG CAO TAY CHUẨN BA SỐ 1,6,5

1. Yêu cầu kỹ thuật:

–*Tư thế*: TTCB cao

-*Tung bóng*: Đảm bảo độ cao 0,8-1m chú ý phối hợp tay chân và thay đổi trọng tâm.

- *Đánh bóng*: Tiếp xúc bóng đúng, dùng sức hợp lý, bóng xoáy xuống, tốc độ bóng mạnh.

2. Đánh giá cho điểm:

- 1,6-2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi vào 2m cuối sân.
- 1,1-1,5đ: Tốc độ bóng đi trung bình, xoáy xuống vừa, bóng rơi ở 3m giữa sân.
- 0,1-0,9đ: Thiếu giai đoạn kỹ thuật, bóng xoáy ít rơi ở trên khu tấn công.
- 0đ: Phát bóng không qua, ra ngoài, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

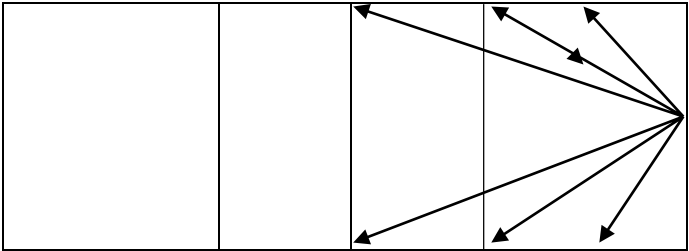
Mỗi người phát 5 quả x 2đ = 10đ

Bóng tùy chọn

Phát bóng cao tay cơ bản

				1
				6
				5

THẺ LỰC Chạy Dể quạt



13.Tiến trình cập nhật,bổ sung đề cương chi tiết: Theo kế hoạch rà soát, bổ sung chương trình của nhà trường.

Hà Nội, ngày tháng năm

TP. QLĐT&CTSV

TK. BC-BĐ-BR

TBM. BC

GIẢNG VIÊN

TS. Nguyễn Mạnh Toàn TS. Trần Ngọc Minh ThS.Đào Xuân Anh ThS.

HIỆU TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

KHOA : BÓNG CHUYỀN – BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ
BỘ MÔN : BÓNG CHUYỀN

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Đề cương học phần Bóng chuyền và PPGD được phê duyệt theo Quyết định số/ QĐ-ĐT ngày tháng năm 20.... của Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

HÀ NỘI, 2020

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
KHOA: BÓNG CHUYỀN – BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ
BỘ MÔN : BÓNG CHUYỀN
ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Cử nhân Đại học ngành GDTC

Tên học phần: Chuyên ngành Bóng chuyền và PPGD

Số tín chỉ (số tiết): 03 (45 tiết)

Mã học phần: BCB3034

Học kỳ: 07

Vị trí học phần: Bắt buộc

1. Thông tin về giảng viên:

1.1 Giảng viên:

TT	Họ và tên	Chức danh, học hàm, học vị	Thời gian, địa điểm làm việc	Địa chỉ liên hệ	Điện thoại, email
1	Đào Xuân Anh	Giảng viên chính-thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BR-BN	0913001651
2	Trần Chí Công	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BR-BN	0905662468
3	Nguyễn Văn Duyệt	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BR-BN	0374541214
4	Lê Thị Thu Hương	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BR-BN	0987276787
5	Lê Chí Hường	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BR-BN	0372016107
6	Nguyễn Viết Sáng	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BR-BN	0963020243
7	Nguyễn Trung Hiếu	Giảng viên - thạc sỹ	Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT HN	Bộ môn Bóng chuyền - khoa BC-BR-BN	0868610276

1.2 Trợ giảng:(nếu có)

2. Các học phần tiên quyết:

- Đã học xong học phần CBC 1,2,3

3. Mục tiêu học phần

3.1. Mục tiêu chung:

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức, kỹ thuật nâng cao của môn Bóng chuyền.phương pháp giảng dạy các kỹ, chiến thuật cơ bản trong môn bóng chuyền.

3.2. Mục tiêu cụ thể

*** Kiến thức**

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về tính chất, đặc điểm vai trò của môn Bóng chuyền, nguyên lý thực hiện kỹ - chiến thuật, đồng thời bồi dưỡng phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài bóng chuyền.
- Biết phương pháp, biên soạn giáo án lên lớp môn Bóng chuyền.
- Hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy môn học.

