

QUYẾT ĐỊNH

Về việc ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất dành cho sinh viên không chuyên Thể dục Thể thao các trường Đại học, Khoa thuộc Đại học Huế

GIÁM ĐỐC ĐẠI HỌC HUẾ

Căn cứ Nghị định 30/CP ngày 4 tháng 4 năm 1994 của Chính phủ về việc thành lập Đại học Huế;

Căn cứ Thông tư 08/2014/TT-BGDĐT ngày 20 tháng 3 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc Ban hành Quy chế tổ chức và hoạt động của Đại học vùng và các cơ sở giáo dục đại học thành viên;

Căn cứ Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên;

Căn cứ Quyết định 2269/QĐ-ĐHH ngày 31 tháng 12 năm 2014 về việc uỷ quyền cho Khoa trưởng Khoa Giáo dục thể chất trực thuộc Đại học Huế được ký thừa uỷ quyền và đóng dấu Đại học Huế;

Căn cứ biên bản cuộc họp của Hội đồng khoa học Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế ngày 19 tháng 8 năm 2015;

Xét đề nghị của ông Chủ tịch Hội đồng Khoa học Đào tạo Khoa Khoa Giáo dục Thể chất nhiệm kỳ 2011-2016 - Đại học Huế,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Nay ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất dành cho sinh viên không chuyên thể dục thể thao các trường Đại học, Khoa thuộc Đại học Huế.

Điều 2. Các đơn vị liên quan có nhiệm vụ tổ chức, điều hành, kiểm tra việc thực hiện giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên không chuyên ngành Thể dục Thể thao theo đúng Quy chế của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Điều 3. Các Chương trình môn học Giáo dục thể chất dành cho sinh viên không chuyên ngành Thể dục Thể thao các trường Đại học và Cao đẳng thuộc Đại học Huế đã ban hành trước đây trái với nội dung chương trình này đều không có hiệu lực.

Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký.

Điều 4. Các Tổ công tác, các Bộ môn, các bộ phận và cá nhân liên quan chịu trách nhiệm thi hành quyết định này.

Nơi nhận:

- Như điều 4;
- Lưu: VT, Ban Đào tạo ĐHH, Khoa GDTC.

**TUQ. GIÁM ĐỐC
KHOA TRƯỞNG KHOA GDTC**

(Đã ký và đóng dấu Đại học Huế)

Th.S Bùi Hoàng Phúc

**CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT DÀNH CHO SINH VIÊN
KHÔNG CHUYÊN NGÀNH THỂ DỤC THỂ THAO CÁC TRƯỜNG, KHOA
THUỘC ĐẠI HỌC HUẾ**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số 1096 /QĐ-ĐHH ngày 10 tháng 9 năm 2015 của
Giám đốc Đại học Huế)*

I. Giới thiệu chương trình môn học Giáo dục Thể chất

1. Mục tiêu và yêu cầu chương trình môn học

1.1. Mục tiêu chung

Mục tiêu của Giáo dục thể chất (GDTC) trong các Trường Đại học là góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật, quản lý kinh tế và văn hoá xã hội; phát triển hài hoà về thể lực và tư duy, có thể chất cường tráng, đáp ứng theo yêu cầu xã hội.

1.2. Mục tiêu cụ thể

1.2.1. Về nhận thức

- Giáo dục đạo đức cách mạng xã hội chủ nghĩa và tư tưởng Hồ Chí Minh;
- Rèn luyện tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, xây dựng niềm tin, lối sống tích cực lành mạnh, tinh thần tự giác học tập, rèn luyện thân thể, chuẩn bị sẵn sàng phục vụ sản xuất và bảo vệ Tổ quốc.
- Giúp người học nhận thức tầm quan trọng của việc rèn luyện thân thể và phát triển thể chất cho bản thân.
- Nâng cao năng lực nghề nghiệp, tích cực, chủ động tham gia các hoạt động thể dục thể thao (TDTT) của nhà trường và xã hội.

1.2.2. Về kiến thức về Thể dục thể thao.

Chương trình trang bị cho các sinh viên kiến thức và năng lực sau:

- Kiến thức chung: Một số nội dung cơ bản về lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Y học TDTT, Sinh cơ TDTT, Sinh hóa TDTT...
- Kiến thức cơ bản và phương pháp tập luyện một số môn thể thao phổ cập.
- Một số phương pháp cơ bản tổ chức tập luyện, tổ chức thi đấu, một số điều luật cơ bản, trọng tài và tổ chức kiểm tra đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và hướng dẫn hoạt động thể dục thể thao ngoài giờ chính khóa.
- Phương pháp tự học và tự tổ chức tập luyện theo nhóm (*hoạt động TDTT ngoài khoá không có hướng dẫn*).

- Vai trò và tác dụng của thể dục thể thao đối với sức khoẻ.

1.2.3. Về kỹ năng thực hành và trình độ thể chất

Sinh viên đạt được các yêu cầu sau:

- Thực hiện được kỹ thuật (KT) cơ bản các môn thể thao thuộc chương trình môn học.

- Kỹ năng tổ chức tập luyện và thi đấu một số môn thể thao.
- Kỹ năng tổ chức các hoạt động giao lưu, thể dục thể thao
- Hoàn thành yêu cầu môn học và đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 tháng 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên).

1.3. Yêu cầu

Chương trình được điều chỉnh trên cơ sở chương trình môn học Giáo dục thể chất dành cho sinh viên không chuyên thể dục thể thao các trường Đại học, Cao đẳng thuộc Đại học Huế ban hành theo Quyết định 122/ QĐ- GDTC ngày 12 tháng 8 năm 2011 của Quyền Khoa trưởng Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế;

Chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên không chuyên ngành TDTT các Trường, Khoa trực thuộc Đại học Huế được điều chỉnh trên cơ sở nội dung của khung chương trình môn học Giáo dục thể chất do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và điều kiện thực tế về đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất, sân bãi luyện tập.

Nội dung chương trình quy định về mức độ kiến thức và kỹ năng của một số môn thể thao và mức độ về phát triển thể chất mà sinh viên phải đạt được trong quá trình học tập môn Giáo dục thể chất.

2. Nội dung của chương trình môn học (Đăng tải trên WebSite Khoa GDTC)

- Cung cấp cho sinh viên các kỹ thuật, kỹ năng cơ bản của môn học và phát triển các tố chất vận động.

- Quy định về yêu cầu kiểm tra đánh giá kết quả học tập.
- Quy định về nội dung và kế hoạch giảng dạy môn học.

3. Cấu trúc của chương trình môn học

a. Nội dung

Chương trình sử dụng lý luận và hình thái vận động của một số môn thể thao (Điền kinh, Thể dục, Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng ném, Cờ vua...) để thiết kế nội dung giảng dạy.

b. Thời gian đào tạo

Chương trình gồm 150 tiết được phân phối cho 5 học kỳ. Người học chọn 05 học phần trong tổng số 10 học phần sau đây và không được trùng lặp. Mỗi học kỳ được bố trí gồm 30 tiết, người học có thể chọn học 1 học phần trong 10 học phần cụ thể như sau:

1. Học phần Điền kinh Kỹ thuật chạy cự ly ngắn (50m) và cự ly trung bình (nam 100m, nữ 500m);
2. Học phần Thể dục tay không;
3. Học phần Thể dục dụng cụ;
4. Học phần Bóng rổ;
5. Học phần Bóng chuyền;

6. Học phần Cờ vua;
7. Học phần Nhảy cao;
8. Học phần Nhảy xa;
9. Học phần Bóng Ném;
10. Học phần Bóng đá,

4. Đánh giá kết quả học tập

Kết quả học tập môn học Giáo dục thể chất là điểm trung bình chung của 5 học phần. Sinh viên được cấp chứng chỉ môn học Giáo dục thể chất khi đạt từ điểm 5 trở lên ở mỗi học phần.

5. Tổ chức đào tạo

a. Đối tượng đào tạo

- Sinh viên Đại học hệ chính quy tập trung (khối không chuyên ngành TDTT thuộc Đại học Huế) học 05 học phần chọn trong tổng số 10 học phần bao gồm: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng Ném, Cờ vua, Thể dục dụng cụ, Thể dục tay không, Chạy 50m (nam nữ) và 500m nữ, 1000m nam, Nhảy cao, Nhảy xa.

- Sinh viên Cao đẳng hệ chính quy tập trung (khối không chuyên ngành TDTT thuộc Đại học Huế) học 03 học phần chọn trong tổng số 10 học phần bao gồm: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng Ném, Cờ vua, Thể dục dụng cụ, Thể dục tay không, Chạy 50m nam, nữ và 500m Nữ, 1000m Nam, Nhảy cao, Nhảy xa.

b. Quy trình đào tạo và kiểm tra đánh giá:

Theo quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy *ban hành kèm theo Quyết định số 25/2006/QĐ-BGDĐT ngày 26 tháng 6 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo*.

c. Tổ chức thực hiện các bài lý luận chung về Thể dục thể thao:

- Đối với sinh viên bình thường (nhóm sức khỏe tốt): giảng viên giảng dạy cung cấp tài liệu, bài giảng, hướng dẫn đọc, nghiên cứu và không tổ chức thi.
- Đối với sinh viên có giấy chứng nhận về sức khỏe yếu của cơ quan y tế thì phải học và thi lý luận được giảng viên tổ chức thi theo các câu hỏi trong bài giảng đã được Khoa ban hành;

II. KHUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

TT	Nội dung chương trình	Số tiết	Phân phối chương trình				
			HK1	HK2	HK3	HK4	HK5
I	- Kỹ thuật chạy cự ly ngắn - Kỹ thuật chạy cự ly trung bình	30					
1	Nhập môn		2				
2	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn (50m)		14				
3	Kỹ thuật chạy cự ly trung bình (Nam 1000m; Nữ 500m)		14				
II	- Thể dục dụng cụ <i>Xà kép đối với nam, Xà lệch đối với nữ.</i>	30					
1	Nhập môn			2			
2	Bài liên hoàn			28			
III	- Thể dục tay không gồm 50 động tác	30					
1	Nhập môn			2			
2	Bài liên hoàn			28			
IV	- Kỹ thuật nhảy cao <i>(Nam nhảy kiểu nằm nghiêng; Nữ nhảy kiểu bước qua)</i>						
1	Nhập môn				2		
2	Kỹ thuật nhảy cao				28		
V	- Kỹ thuật nhảy xa <i>(Nhảy xa kiểu ngồi)</i>	30					
1	Nhập môn				2		
2	Kỹ thuật nhảy xa				28		
VI	Bóng chuyền	30					
1	Nhập môn					2	
2	Tư thế chuẩn bị tại chỗ và di động					2	
3	KT đệm bóng bằng 2 tay					6	
4	KT chuyền bóng cao tay chính diện bằng 2 tay					6	
5	KT phát bóng thấp tay chính diện					6	
6	Luật và các phương pháp thi đấu trọng tài					8	
VII	Bóng đá	30					
1	Nhập môn					2	
2	Tư thế chuẩn bị tại chỗ và di chuyển trong bóng đá					2	

3	KT đá bóng bằng lòng bàn chân. KT ném biên tại chỗ, có đà					8	
4	Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu trong, mu giữa bàn chân					8	
5	KT không chế bóng bằng lòng bàn chân, mu trong, đùi, ngực. KT đánh đầu bằng trán giữa					4	
6	Luật và các phương pháp thi đấu trọng tài					6	
VIII	Bóng rổ	30					
1	Nhập môn					2	
2	KT di chuyển không bóng: Chạy nghiêng, chạy biến hướng, dừng nhanh, quay người, trượt ngang - tiến - lùi					4	
3	KT bắt bóng 2 tay trước ngực. KT chuyền bóng 2 tay trước ngực. KT chuyền bóng một tay dưới thấp. KT chuyền bóng một tay trên vai					6	
4	KT dẫn bóng đường thẳng. KT dẫn bóng biến hướng. KT ném rổ 1 tay trên cao					6	
5	KT hai bước ném rổ 1 tay trên cao. KT hai bước ném rổ 1 tay dưới thấp. KT cầm bóng qua người bước thuận					6	
6	Luật và các phương pháp thi đấu trọng tài					6	
IX	Bóng ném	30					
1	Nhập môn					2	
2	Tư thế chuẩn bị tại chỗ và di động					2	
3	KT nhận và chuyền bóng cơ bản bằng hai tay trước ngực					4	
4	KT nhồi bóng bằng tay thuận tại chỗ và trong di động. KT chuyền bắt bóng 2, 3 người.					8	
5	KT chuyền, bắt bóng, ném bóng bằng 1 tay trên vai. KT ném bóng cầu môn tại chỗ, 3 bước nhảy ném cầu môn. KT dẫn bóng kết hợp 3 bước ném cầu môn.					8	
6	Luật và các phương pháp thi đấu trọng tài					6	
X	Cờ vua	30					
1	Nhập môn					2	
2	Luật di chuyển quân, các hình thức ăn quân: vua, xe, tượng, hậu, mã, tốt và các nước đi					4	

	đặc biệt...						
3	Kết thúc ván cờ: Nước chiếu vua, cách chống đỡ khi vua bị chiếu, các tình huống và cục diện hoà cờ, kết thúc ván cờ. Ký hiệu và cách ghi chép trong cờ vua, ghi biên bản, cách sử dụng đồng hồ.					4	
4	Các giai đoạn của ván cờ: - Giai đoạn khai cuộc: Khai cuộc Tây Ban Nha, khai cuộc Gambit Hậu, phòng thủ Xixilia. Bài tập (áp dụng phần đã học). - Giai đoạn trung cuộc: Một số dạng thức đòn phối hợp cơ bản. Bài tập (áp dụng phần đã học). - Giai đoạn tàn cuộc: Tàn cuộc kỹ thuật, tàn cuộc chiến thuật - chiến lược. Bài tập (áp dụng phần đã học).					12	
5	Luật và các phương pháp thi đấu trọng tài					8	

III. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

1. Đối với quá trình giảng dạy

- Tuyệt đối đảm bảo an toàn trong học tập và sử dụng dụng cụ luyện tập.
- Sử dụng hợp lý lượng vận động với từng loại đối tượng, vận dụng có hiệu quả nguyên tắc đối xử cá biệt trong quá trình thực hiện chương trình.
 - Đánh giá kết quả học tập của sinh viên trong từng học kỳ để điều chỉnh lượng vận động và phương pháp giảng dạy cho phù hợp.
 - Đảm bảo cân đối giữa trang bị kiến thức và kỹ năng vận động.
 - Đảm bảo dụng cụ, sân bãi, phương tiện giảng dạy cho quá trình học tập.
- Trong điều kiện sân bãi còn khó khăn, Tổ Đào tạo Khoa học HTQT của Khoa Giáo dục thể chất có trách nhiệm hướng dẫn cho người học đăng ký các học phần trong chương trình đào tạo để tổ chức lớp học hợp lý, có thể đổi nội dung giảng dạy giữa học kỳ này với học kỳ khác.

2. Đối với sinh viên

- Thực hiện nghiêm túc yêu cầu an toàn trong giờ học chính khoá và tích cực tham gia tập luyện TDTT ngoại khoá.
- Phải tham gia các buổi học đầy đủ, tự giác, tích cực trong quá trình học tập.
- Đảm bảo yêu cầu về trang phục học tập.

IV. CHƯƠNG TRÌNH CHI TIẾT

I. Học phần: Chạy cự ly ngắn và cự ly trung bình.

1.1. Nội dung chương trình

Nội dung: + Giáo dục thể chất trong trường Đại học (02 tiết).
+ Kỹ thuật chạy cự ly ngắn (50m) và chạy cự ly trung bình:
Nam chạy 1.000m. Nữ chạy 500m (28 tiết)

TT	NỘI DUNG	Phân phối chương trình	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TĐTT; - Giáo dục thể chất trong trường Đại học. - Vai trò của chạy cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình trong rèn luyện sức khỏe, giới thiệu về môn học; - Các trạng thái bệnh lý thường gặp trong luyện tập chạy cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình và phương pháp phòng ngừa.	2	2														
II	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn	14															
1	Xây dựng khái niệm chạy ngắn, chạy trên đường thẳng	2		2													
2	Kỹ thuật xuất phát và chạy lao	2			2												
3	KT chuyển tiếp từ chạy lao sang chạy giữa quãng	2				2											
4	Kỹ thuật chạy về đích	2					2										
5	Hoàn thiện chạy ngắn	2						2	2								
6	Kiểm tra giữa học phần	2								2							
III	Kỹ thuật chạy cự ly trung bình	14															
1	Xây dựng khái niệm chạy cự ly trung bình, KT chạy trên đường thẳng	2									2						
2	Kỹ thuật chạy trên đường vòng	4										2	2				
3	Kỹ thuật Xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát	4												2	2		
4	Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình	4														2	2

1.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập học phần chạy cự ly ngắn và cự ly trung bình.