*** Kỹ năng**

- Có kỹ năng thực hành các động tác kỹ thuật của môn Bóng chuyền.
- Có kỹ năng vận dụng các kiến thức về môn Bóng chuyền, ứng dụng, giảng dạy, trong các trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân.
- Có kỹ năng lập kế hoạch giảng dạy và huấn luyện môn Bóng chuyền cho từng nội dung cụ thể biên soạn giáo án giảng dạy các kỹ thuật động tác của môn Bóng chuyền.
- Có kỹ năng tổ chức hoạt động TDDT quần chúng, đáp ứng với các yêu cầu phát triển TDDT trong giai đoạn đổi mới hiện nay.

*** Thái độ.**

- Sinh viên cần nghiêm túc chấp hành đúng quy chế lớp học; tích cực thực hiện tốt nội dung học tập. Đồng thời hiểu được vai trò, ý nghĩa của môn học trong lĩnh vực chuyên môn cũng như ngoài xã hội.

4. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Chương trình môn học Bóng chuyền và phương pháp giảng dạy trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về tính chất, đặc điểm vai trò của môn Bóng chuyền, nguyên lý thực hiện kỹ - chiến thuật bóng chuyền, phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Bóng chuyền.

Hình thành các động tác kỹ thuật cơ bản và nâng cao môn Bóng chuyền. Phát triển năng lực vận động; biết vận dụng kiến thức, kỹ thuật động tác vào thi đấu với các loại hình chiến thuật khác nhau. Hình thành năng lực sư phạm, có khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy môn học. Biết hướng dẫn luyện tập và biết tổ chức thi đấu, làm trọng tài tại cơ sở.

5. Nội dung chi tiết học phần

5.1. Lý thuyết:

- Chiến thuật bóng chuyền:chiến thuật tấn công,chiến thuật phòng thủ.
- Luật bóng chuyền.
- Phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài bóng chuyền.

5.2 Thực hành:

- Nâng cao kỹ thuật chuyển bóng thấp tay.
- Nâng cao kỹ thuật chuyển bóng cao tay.
- Ứng dụng, nâng cao kỹ thuật phát bóng cao tay.
- Ứng dụng, nâng cao kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4.
- Ứng dụng, nâng cao kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 3.
- Ứng dụng, nâng cao kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 2.
- Chiến thuật tấn công 4-2,6-2,6-6.
- Chiến thuật tấn công hàng sau đàn lên(CT tấn công 3 người và toàn đội).
- Chiến thuật phòng thủ 6 tiến.
- Chiến thuật phòng thủ 6 lùi.
- Giáo học pháp bộ môn (Thực hành phương pháp giảng dạy).
- Phát triển thể lực chuyên môn-thi đấu ứng dụng.

6. Tài liệu

6.1. Tài liệu chính.

- Giáo trình Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội
- Luật Bóng chuyền

[1] Đặng Hùng Mạnh, Nguyễn Hải Bình, Trần Thị Ngọc Dung, Đào Xuân Anh.

Giáo trình Thể dục Trường ĐHSPTDTT Hà Nội.NXB TDTT 2010.

6.2. Tài liệu tham khảo.

- Giáo trình Bóng chuyền nhà xuất bản thể dục thể thao năm
- Sách giáo trình Thể dục Nhà xuất bản TDTT
- Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất
- Một số tài liệu khác có liên quan: Bảng, đĩa hình...

7. Hình thức tổ chức dạy học: (ghi tên các phần, chương, mục, tiểu mục...vào cột (1)) và phân bổ thời gian (ghi số tiết hoặc giờ trong các cột (2), (3), (4), (5), (6) và (7))

Nội dung (Ghi chi tiết đến từng bài dạy của từng chương)	Hình thức tổ chức dạy học học phần					Tổng
	Lên lớp				Tự học	
	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận / Làm việc nhóm	Bài tập		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1. Lý thuyết						
1.1 Chiến thuật bóng chuyền:chiến thuật tấn công,chiến thuật phòng thủ.Luật bóng chuyền.	2 tiết				4 tiết	6 tiết
1.2. Phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài bóng chuyền. Nguyên tắc giảng dạy và	2 tiết				4 tiết	6 tiết