1.2.1. Nội dung kiểm tra đánh giá

- Kiểm tra giữa học phần: Thành tích chạy ngắn (giây)
- Thi kết thúc học phần: Thành tích chạy cự ly trung bình (phút, giây)

1.2.2. Hình thức kiểm tra đánh giá

- Thực hiện chạy ngắn 1 lần và chạy trung bình 1 lần tính thành tích

1.2.3. Mức thành tích để tính điểm

Thành tích cự ly ngắn (50 m)		Thành tích chạy cự ly trung bình		ĐIỂM
Nam	Nữ	Nam (1000m)	Nữ (500m)	
$\geq 9''00$	$\geq 11''00$	$\geq 6'25$	$\geq 3'20$	0
8''80	10''80	6'15	3'10	1
8''60	10''60	6'05	3'00	2
8''40	10''40	4'55	3'50	3
8''20	10''20	4'45	3'40	4
8''00	10''00	4'35	2'30	5
7''80	9''80	4'25	2'20	6
7''60	9''60	4'15	2'10	7
7''40	9''40	4'05	2'05	8
7''20	9''20	3'55	2'00	9
7''00	$\leq 9''00$	$\leq 3'45$	$\leq 1'50$	10

1.2.4. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm:

- Điểm chuyên cần: 20%
- Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%
- Điểm thi kết thúc học phần: 60%

II. Học phần: Thể dục dụng cụ

2.1. Nội dung chương trình

Nội dung: + Cơ sở khoa học của Giáo dục thể chất (02 tiết)
+ Thể dục dụng cụ (28 tiết)

TT	Nội dung	Phân phối chương trình	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TDTT; - Cơ sở khoa học của GDTC; - Vai trò của thể dục dụng cụ trong rèn luyện sức khỏe. - Chấn thương và đề phòng chấn thương trong luyện tập thể dục dụng cụ	2	2														
II	Bài tập xà kép Nam	28															
1	Chống cánh tay đánh lăng	4		2	2												

2	Gập duỗi thành chống dạng	4				2	2										
3	Chuối vai	4						2	2								
4	Đồ chuối lộn xuôi thành ngồi chống dạng	4								2	2						
5	Chống lẳng quay sau bên phải 180 ⁰ thành ngồi chống dạng	4										2	2				
6	Chống lẳng xuống sau bên trái	4												2	2		
7	Hoàn thiện bài tập liên hoàn	4														2	2
III	Bài tập xà lạch Nữ	28															
1	Treo lẳng trên xà cao	4		2	2												
2	Đánh lẳng vượt dạng 2 chân qua xà thấp thành treo uốn thân trên xà thấp	4				2	2										
3	Chân phải đưa thẳng lên quay 270 ⁰ thành ngồi trên xà thấp chân co, chân duỗi	4						2	2								
4	Ngồi ke trên xà thấp	4								2	2						
5	Thăng bằng sấp, thăng bằng ngửa	4										2	2				
6	Lẳng xuống sau	4												2	2		
7	Hoàn thiện bài tập liên hoàn	4														2	2

2.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập học phần Thể dục dụng cụ.

2.2.1. Nội dung thi, kiểm tra đánh giá.

- Kiểm tra giữa học phần:

+ Xà kép đối với Nam: Chống cánh tay đánh lẳng, gập duỗi thành ngồi chống dạng.

+ Xà lạch đối với Nữ: Treo lẳng vượt dạng.

- Thi kết thúc học phần: Thực hiện toàn bộ bài tập (bài tập xà kép đối với nam, bài tập xà lạch đối với nữ).

2.2.2. Hình thức thi, kiểm tra đánh giá: Sinh viên thực hiện bài tập 1 lần.

2.2.3. Yêu cầu thi kết thúc và thang điểm đánh giá.

TT	Tên động tác	Điểm
Bài liên kết xà kép - Nam		
1	Chống cánh tay đánh lẳng	1.5
2	Gập duỗi thành chống dạng	1.5
3	Chuối vai	2,0
4	Đồ chuối vai - lộn xuôi thành ngồi chống dạng	1,0
5	Chống lẳng quay sau bên phải 180 ⁰ thành ngồi chống dạng	1.5
6	Lẳng xuống sau bên trái	1,0
7	Tính liên hoàn (Các động tác thực hiện liên tục, lẳng chỉ 1 nhíp)	1.5
Tổng điểm:		10

Bài liên kết xà lách – Nữ		
1	Treo lạng trên xà cao	1,0
2	Vượt dạng thành tư thế treo uốn thân trên xà thấp	2,0
3	Quay 270 ⁰ thành tư thế thẳng bằng ngòi trên xà thấp	1,0
4	Ngồi ke trên xà thấp	1,0
5	Thẳng bằng sấp	1,0
6	Thẳng bằng ngửa	1,0
7	Lặn xuống sau - tiếp đất	1.5
8	Tính liên hoàn (<i>Các động tác thực hiện liên tục, lặn 3 nhịp</i>)	1.5
Tổng điểm:		10

2.2.4. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm:

- a. Điểm chuyên cần: 20%
- b. Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%
- c. Điểm thi kết thúc học phần: 60%

III. Học phần: Thể dục tay không 50 động tác.

3.1. Nội dung chương trình

Nội dung: + Cơ sở khoa học của Giáo dục thể chất (02 tiết)
+ Thể dục tay không (28 tiết)

TT	Nội dung	Phân phối chương trình	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TDTT; - Cơ sở khoa học của GDTC - Giới thiệu môn học. Vai trò của thể dục dụng cụ trong rèn luyện sức khỏe. - Chấn thương và đề phòng chấn thương trong luyện tập thể dục dụng cụ	2	2														
II	Thể dục tay không	28															
1	Học từ động tác 1 đến động tác 10.	2		2													
2	Ôn 10 động tác đã học, học mới từ động tác 11 đến động tác 20.	2			2												
3	Ôn 20 động tác đã học, học mới động tác 21 đến động tác 30.	2				2											
4	Ôn 30 động tác đã học, học mới động tác từ 31 đến động tác 35.	2					2										
5	Ôn 35 động tác đã học, kiểm tra giữa học kỳ.	4						2	2								
6	Ôn 35 động tác đã học, học mới từ động tác 36 đến động tác 45.	4								2	2						

7	Ôn 45 động tác đã học, học mới từ động tác 46 đến động tác 50.	4										2	2				
8	Ôn tập và nâng cao chất lượng toàn bộ bài tập	8												2	2	2	2

3.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập học phần Thể dục tay không.

3.2.1. Nội dung thi, kiểm tra đánh giá.

- Kiểm tra giữa học phần:

Thực hiện 30 động tác bài thể dục tay không.

- Thi kết thúc học phần: Thực hiện toàn bộ bài tập.

3.2.2. Hình thức thi, kiểm tra đánh giá.

Sinh viên thực hiện bài tập 1 lần.

3.2.3. Yêu cầu thi kết thúc và thang điểm đánh giá.

+ Điểm 9 – 10 Thực hiện đúng kỹ thuật, có tính liên hoàn, đẹp và có nhịp điệu.

+ Điểm 7 – 8 Thực hiện đúng kỹ thuật, có tính liên hoàn nhưng chưa thật đẹp, có sai sót nhỏ về tư thế.

+ Điểm 5 – 6 Thực hiện cơ bản đúng, chưa có tính liên hoàn.

+ Điểm 3 – 4 Thực hiện chưa đúng, nhưng được nhắc bài thì có thể thực hiện được.

+ Điểm 1 – 2 Không thực hiện được bài tập cho dù đã được GV nhắc bài.

+ Điểm 0: Không thực hiện được động tác nào.

3.2.4. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm:

a. Điểm chuyên cần: 20%

b. Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%

c. Điểm thi kết thúc học phần: 60%

IV. Học phần: Kỹ thuật Nhảy xa

4.1. Nội dung chương trình

Nội dung: + Kiểm tra y học thể dục thể thao (02 tiết)

+ Nhảy xa kiểu ngồi (28 tiết)

TT	Nội dung	Phân phối chương trình	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TDTT; Kiểm tra y học thể dục thể thao Vai trò của nhảy xa trong rèn luyện sức khỏe. Giới thiệu về môn học	2	2														

	Chấn thương và cách phòng ngừa chấn thương trong luyện tập nhảy xa.																
II	Kỹ thuật nhảy xa	28															
1	KT giậm nhảy và bước bộ trên không	4		2	2												
2	KT chạy đà, kết hợp giậm nhảy và bước bộ trên không	4				2	2										
3	KT bay trên không và tiếp đất	4						2	2								
4	Kiểm tra giữa kỳ	2							2								
5	Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi, luật và thi đấu	10								2	2	2	2	2			
6	Kiểm tra thành tích	4														2	2

4.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập học phần nhảy xa:

4.2.1. Nội dung để kiểm tra đánh giá

- Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi: Đúng tư thế của kỹ thuật, chính xác đẹp, của các giai đoạn chạy đà, dậm nhảy, bay trên không, rơi xuống đất.

4.2.2. Mức thành tích để đánh giá kết quả học tập (Đơn vị tính: mét)

Nhảy xa (m)		Điểm
Nam	Nữ	
4,80	3,60	10
4,60	3,40	9
4,40	3,20	8
4,20	3,00	7
4,00	2,80	6
3,80	2,60	5
3,60	2,40	4
3,40	2,20	3
3,20	2,00	2
3,00	1,80	1
2,80	1,60	0

4.2.3. Hình thức kiểm tra đánh giá

- Nhảy xa: Sinh viên thực hiện kỹ thuật 3 lần nhảy. Lấy kết quả lần nhảy có kỹ thuật và thành tích tốt nhất để tính điểm.

4.2.4. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm:

- Điểm chuyên cần: 20%
- Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%
- Điểm thi kết thúc học phần: 60%

V. Học phần: Kỹ thuật Nhảy cao

5.1. Nội dung chương trình

Nội dung: + Kiểm tra y học thể dục thể thao (02 tiết)

+ Nhảy cao nằm nghiêng đối với nam và nhảy cao bước qua đối với nữ (28 tiết)

T T	Nội dung	Phân phối chương trình	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TDTT; - Kiểm tra y học thể dục thể thao Vai trò của nhảy cao trong rèn luyện sức khỏe; - Chấn thương và cách phòng ngừa chấn thương trong luyện tập nhảy cao	2	2														
II	Kỹ thuật nhảy cao	28															
1	KT giậm nhảy và đá lăng	4		2	2												
2	KT chạy đà, giậm nhảy và đá lăng	4				2	2										
3	KT qua xà và tiếp đất	4						2	2								
4	Kiểm tra giữa kỳ	2								2							
5	Hoàn thiện kỹ thuật, luật và thi đấu	10									2	2	2	2	2		
6	Kiểm tra thành tích	4														2	2

5.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập học phần

5.2.1. Nội dung để kiểm tra đánh giá

- Kỹ thuật nhảy cao (m).

5.2.2. Mức thành tích để đánh giá kết quả học tập (Đơn vị tính: mét)

Nhảy cao (m)		Điểm
Nam	Nữ	
1,35	1,20	10
1,30	1,15	9
1,25	1,10	8
1,20	1,05	7
1,15	1,00	6
1,10	0,95	5
1,05	0,90	4
1,00	0,85	3
0,95	0,80	2
0,90	0,75	1
0,85	0,70	0

5.2.3. Hình thức kiểm tra đánh giá

- Nhảy cao: Sinh viên thực hiện kỹ thuật nhảy 3 lần ở 1 mức xà quy định. Lấy kết quả ở lần nhảy có kỹ thuật và thành tích tốt nhất để tính điểm.

5.2.4. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm:

- a. Điểm chuyên cần: 20%
- b. Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%
- c. Điểm thi kết thúc học phần: 60%

VI. Học phần Bóng chuyền

6.1. Nội dung chương trình

Nội dung: Kỹ thuật bóng chuyền (30 tiết)

TT	Nội dung	Phân phối chương trình	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TDTT; - Vai trò của môn học bóng chuyền trong rèn luyện sức khỏe của SV, giới thiệu về môn học; - Chấn thương và phòng ngừa chấn thương trong luyện tập bóng chuyền	2	2														
II	Kỹ thuật Bóng chuyền	28															
1	Tư thế chuẩn bị và di chuyển	2		2													
2	KT đệm bóng thấp tay bằng hai tay.	6			2	2	2										
3	KT chuyền bóng cao tay chính diện bằng hai tay.	6						2	2	2							
4	KT phát bóng thấp tay chính diện.	6									2	2	2				
5	Hoàn thiện KT, Luật và P.Pháp thi đấu.	8												2	2	2	2

6.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Bóng chuyền

6.2.1. Nội dung kiểm tra đánh giá:

Kỹ thuật chuyền, đệm, phát bóng.

Trong đó:

- + Kiểm tra giữa học phần (giữa kỳ): Kỹ thuật đệm bóng
- + Thi kết thúc học phần: Kỹ thuật phát bóng và kỹ thuật chuyền bóng

6.2.2. Hình thức kiểm tra và tính điểm:

a. Đệm bóng.

- Hai sinh viên đệm bóng liên tục cho nhau 10 quả (mỗi người tiếp xúc bóng 10 lần) với cự ly tối thiểu là 3m trong phạm vi hình chữ nhật kích thước rộng 3m, dài 6m.

- Phương pháp đánh giá: Liên tục 10 quả được 10 điểm

Yêu cầu: Đúng luật, đúng kỹ thuật, đẹp, độ cao hợp lý và có độ chuẩn xác cao.

b. Chuyên bóng.

- Hai sinh viên chuyên liên tục cho nhau 10 quả (mỗi người tiếp xúc bóng 10 lần) với cự ly tối thiểu là 3m trong phạm vi hình chữ nhật kích thước rộng 3m, dài 6m..

- Phương pháp đánh giá: Liên tục 10 quả được 10 điểm

Yêu cầu: Đúng luật, đúng kỹ thuật, đẹp; độ cao hợp lý và có độ chuẩn xác cao.

c. Phát bóng thấp tay.

- Mỗi sinh viên được phát bóng 4 quả.

- Phương pháp đánh giá: Điểm tối đa mỗi quả là 2,5 điểm

Yêu cầu: Đúng luật, đúng kỹ thuật, qua lưới vào sân đúng vị trí qui định.

* Nam: Khu vực từ vạch giới hạn tấn công đến đường cuối sân được chia làm 2 Ô (trái, phải) theo chiều dọc của sân. Phát thứ tự mỗi ô 2 quả. (Trường hợp phát bóng chạm lưới rơi qua sân hoặc nhầm ô nhưng đúng kỹ thuật thì cho 1 điểm / 1 quả).

* Nữ : Điểm bóng rơi khu vực toàn sân.

Điểm trung bình chung của thi kết thúc học phần là:

$$\text{Điểm TBC} = \frac{\text{Nội dung phát bóng} + \text{Nội dung chuyên bóng}}{2}$$

6.2.3. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm

a. Điểm chuyên cần: 20%

b. Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%

c. Điểm thi kết thúc học phần: 60%

VII. Học phần Bóng đá

7.1. Nội dung chương trình

Nội dung: Kỹ thuật bóng đá (30 tiết)

TT	Nội dung	Phân phối chương trình	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TDTT; - Vai trò của bóng đá trong rèn luyện sức khỏe, giới thiệu về môn học; - Chấn thương và	2	2														

	phòng ngừa chấn thương trong luyện tập bóng đá																
II	Kỹ thuật Bóng đá	28															
1	Tư thế chuẩn bị và di chuyển trong bóng đá	2	2														
2	Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. KT ném biên tại chỗ, có đà	8		2	2	2	2										
3	KT dẫn bóng bằng lòng bàn chân, mu trong, mu ngoài, mu giữa, đế gang bàn chân	8						2	2	2	2						
4	KT đá bóng bằng mu trong bàn chân. KT đá bóng bằng mu giữa bàn chân.	2										2					
5	KT không chế bóng bằng lòng bàn chân, mu trong bàn chân, bằng đùi, ngực. KT đánh đầu bằng trán giữa	2											2				
6	Hoàn thiện kỹ thuật, luật và phương pháp thi đấu	6												2	2	2	

7.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá

7.2.1. Nội dung kiểm tra đánh giá.

Kỹ thuật ném biên, đá bóng vào cầu môn và kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc tính thời gian, trong đó:

Kiểm tra giữa học phần: Ném biên

Thi kết thúc học phần: Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn và kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc tính thời gian.