huấn luyện.Phương pháp giảng dạy kỹ, chiến thuật Bóng chuyền						
2. Thực hành						
2.1. Nâng cao kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.		2 tiết			4 tiết	6 tiết
2.2. Nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay.		2 tiết			4 tiết	6 tiết
2.3. Ứng dụng,nâng cao kỹ thuật phát bóng cao tay.		4tiết			4 tiết	6 tiết
2.4 Ứng dụng, nâng cao kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4.		4 tiết			4 tiết	6 tiết
2.5. - Ứng dụng, nâng cao kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 3.		4 tiết			4 tiết	6 tiết
2.6. Ứng dụng, nâng cao kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 2.		4 tiết			4 tiết	6 tiết
2.7. Chiến thuật tấn công 6-2.6-6		2 tiết			4 tiết	6 tiết
2.8. Chiến thuật tấn công hang sau đan lên		2 tiết			4 tiết	6 tiết
2.9 Chiến thuật phòng thủ 6 tiến.		2 tiết			4 tiết	6 tiết
2.10. - Chiến thuật phòng thủ 6 lùi.		2 tiết			4 tiết	6 tiết
2.11. - Giáo học pháp bộ môn (Làm giáo án và Thực hành phương pháp giảng dạy).		8 tiết			16 tiết	24 tiết
2.12. - Phát triển thể lực chuyên môn-thi đấu ứng dụng.		4 tiết			20 tiết	30 tiết
Kiểm tra giữa học phần		1 tiết			2 tiết	3 tiết
Kiểm tra kết thúc học phần	Hình thức thi: thực hành					
Tổng	4tiết	41 tiết	0	0	90 T	130 T

8. Lịch trình dạy học cụ thể từng buổi

Bài 1: Chiến thuật bóng chuyền: chiến thuật tấn công, chiến thuật phòng thủ. Luật Bóng chuyền

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 tiết Giảng đường	Chiến thuật bóng chuyền: chiến thuật tấn công, chiến thuật phòng thủ. Luật Bóng chuyền	Nhớ được khái niệm, các hệ thống chiến thuật tấn công và phòng thủ trong môn Bóng chuyền. - Khái niệm, đặc điểm phương hướng vận dụng, ưu nhược điểm của từng chiến thuật trong môn bóng chuyền. - Phân tích được các chiến thuật tấn công và phòng thủ, đội hình đỡ phát bóng, đội hình phòng thủ của từng chiến thuật chính xác, nắm được phương pháp giảng dạy từng chiến thuật. Sinh viên nắm rõ các điều luật cơ bản trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền ứng dụng các điều luật đã học vào tập luyện thi đấu hiệu quả	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	
Bài tập		Các bài tập về Chiến thuật bóng chuyền: chiến thuật tấn công, chiến thuật phòng thủ. Luật Bóng chuyền	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Sinh viên biết vận dụng các chiến thuật tấn công và phòng thủ trong bóng chuyền vào thực tế khi tập luyện..	

Bài 2: Phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài bóng chuyền. Nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện. Phương pháp giảng dạy kỹ, chiến thuật Bóng chuyền.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết	2 Tiết Giảng đường	1. phương pháp tổ chức một giải đấu bóng chuyền (điều lệ giải, đăng ký thi đấu, bốc thăm chia bảng, xếp lịch thi đấu, tổ chức thi đấu...) 2. hình thức thi đấu vòng tròn, thi đấu loại trực tiếp. 3. phương pháp trọng tài bóng chuyền Phương pháp giảng dạy kỹ, chiến thuật Bóng chuyền.	Nắm được phương pháp tổ chức một giải đấu bóng chuyền, biết viết điều lệ giải, tổ chức bốc thăm chia bảng, xếp lịch thi đấu, lập dc bảng theo dõi thành tích. Nắm được đặc điểm, ưu nhược điểm của hình thức thi đấu loại trực tiếp và thi đấu vòng tròn. Nắm được nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài thứ nhất, trọng tài 2, trọng tài biên... điều hành được các trận đấu bóng chuyền. Biết được phương pháp làm giáo án và phương pháp giảng dạy kỹ, chiến thuật bóng chuyền	
Làm việc nhóm/Thảo luận		Làm việc nhóm/Thảo luận	Đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận và giải quyết để có những hiểu biết sâu hơn.	
Bài tập		Các bài tập Phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài bóng chuyền. Nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện. Phương pháp giảng dạy kỹ, chiến thuật Bóng chuyền.	Tham khảo giáo trình, tài liệu hiểu và trả lời được nội dung các câu hỏi.	
Tự học		Ôn những kiến thức đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới	Viết điều lệ một giải đấu bóng chuyền hoàn chỉnh	