7.2.2. Hình thức kiểm tra và tính điểm.

- Kiểm tra giữa học kỳ: Kỹ thuật ném biên

+ Đối với nam 15m đạt 5 điểm, thành tích tăng hoặc giảm 1m thì tăng hoặc giảm 1 điểm.

+ Đối với nữ 9m đạt 5 điểm, thành tích tăng hoặc giảm 0,5m thì tăng hoặc giảm 1 điểm. (Lưu ý: Sinh viên thực hiện ném biên 3 lần lấy thành tích cao nhất, yêu cầu phải đúng luật mới tính thành tích)

- Thi kết thúc học phần: Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn và kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc tính thời gian.

+ Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn quy định 2m x 3m.

Yêu cầu: Mỗi người được thực hiện đá 5 quả ứng với mỗi quả điểm tối đa là 2 điểm. Bóng đi căng, chính xác và đúng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, bóng được đá vào cầu môn điểm tối đa mỗi quả 2 điểm, tùy thuộc vào kỹ thuật để giảng viên chấm điểm.

Đối với Nam: Bóng được đặt tại chỗ cách cầu môn 14m, Nữ: Bóng được đặt tại chỗ cách cầu môn 10m.

+ Kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc tính thời gian

Yêu cầu: Dẫn bóng luôn cọc qua 9 móc cơ tính thời gian, cự ly 40m (*dẫn lên 20m, dẫn về 20m*), khoảng cách giữa móc cơ này và móc cơ kia là 5m, nếu dẫn chạm móc cơ nào thì phải tiếp tục dẫn lại qua móc cơ đó, mỗi người được thực hiện 2 lần lấy thành tích cao nhất.

	1 điểm	2 điểm	3 điểm	4 điểm	5 điểm	6 điểm	7 điểm	8 điểm	9 điểm	10 điểm
Nam	20''	19''	18''	17''	16''	15''	14''	13''	12''	11''
Nữ	27''	26''	25''	24''	23''	22''	21''	20''	19''	18''

Điểm thi kết thúc học phần là: (Đá bóng bằng lòng bàn chân + kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc tính thời gian /2

7.2.3. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm

- Điểm chuyên cần: 20%
- Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%
- Điểm thi kết thúc học phần: 60%

VIII. Học phần Bóng rổ

8.1. Nội dung chương trình

Nội dung: Kỹ thuật bóng rổ (30 tiết)

TT	Nội dung	Phân phối Chương trình	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TDTT; - Vai trò của bóng rổ trong rèn luyện sức khỏe, giới thiệu về môn học; - Chấn thương và phòng ngừa chấn thương trong luyện tập bóng rổ	2	2														
II	Kỹ thuật Bóng rổ	28															
1	Tư thế chuẩn bị. Kỹ thuật di chuyển không bóng: Chạy nghiêng, chạy biến hướng, dừng nhanh, quay người, trượt ngang -	4	2	2													

	tiền - lùi																
2	KT bắt bóng 2 tay trước ngực. KT chuyển bóng 2 tay trước ngực. KT chuyển bóng một tay dưới thấp. KT chuyển bóng một tay trên vai	6			2	2	2										
3	KT dẫn bóng đường thẳng. KT dẫn bóng biến hướng. KT ném rổ 1 tay trên cao	6						2	2	2							
4	KT hai bước ném rổ 1 tay trên cao. KT hai bước ném rổ 1 tay dưới thấp. KT cầm bóng qua người bước thuận	6									2	2	2				
5	Hoàn thiện kỹ thuật, luật và phương pháp thi đấu	8												2	2	2	2

8.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ

8.2.1. Nội dung kiểm tra đánh giá.

Kỹ thuật dẫn bóng tốc độ, ném rổ tại chỗ và dẫn bóng 2 bước ném rổ. Trong đó:

Kiểm tra giữa học phần: Kỹ thuật dẫn bóng tốc độ 28m.

Thi kết thúc học phần: Ném rổ tại chỗ và dẫn bóng 2 bước ném rổ một tay trên cao.

8.2.2. Hình thức kiểm tra và tính điểm.

- Kiểm tra giữa kỳ: Dẫn bóng tốc độ 28m :

+ Đối với nam: 4''30 = 10 điểm (1 điểm cách nhau 10% giây)

+ Đối với nữ: 5''00 = 10 điểm (1 điểm cách nhau 10% giây)

Yêu cầu: Dẫn bóng đúng luật

- Thi kết thúc học phần:

+ Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao: 5 lần = 10 điểm (1 điểm thành tích, 1 điểm kỹ thuật/1 lần thực hiện).

Yêu cầu: Thực hiện dẫn bóng từ góc nửa sân vào 2 bước ném rổ góc 45°.

+ Ném rổ tại vị trí vạch phạt 5 lần = 10 điểm (1,5 điểm thành tích, 0,5 điểm kỹ thuật/1 lần thực hiện).

Yêu cầu: Ném rổ tại chỗ 5 lần liên tục.

8.2.3. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm

a. Điểm chuyên cần: 20%

b. Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%

c. Điểm thi kết thúc học phần: 60%

IX. Học phần Bóng ném

9.1. Nội dung chương trình

Nội dung: Kỹ thuật bóng ném (30 tiết)

TT	Nội dung	Phân phối CT	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TDTT; - Vai trò của bóng ném trong rèn luyện sức khỏe, giới thiệu về môn học; - Chấn thương và phòng ngừa chấn thương trong luyện tập bóng ném	2	2														
II	Kỹ thuật Bóng ném	28															
1	Tư thế chuẩn bị và di động	2		2													
2	KT nhận và chuyền bóng cơ bản bằng hai tay trước ngực	4			2	2											
3	KT nhồi bóng bằng tay thuận tại chỗ, di động. KT chuyền bắt bóng 2, 3 người	8					2	2	2	2							
4	KT chuyền, bắt bóng, ném bóng bằng 1 tay trên vai. KT ném cầu môn tại chỗ, 3 bước nhảy ném cầu môn. KT dẫn bóng kết hợp 3 bước ném cầu môn.	8									2	2	2	2			
5	Luật và phương pháp thi đấu, trọng tài	6													2	2	2

9.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Bóng ném

9.2.1. Nội dung kiểm tra đánh giá.

Kỹ thuật ném bóng xa vào cầu môn. KT dẫn bóng 30m. KT dẫn bóng 20m kết hợp 3 bước ném cầu môn. Trong đó:

Kiểm tra giữa học phần: Ném bóng xa vào cầu môn.

Thi kết thúc học phần: Dẫn bóng 20m và thực hiện 3 bước ném cầu môn. KT dẫn bóng 30m

9.2.2. Hình thức kiểm tra và tính điểm.

- Ném bóng xa vào cầu môn: Nam ném xa ở cự ly 13m, Nữ ném xa ở cự ly 10m
Thực hiện 5 quả = 10 điểm; 3 quả bên phải; 2 quả bên trái.

Yêu cầu: Ném bóng căng vào cầu môn, đúng luật.

- Kỹ thuật dẫn bóng tốc độ tính thời gian (30m):

+ Nam: 6,5 giây = 5 điểm (± 0.2 giây = ± 1 điểm).

+ Nữ: 8 giây = 5 điểm (± 0.2 giây = ± 1 điểm).

- Dẫn bóng và thực hiện 3 bước cuối cùng ném cầu môn (ngoài vòng 6m). Ném 5 quả, mỗi quả tối đa 2 điểm.

Yêu cầu: Dẫn bóng tốc độ, thực hiện 3 bước nhảy xa ném bóng căng vào cầu môn.

9.2.3. Phương pháp tổng hợp kết quả điểm

- a. Điểm chuyên cần: 20%
- b. Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%
- c. Điểm thi kết thúc học phần: 60%

X. Học phần Cờ vua

10.1. Nội dung chương trình

Nội dung: Kỹ thuật cờ vua (30 tiết)

TT	Nội dung	Phân phối CT	Kế hoạch thực hiện														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Nhập môn	2															
1	- Giới thiệu và hướng dẫn 03 bài lý luận chung về TĐTT; - Vai trò của cờ vua trong rèn luyện, trí tuệ, sức khỏe; - Bàn cờ, quân cờ, vị trí ban đầu, những chỉ dẫn để sắp xếp một bàn cờ thi đấu đúng luật. - Các nhân tố trên bàn cờ: Tên gọi của từng ô cờ, hàng ngang, cột dọc, cột mở, đường chéo cánh hậu, cánh vua, khu trung tâm, trung tâm mở rộng	2	2														
II	Kỹ thuật Cờ vua	28															
1	Luật di chuyển quân, ăn quân: vua, xe, tượng, hậu, mã, tốt và các nước đi đặc biệt.	4		2	2												
2	Kết thúc ván cờ. Nước chiếu vua, cách chống đỡ khi vua bị chiếu, các tình huống và cục diện hòa cờ, kết thúc ván cờ. Ký hiệu và cách ghi chép trong cờ vua, ghi biên bản, cách sử dụng đồng hồ	4				2	2										
3	Các giai đoạn của ván cờ: - Giai đoạn khai cuộc: Khai cuộc Tây Ban Nha, khai cuộc Gambit Hậu, phòng thủ Xixilia. Bài tập (<i>áp dụng phần đã học</i>). - Giai đoạn trung cuộc: Một số dạng thức đòn phối hợp cơ bản. Bài tập (<i>áp dụng phần đã học</i>). - Giai đoạn tàn cuộc: Tàn cuộc kỹ thuật, tàn cuộc chiến thật - chiến lược. Bài tập (<i>áp dụng phần đã học</i>)	12						2	2	2	2	2	2				
4	Luật và phương pháp thi đấu trọng tài.	8												2	2	2	2

10.2. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Cờ vua

10.2.1. Nội dung kiểm tra đánh giá:

Luật và một số tri thức cơ bản trong Cờ vua; Kỹ chiến thuật cơ bản trong các giai đoạn của ván đấu; Thực hành bài tập ở một giai đoạn ván đấu. Trong đó:

- Nội dung kiểm tra giữa học phần: Hai sinh viên thi đấu trên cùng bàn cờ và ghi chép biên bản của trận đấu đó.

- Nội dung thi kết thúc học phần:

- + Luật và một số tri thức cơ bản trong Cờ vua.
- + Kỹ chiến thuật cơ bản trong các giai đoạn của ván đấu.
- + Thực hành bài tập ở một giai đoạn ván đấu.

Yêu cầu: Thực hiện nước đi đúng luật, ghi chép rõ ràng, dùng ký hiệu theo cách ghi ngắn gọn.

10.2.2. Hình thức kiểm tra và tính điểm:

Thi vấn đáp hoặc thi trắc nghiệm (giảng viên giảng dạy chọn 1 trong 2 cách)

- Thi trắc nghiệm: Theo ngân hàng câu hỏi đã được biên soạn
- Thi vấn đáp: Các nội dung đã được học trong học phần

10.2.3. Phương pháp tổng hợp điểm

- a. Điểm chuyên cần: 20%
- b. Điểm kiểm tra giữa học phần: 20%
- c. Điểm thi kết thúc học phần: 60%

**TUQ. GIÁM ĐỐC
KHOA TRƯỞNG KHOA GDTC**

Bùi Hoàng Phúc

BÀI THỂ DỤC TAY KHÔNG 50 ĐỘNG TÁC

TTCB: Đứng nghiêm.

Động tác 1: Kiễng chân, hai tay lăng thẳng từ dưới – sang ngang – lên cao, bàn tay vỗ vào nhau 1 lần, thân người căng, mắt nhìn thẳng.

Động tác 2: Hai tay đưa thẳng từ trên cao – sang ngang – xuống dưới, hạ gót chân về tư thế đứng nghiêm.

Động tác 3: Như động tác 1, nhưng vỗ tay 2 lần thật nhanh.

Động tác 4: Như động tác 2.

Động tác 5 và 6: Hai tay đan chéo trước thân (tay phải ngoài, tay trái trong) lăng thẳng từ dưới – lên cao. Thực hiện hai động tác liên tục. Kết thúc động tác ở tư thế đứng khép chân, hai tay chéch cao, mắt nhìn thẳng.

Động tác 7: Hạ hai tay thành dang ngang, bàn tay ngửa, căng thân, đầu ngửa, mắt nhìn chéch cao.

Động tác 8: Hai tay giơ chéch cao, căng thân, đầu ngửa, mắt nhìn chéch cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Động tác 9: Như động tác 7.

Động tác 10: Chân trái bước sang trái một bước rộng hơn vai, gập thân về trước, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, đầu ngẩng, căng thân, mắt nhìn thẳng.

Động tác 11: Quay người sang trái, tay phải lăng thẳng xuống dưới, bàn tay phải chạm mu bàn chân trái. Tay trái lăng thẳng lên trên, bàn tay duỗi thẳng.

Động tác 12: Quay người sang phải, tay trái lăng thẳng xuống dưới, bàn tay trái chạm mu bàn chân phải. Tay phải lăng thẳng lên trên, bàn tay duỗi thẳng.

Động tác 13: Như động tác 11.

Động tác 14: Như động tác 12.

Động tác 15: Thu chân trái về với chân phải thành tư thế ngồi xổm trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

Động tác 16: Tung hai chân ra sau thành tư thế nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng.

Động tác 17: Co tay (gập hết khớp khuỷu tay), hạ thân và giữ thân người thẳng.

Động tác 18: Duỗi tay, thân thẳng thành tư thế nằm sấp chống thẳng cánh tay, mũi bàn chân chống đất, thân người thẳng.

Động tác 19: Như động tác 17.

Động tác 20: Thu hai chân về tư thế ngồi xổm, tì trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

Động tác 21: Bật thẳng kên cao nhảy ưỡn thân, hai tay cao, kết thúc động tác hai chân chụm, khuỵu gối.

Động tác 22: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay giơ thẳng trên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Động tác 23: Chân trái bước dài sang trái thành tư thế đứng khuyu gối trái, chân phải duỗi thẳng, đầu và thân người nghiêng sang phải, hai tay duỗi thẳng sang phải, mắt nhìn theo tay.

Động tác 24: Thu chân trái về vị trí cũ thành tư thế đứng nghiêm.

Động tác 25: Như động tác 23 nhưng đổi bên.

Động tác 26: Thu chân phải về tư thế đứng thẳng, khép chân, hai tay giơ thẳng trên cao, mắt nhìn thẳng.

Động tác 27: Lãng thẳng chân trái về trước, thân người và chân phải duỗi thẳng, hai tay đưa thẳng từ trên cao – xuống dưới chạm mũi bàn chân trái, mắt nhìn thẳng.

Động tác 28: Như động tác 26.

Động tác 29: Như động tác 27, nhưng đổi chân.

Động tác 30: Thu chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.

Động tác 31: Lãng chân trái mạnh và thẳng ra sau, hai tay lãng chéo cao, ra sau, thân căng như hình cánh cung, mắt nhìn theo tay, chân phải duỗi thẳng.

Động tác 32: Thu chân trái về thành tư thế đứng nghiêm.

Động tác 33: Như động tác 31, nhưng đổi chân.

Động tác 34: Thu chân, gập thân thành tư thế ngồi xổm từ trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

Động tác 35: Duỗi chân đồng thời bước chân trái sang trái, thành tư thế đứng gập thân hai tay dang ngang, bàn tay sấp, chân rộng bằng vai, lưng thẳng, mắt nhìn trước.

Động tác 36: Thu chân trái, thành tư thế ngồi xổm từ trên nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

Động tác 37: Như động tác 35, nhưng đổi bên.

Động tác 38: Thu chân phải, thành tư thế ngồi xổm trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chống hông.

Động tác 39: Bật về trước.

Động tác 40: Bật về sau.

Động tác 41: Duỗi thẳng hai chân thành tư thế đứng gập thân, hai chân khép. Hai tay duỗi thẳng, các ngón tay chạm mũi bàn chân.

Động tác 42 – 43: Quay thân, vòng từ dưới – lên cao theo chiều từ trái – qua phải. Khi quay người hai tay di chuyển theo thân, mắt nhìn theo tay, hai chân duỗi thẳng. Động tác này được thực hiện liên tục gộp hai động tác. Kết thúc động tác 42 ở tư thế đứng thẳng, hai tay trên cao. Kết thúc động tác 43 ở tư thế đứng gập thân, các ngón tay chạm mũi bàn chân.