Bài 3+4: Ôn KT chuyên , đệm ứng dụng và nâng cao
 Ôn KT phối hợp giữa phòng thủ và tấn công

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	Ôn KT chuyên , đệm ứng dụng và nâng cao Ôn KT phối hợp giữa phòng thủ và tấn công	Vận dụng nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay vào thực hiện kỹ thuật hiệu quả, chính xác đúng yêu cầu của giáo viên. - ứng dụng- nâng cao kỹ thuật.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 5+6: - Ôn kỹ thuật chuyên 2 ứng

- . - Ôn kỹ thuật đập liên tục theo nhóm 3 người
- Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay ứng dụng.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- Ôn kỹ thuật chuyên 2 ứng . - Ôn kỹ thuật đập liên tục theo nhóm 3 người - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay ứng dụng.	ứng dụng- nâng cao kỹ thuật chuyên bóng cao tay vào thực hiện các kỹ thuật chính xác, hiệu quả. Nâng cao kỹ thuật đập bóng số 3,4. Nâng cao kỹ thuật phát bóng cao tay.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	

Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 7+8: Học mới kỹ thuật đập bóng lao ngắn ở vị trí số 3.

- Giáo học pháp bộ môn

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	Học mới kỹ thuật đập bóng lao ngắn ở vị trí số 3. - Giáo học pháp bộ môn	Thực hiện đầy đủ chính xác các giai đoạn kỹ thuật đập bóng lao ngắn ở vị trí số 3, đập được bóng qua lưới trong sân có lực mạnh Sinh viên soạn giáo án Thực hành giảng dạy một kỹ thuật đã học.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Soạn giáo án Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 9+10: Học:chiến thuật tấn 6-2.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	Học:chiến thuật tấn 6-2.	Nắm được khái niệm,đặc điểm vận dụng,ưu nhược điểm của chiến thuật tấn công 6-2	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện Tự giác nghiêm túc	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 11+12: Học: chiến thuật tấn công 6-6

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyền	- Học: chiến thuật tấn công 6-6.	Nắm được khái niệm,đặc điểm vận dụng,ưu nhược điểm của chiến thuật tấn công 6-6	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 13: Kiểm tra học trình**Bài 14+15:** Học: kỹ thuật đập bóng chồng ở vị trí số 4, 3

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- Học: kỹ thuật đập bóng chồng ở vị trí số 4, 3	Phối hợp chính xác, thực hiện hiệu quả kỹ thuật đập chồng ở vị trí số 4-3.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 15+16: Học: chiến thuật tấn công hàng sau.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 tiết sân bóng chuyên	-Học: chiến thuật phòng thủ số 6 tiến.	-sv nắm được đặc điểm, ưu nhược điểm phương hướng vận dụng của ct phòng thủ 6 tiến	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 17+18: Học:chiến thuật phòng thủ 6 lùi.

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	- Học:chiến thuật phòng thủ 6 lùi.	-sv nắm được đặc điểm,ưu nhược điểm phương hướng vận dụng của ct phòng thủ 6 lùi	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

- Bài 19+20: - Ôn các KT nâng cao

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 tiết Sân bóng chuyên	- Ôn các KT nâng cao	Thực hiện chuẩn xác,thuần thực kỹ thuật phát bóng ứng dụng. Đập bóng có lực mạnh,hiệu quả đúng yêu cầu của giảng viên. Thực hiện phối hợp nhịp nhàng hiệu quả chiến thuật phòng thủ 6 tiến,6 lùi.	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Chia nhóm thực hiện bài tập. Tích cực, giúp đỡ nhau trong tập luyện	
Bài tập		Ôn kỹ thuật đã học Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	

Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	
--------	--	--	---	--

Bài 20 +21 : Ôn bài tập phối hợp tấn công và phòng thủ

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Thực hành	4 Tiết Sân bóng chuyên	Ôn bài tập phối hợp tấn công và phòng thủ	- Thực hiện phối hợp giữa tấn công và phòng thủ một cách nhuần nhuyễn	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm		
Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Ôn kỹ thuật đã học	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đã học. Nghiên cứu và chuẩn bị bài cho buổi học tới.	