Động tác 44 – 45: Như động tác 42 – 43 nhưng theo chiều từ phải – qua trái.

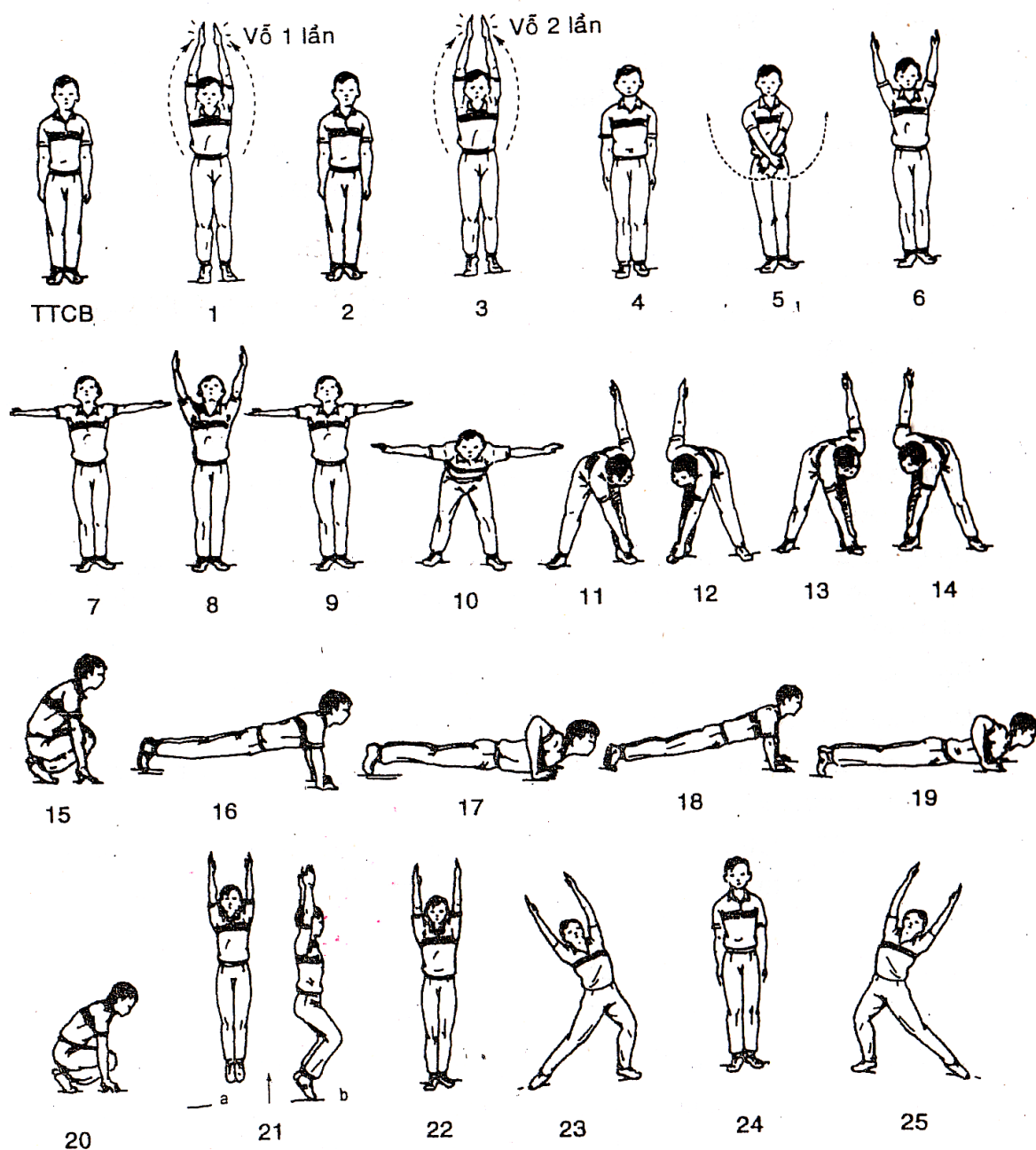
Động tác 46: Gập gối và thân thành tư thế ngồi xổm trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chống đất.

Động tác 47: Bật nhảy lên cao quay người 180° theo chiều từ phải –qua trái, hai tay cao. Kết thúc động tác hai chân chụm, khuyu gối.

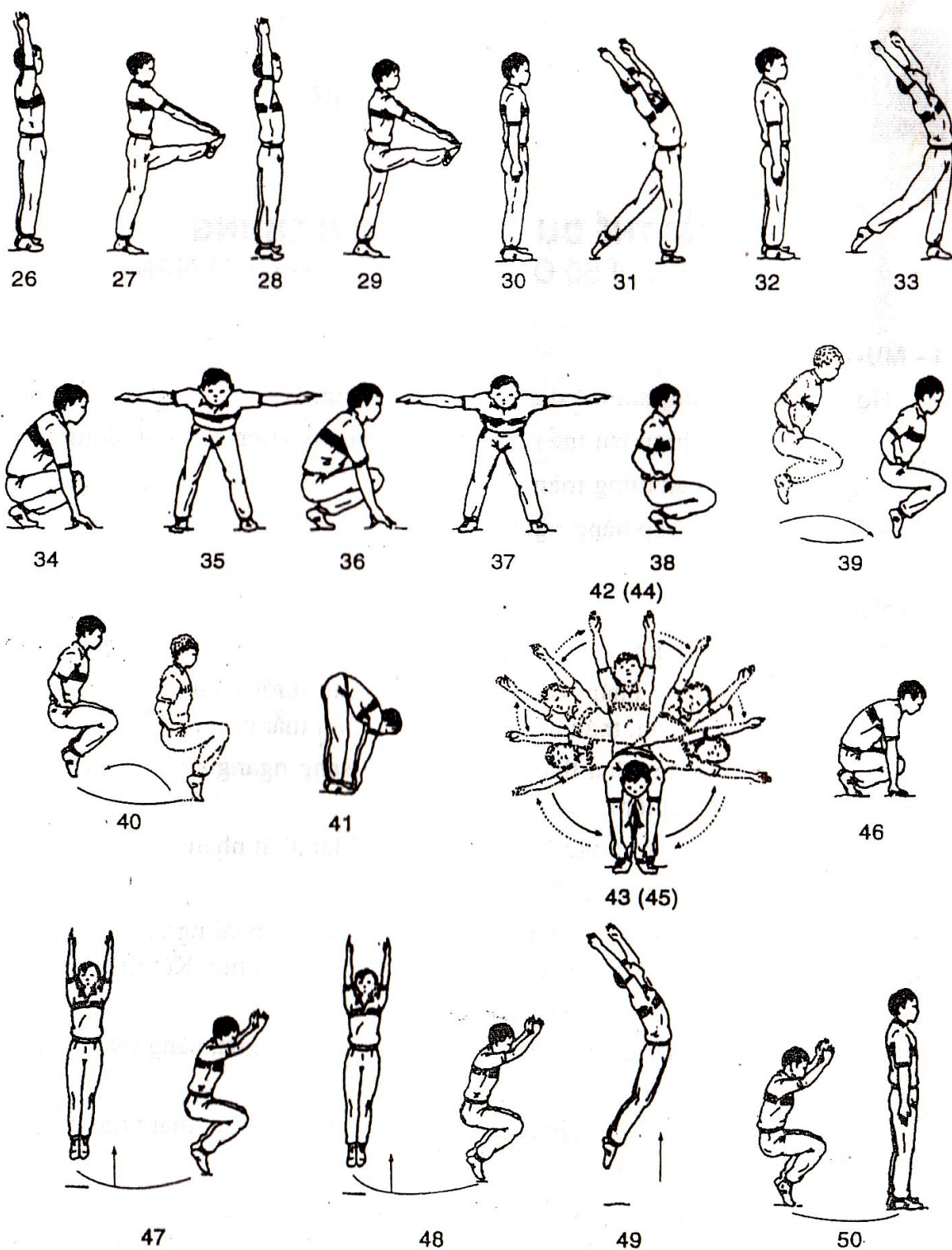
Động tác 48: Như động tác 47.

Động tác 49: Bật nhảy căng thân, chân và tay đưa thẳng ra phía sau, đầu ngửa.