Bài 23: ôn các nội dung thi

Thi kết thúc học phần

HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM	NỘI DUNG CỤ THỂ	YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI SINH VIÊN	GHI CHÚ
Lý thuyết				
Thực hành	2 tiết Sân bóng chuyên	Ôn nội dung c1 từ số 1,5 lên số 3 Ôn phát bóng chuẩn 3 vị trí 1,6,5 Ôn đập bóng số 4,3,2 Ôn nội dung thi thể lực THI CÁC NỘI DUNG ĐÃ ĐƯỢC ÔN .	.- Sinh viên thực hiện tốt các nội dung để ôn thi đạt kết quả cao nhất	
Thảo luận / Làm việc nhóm		Làm việc nhóm	Sinh viên phục vụ lẫn nhau	

Bài tập		Bài tập không bóng Bài tập với bóng Bài tập thể lực	Thực hiện đúng yêu cầu, đủ khối lượng.	
Tự học		Ôn các kỹ thuật đã học. Tham khảo giáo trình, tài liệu về nội dung bài học mới.	Ôn nội dung thi để đạt kết quả cao nhất	

9. Các phương pháp giảng dạy của học phần

9.1. Phương pháp dạy:

Lấy người học làm trung tâm, giảng viên sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp sử dụng lời nói.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp phân chia
- Phương pháp hoàn chỉnh
- Phương pháp hỗ trợ
- Phương pháp dẫn dắt
- Phương pháp tập luyện và các hình thức tập luyện.

9.2. Phương pháp học:

- Sinh viên cần đọc tài liệu trước, chuẩn bị những nội dung chính nhằm trao đổi, thảo luận, phân tích, đánh giá để làm rõ vấn đề của giảng viên đưa ra. Tích cực trong tập luyện, phát huy tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật khi tập luyện Bóng chuyền.

10. Các quy định và yêu cầu trong hoạt động dạy học:

+ **Đối với Giảng viên.**

- Lên lớp đúng giờ, soạn giáo án và bài giảng đầy đủ trước khi lên lớp.
- Yêu cầu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ đáp ứng yêu cầu tập luyện.
- Chuẩn bị dụng cụ, tài liệu, phương tiện để đảm bảo cho học tập.

+ **Đối với Sinh viên.**

- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, phương tiện để đảm bảo cho học tập.
- Tham gia học tập đúng giờ, đủ thời gian quy định. Thực hiện theo quy chế 43 của Bộ Giáo dục & Đào tạo, quy định của nhà trường.
- Những vấn đề khác: Trang phục thể thao gọn gàng, sạch sẽ, đúng quy định.

11. Thang điểm đánh giá.

11. Thang điểm đánh giá: Thang điểm đánh giá căn cứ theo quyết định số 17 về việc hợp nhất Quyết định số [43/2007/QĐ-BGDĐT](#) ngày 15 tháng 8 năm 2007 và Thông tư số [57/2012/TT-BGDĐT](#) ngày 27 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, quy định của nhà trường và được tính theo công thức:

$$\text{Điểm học phần} = (\text{Điểm CC} \times 0.1) + (\text{Điểm thi GHP} \times 0.2) + (\text{Điểm thi HP} \times 0.7)$$

* Tất cả điểm thành phần và điểm môn học được chấm theo thang điểm 10 và được làm tròn đến một chữ số thập phân.

12. Thang điểm đánh giá, phương pháp và hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần,

12.1. Thang điểm đánh giá: giảng viên đánh giá theo thang điểm 10

12.2. Phương pháp và hình thức kiểm tra:

12.2.1 Chuyên cần (trọng số 10%) theo quy định đào tạo của trường.

12.2.2 Kiểm tra giữa học phần (trọng số 20%).

12.2.3 Kiểm tra kết thúc học phần (trọng số 70%).

Hình thức kiểm tra: Thực hành

12.3. Nội dung và biểu điểm đánh giá: (do bộ môn xây dựng)

12.3.1 Kiểm tra giữa học phần giáo án 13.

- Nội dung kiểm tra:

Sinh viên kiểm tra 4 nội dung:

+ Đập bóng sau đầu số 3

+ Phát bóng vào số 6 ở 2 m cuối sân

- Biểu điểm:

3. Phát bóng cao tay vào 2m cuối sân ở vị trí số 6

ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 3

Tư thế : yêu cầu thực hiện chuẩn , đúng đẹp các giai đoạn của kỹ thuật đập bóng

- 9-10đ : đập bóng đúng kỹ thuật bóng qua lưới , vào trong sân , bóng đập với lực mạnh không chạm riềm lưới

- 7-8đ : bóng đập đúng kỹ thuật , lực nhẹ ,

- 5-6 đ : kỹ thuật chưa đẹp , đập bóng lực nhẹ ,

- dưới 4 điểm không đạt

PHÁT BÓNG CAO TAY CHUẨN

1. Yêu cầu kỹ thuật:

-*Tư thế:* TTCB cao

-*Tung bóng:* Đảm bảo độ cao 0,8-1m chú ý phối hợp tay chân và thay đổi trọng tâm.

- *Đánh bóng:* Tiếp xúc bóng đúng, dùng sức hợp lý, bóng xoáy xuống, tốc độ bóng mạnh.

2. Đánh giá cho điểm:

- 9-10đ: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi vào đúng vị trí số 6 ở 2m cuối sân, phát đủ 5 q.

- 7-8đ: Tốc độ bóng đi trung bình, bóng rơi vào 3m ở vị trí số 6, phát được 4q

- 5-6đ: Thiếu giai đoạn kỹ thuật, bóng xoáy ít rơi vào 4m cuối sân ở vị trí số 6, phát được 3 q .

- 3-4đ: Phát bóng được 2q vào 2 m cuối sân , phát ra ngoài, phạm luật.

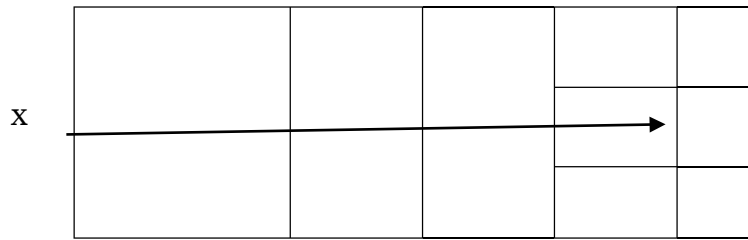
- 0-2đ: Không phát được quả nào, phát bóng phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

Mỗi người phát 5 quả x 2đ = 10đ

Bóng tùy chọn

Phát bóng cao tay vào 2m cuối sân ở vị trí số 6



12.3.2 Thi kết thúc học phần: Theo lịch thi của phòng đào tạo & công tác sinh viên.

- Nội dung kiểm tra:
 1. Chuyển 1 từ số 5 -3
 2. Chuyển 2 từ số 3 - 2
 3. Đập bóng nhanh số 3
 4. Phát bóng cao tay chuẩn 1, 6, 5 và 2 quả thay đổi tính năng
 5. Thẻ lực chuyên môn: Chạy rê quạt.
- Biểu điểm:

CHUYỀN 1 TỪ SỐ 5 – 3

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- *Tư thế:* Tư thế chuẩn bị đúng, góc độ giữa đùi và cẳng tay hợp lý.
- *Chuyển bóng:* Khi chuyển phối hợp nhịp nhàng đập chân và duỗi khớp gối, hông. hai tay thẳng, phẳng ghim chắc bả vai. Đường bóng đi ổn định, không xoáy cao hơn lưới 2m trở lên.
- *Kết thúc:* Bóng chuyền đi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

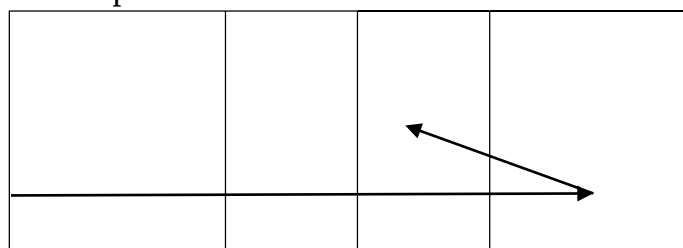
2. Đánh giá cho điểm:

- 2 điểm /quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi giữa ô quy định.
- 1,6 – 1,9 điểm : Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong ô
- 1,0 – 1,5đ: Thực hiện đủ các giai đoạn kỹ thuật , bóng chuyền xoáy chưa đủ độ cao, rơi tản mạn ngoài ô < 1m.
- 0,1 – 0,9đ: Thực hiện thiếu 1 đến 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng không đủ độ cao, xoáy nhiều, rơi cách ô > 1m.
- 0đ: Bóng sang sân, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

- Từng người vào kiểm tra, bóng và người phục vụ tùy chọn.
- Bóng phát từ cuối sân bên.
- Mỗi người chuyền ở mỗi người thực hiện 5 quả x 2đ-10 điểm (quả khó được bỏ)
- Ô đỡ phát kích thước 2mx2,5m

Đỡ phát từ số 5 lên số 3 và từ số 1 lên số 3



CHUYỀN BÓNG TỪ SỐ 3 SANG SỐ 2

1. Yêu cầu kỹ thuật:

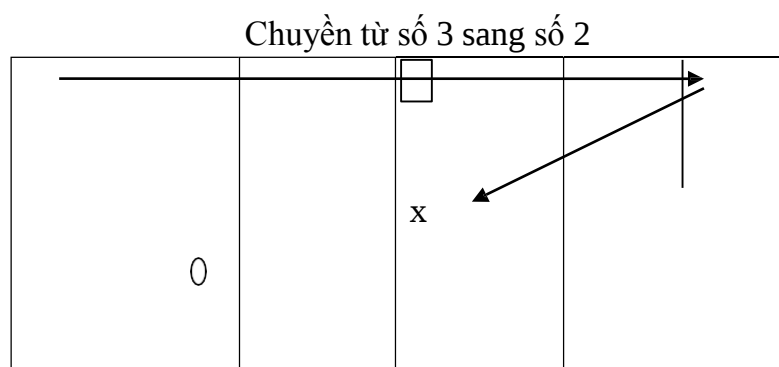
- Tư thế : Thực hiện đúng tư thế chuẩn bị
- Hình tay : Hai bàn tay tạo thành hình túi, các ngón tay mở tự nhiên, hai ngón cái tạo thành đường thẳng gần như song song, hai ngón út ở phía trước hai bên.
- Chuyển bóng: Tiếp xúc khi chuyển bóng bằng các ngón tay (không tiếp xúc bằng lòng bàn tay). Khi chuyển kết hợp đập đất và phối hợp dùng sức nhịp nhàng, chú ý hoãn xung sau đó đẩy bóng đi ngay. Bóng chuyển đi không xoáy cao hơn mép trên của lưới 2m.
- Kết thúc: Chuyển bóng đi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

2. Đánh giá cho điểm:

- 2 điểm / quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi giữa ô quy định.
- 1,6 – 1,9 điểm : Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong ô
- 1,0 – 1,5đ: Thực hiện đủ các giai đoạn kỹ thuật , bóng chuyển xoáy chưa đủ độ cao, rơi tản mạn ngoài ô $< 1m$.
- 0,1 – 0,9đ: Thực hiện thiếu 1 đến 2 giai đoạn kỹ thuật, bóng chuyển thấp xoáy nhiều, rơi cách ô $> 1m$.
- 0đ: Bóng sang sân, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra

- Từng người vào kiểm tra, chuyển ở mỗi vị trí 5 quả 2đ = 10đ
- Chuyển 2 bằng bóng đỡ phát từ số 5 lên (quả khó được bỏ) - Ô chuyển 2 kích thước 1m x 1m20.



ĐẬP BÓNG NHANH SỐ 3,

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- Tư thế: Thực hiện được tư thế chuẩn bị.
- Chạy đà: Bước 1 xác định hướng chạy đà, bước 2 điều chỉnh hướng chạy đà, bước 3 xác định điểm giậm nhảy, bước 3 dài hơn 2 bước trước, tốc độ chạy đà tăng dần, hai tay đánh tự nhiên, khi vào vị trí giậm nhảy 2 tay đánh sang ngang ra sau. Góc độ chạy đà 45 độ.
- Bật nhảy: Hai tay vung mái chèo ra trước lên trên kết hợp với đuối nhanh, mạnh, tích cực khớp cổ chân, gối, hông. Trên không than căng hình cánh cung, tay đánh bóng lên cao,

bàn tay ngang đầu gập khớp khuỷu, lòng bàn tay hướng trước, tay không đánh bóng dừng ở trước ngực.

- *Đánh bóng*: Kết hợp duỗi vai, khuỷu tay và gập thân. dùng cả bàn tay đánh vào sau trên bóng, tốc độ chuyển động của tay tăng dần, đến thời điểm đánh vào bóng đạt tốc độ cao nhất, tay duỗi thẳng.

- *Kết thúc*: Rơi xuống bằng nửa bàn chân trên, khuỷu gối.

2. Đánh giá cho điểm:

- 2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật bóng đi có lực mạnh, xoáy xuống, rơi trong sân.

- 1,6- 1,9đ: Đạt các yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi tản mạn trong khu quy định.

- 1,0 – 1,5đ: Bóng đi sức mạnh trung bình, xoáy xuống ít, rơi tản mạn trong khu quy định.

- 0,1 – 0,1đ: Thiếu 1-2 giai đoạn kỹ thuật, bóng đi quá nhẹ, không rơi vào khu quy định

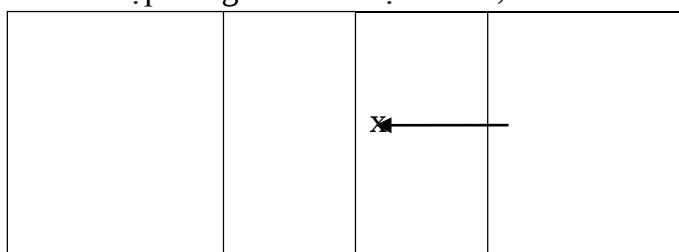
- 0đ: Đập không qua, ra ngoài, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

- Nhóm 5 người mỗi người đập 5 quả x 2đ = 10đ

- Bóng và người phục vụ tùy chọn, quả khó được bỏ.

Đập bóng nhanh ở vị trí số 3,



PHÁT BÓNG CAO TAY CHUẨN 1,6,5VÀ 2 QUẢ THAY ĐỔI TÍNH NĂNG

1. Yêu cầu kỹ thuật:

- *Tư thế*: TTCB cao

- *Tung bóng*: Đảm bảo độ cao 0,8-1m chú ý phối hợp tay chân và thay đổi trọng tâm.

- *Đánh bóng*: Tiếp xúc bóng đúng, dùng sức hợp lý, bóng xoáy xuống, tốc độ bóng mạnh.

2. Đánh giá cho điểm:

- 1,6-2đ/quả: Như yêu cầu kỹ thuật, bóng rơi vào đúng vị trí số 1,6,5.

- 1,1-1,5đ: Tốc độ bóng đi trung bình, bóng rơi nhầm sang ô khác gần ô mình phát.

- 0,1-0,9đ: Thiếu giai đoạn kỹ thuật, bóng xoáy ít rơi ở ô xa hơn.

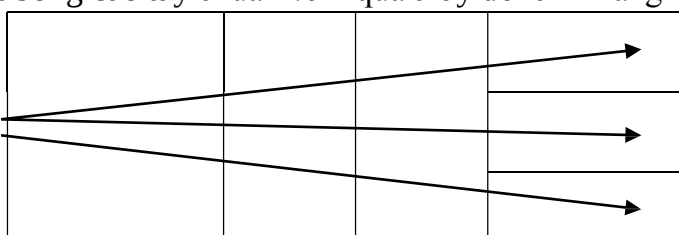
- 0đ: Phát bóng không qua, ra ngoài, phạm luật.

3. Hình thức kiểm tra:

Mỗi người phát 5 quả x 2đ = 10đ

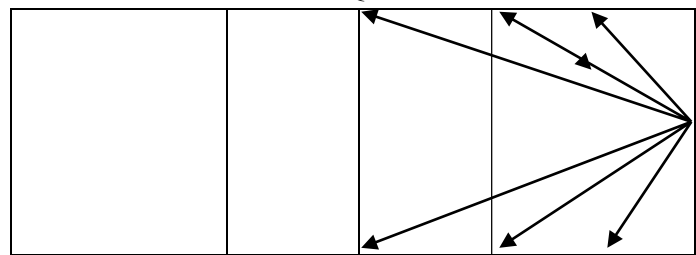
Bóng tùy chọn

Phát bóng cao tay chuẩn và 2 quả thay đổi tính năng



THẺ LỰC CHUYÊN MÔN:

CHẠY RẼ QUẠT



13. Tiến trình cập nhật, bổ sung đề cương chi tiết: Theo kế hoạch rà soát, bổ sung chương trình của nhà trường.

TP. QLĐT&CTSV

TK. BC-BĐ-BR

TBM. BC

Hà Nội, ngày tháng năm
GIẢNG VIÊN

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

TS. Trần Ngọc Minh

ThS. Đào Xuân Anh

ThS.

HIỆU TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)