Động tác 50: Rơi xuống đất thành tư thế đứng co gối, tựa trên hai nửa trước bàn chân, hai tay chéch trước, mắt nhìn theo tay. Duỗi chân và thân thành tư thế đứng nghiêm.



Hình 1



Hình 2

BÀI 1: GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC

1. Sơ lược hình thành và phát triển thể dục thể thao

1.1. Sự hình thành và đặc điểm cơ bản của quá trình phát triển Giáo dục Thể chất (GDTC) và Thể dục Thể thao (TDTT)

Sự phát sinh của TDTT như một bộ phận của nền văn hoá chung của loài người, bắt nguồn từ đời sống lao động sản xuất của cải vật chất và chịu sự tác động của các nhân tố khách quan và chủ quan:

- Nhân tố khách quan: Sự tác động của đời sống vật chất, đặc biệt là hoạt động lao động sản xuất như: săn bắt, hái lượm,

- Nhân tố chủ quan: Do nhận thức của con người, nếu hoạt động tích cực thì sẽ có sức khoẻ, nếu tập luyện trước thì sẽ hiệu quả hơn trong săn bắt, hái lượm, ...

VD: Vẽ hình con thú trên cát -> ném trúng mục tiêu -> chuẩn bị cho hoạt động sắp tới đạt hiệu quả và đạt hiệu quả cao hơn.

Từ các hoạt động thực tế của con người nên phát sinh các môn thể thao:

- + Chạy săn bắt thú, chạy tránh kẻ thù hình thành nên các môn Chạy: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m,

- + Ném trúng mục tiêu hình thành nên các Ném đĩa, Đẩy tạ, Phóng lao, ...

- + Nhảy vượt qua chướng ngại vật, các vật cản hình thành nên các môn Nhảy xa, Nhảy cao, Chạy vượt rào các cự ly: 100m, 200m

Như vậy GDTC và TDTT gắn bó mật thiết với lao động sáng tạo của loài người. Tuy nhiên, nó cũng chịu ảnh hưởng của các hoạt động quân sự, nghệ thuật và tôn giáo.

Trong xã hội nguyên thủy, TDTT mang tính thực dụng trực tiếp (ra đời từ lao động và quay trở lại phục vụ cho lao động có hiệu quả). Do TDTT gắn liền với sự tiến hoá của xã hội. Trải qua các hình thái xã hội khác nhau (cộng sản nguyên thủy → chiếm hữu nô lệ → phong kiến → tư bản chủ nghĩa → xã hội chủ nghĩa), TDTT cũng để lại một dấu hiệu phản ánh sắc thái xã hội và bản chất giai cấp thống trị xã hội ấy.

Trong tiến trình phát triển của mình TDTT không ngừng lớn mạnh về số lượng và chất lượng: có nhiều phong trào TDTT hơn, nhiều cuộc thi đấu hơn, nhiều phong trào TDTT ra đời (như: Olympic, Asia, Sea Game, Para Game,...). Luật lệ ngày càng chặt chẽ, thành tích thể thao ngày càng cao... Tuy vậy ở mỗi hình thái xã hội có những đặc điểm nổi bật khác nhau và được thể hiện qua các hình thái kinh tế - xã hội khác nhau sau:

1.1.1. Trong xã hội nguyên thủy:

- + Do lao động kém cỏi, con người lúc bấy giờ muốn săn bắt được động vật lớn thì phải hoạt động tập thể để thuận lợi hơn trong quá trình lao động. (Những người săn bắt phải phối hợp ăn khớp, cần sức mạnh, khéo léo, sức bền, sự kiên trì và tập trung chú ý).

+ Cùng với nhu cầu truyền thụ kinh nghiệm lao động, bảo tồn công cụ lao động nên nảy sinh “hiện tượng tập luyện”. Đó là những biện pháp chuẩn bị cho những hoạt động sắp tới đạt hiệu quả cao hơn.

- Hình thức hoạt động TDTT chủ yếu là các trò chơi mang tính thực tiễn trong lao động như: Chạy, Nhảy, Ném, Vật, Bơi, Bắn tên...

- Trò chơi dần dần mang tính chất tượng trưng cho lao động

1.1.2. Trong xã hội chiếm hữu nô lệ:

Chế độ CSNT tan rã, xã hội bắt đầu phân chia giai cấp (chủ nô và nông nô) đó là xã hội chiếm hữu nô lệ (CHNL), tuy bất công và tàn ác nhưng nó tiến bộ hơn so với CSNT như: có phân công lao động, có chữ viết, văn hoá phát triển trong đó có TDTT.

Nguồn cung cấp quan trọng nhất là chiến tranh mà chiến tranh lại đòi hỏi sự chuẩn bị thể lực tốt cho các chiến binh, sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo cũng như kỹ năng tác chiến. Bên cạnh đó, họ còn tôn thờ các vị thần có sức mạnh về thể chất và tinh thần nên có những cuộc thi tài - Đó là nghi thức không thể thiếu.

Nổi bật nhất ở thời kỳ này là hệ thống giáo dục thể chất Spactor và Aten:

- Hệ thống GDTC Spactor:

- Hệ thống GDTC Aten:

- Đại hội Olympic Hy Lạp Cổ đại:

Vào năm 776 trước công nguyên, nhân dân Hy Lạp đã tổ chức ngày hội TDTT đầu tiên trong lịch sử phát triển TDTT của dân tộc và thế giới được gọi là Olympic Cổ đại (Thế vận hội Cổ đại):

+ Ban tổ chức: Gồm các nhà Giáo dục học, Sử học, Văn học, Toán học nổi tiếng.

+ Quy định điều lệ, luật thi đấu như:

Trước Đại hội Olympic 4 tháng đình chỉ mọi xung đột vũ trang, đi lại không được mang vũ khí. Các vận động viên được tụ tập về địa điểm tập luyện và thi đấu. Cứ 4 năm Đại hội được tổ chức 1 lần.

Người thắng: Được ca ngợi hết sức, được đội lên đầu 1 vòng lá bằng cành Ôliu và 1 cành cọ. VĐV xuất sắc được dựng đài kỷ niệm (VD: TVH 15 ở Sân vận động Hensky - Phần Lan, VĐV Pavonurmi được tạc tượng và được lưu truyền mãi mãi).

Người vi phạm: Không được nhận giải thưởng, phạt tiền thậm chí còn phải chịu hình phạt về thể xác.

TVH Hy Lạp duy trì đến năm 396 sau công nguyên mới bị dập tắt hoàn toàn.

Biểu tượng hùng hồn về 1 chiến binh Hy Lạp trên mặt trận chống quân Ba Tư xâm lược ở Thị trấn Maratong, sau khi thắng trận anh đã chạy 42km195 về báo tin cho nhân dân Aten. Sau khi hoàn thành nhiệm vụ anh đã ngã xuống và ra đi mãi mãi, để ghi nhớ lòng yêu nước, sức mạnh phi thường của anh, nhân loại đã lấy cự

ly chạy của anh làm cự ly chạy cho môn điền kinh chạy cự ly dài 42km195 (còn gọi là chạy Maratông).

1.1.3. Trong chế độ xã hội phong kiến

Chế độ CHNL tan rã, chế độ phong kiến ra đời và thay thế. Nảy sinh một số quý tộc, địa chủ còn tuyệt đại đa số nhân dân nghèo khổ. GDTC và TDTT chỉ dành riêng cho tầng lớp thượng lưu, bóc lột. Để đào tạo những hiệp sĩ trung thành với lãnh chúa với chế độ sẵn sàng đàn áp phong trào nổi dậy của nông nô và tiến hành chiến tranh xâm lược.

Nội dung “thất nghệ”: Cưỡi ngựa, Đấu kiếm, Ném lao, Săn bắn, Boi, Chơi cờ và ngâm thơ.

Còn đại đa số nhân dân lao động nghèo khổ thì bị tước đoạt quyền lợi như: Quyền tự do, bình đẳng; Quyền được học hành và rèn luyện.

Lễ giáo phong kiến điển hình là Cơ đốc giáo, Thiên chúa giáo được truyền bá rộng rãi gây nhiều phương hại đến trí tuệ và thể chất con người.

Vào nửa thế kỷ XV nhiều nhà giáo dục đã mang tính chất nhân đạo, đứng ra phê phán mạnh mẽ chính sách ngu dân đề trị của bọn phong kiến. Họ lên tiếng phản đối lối giáo dục bằng roi vọt và hình phạt trẻ em, đề xuất giáo dục thể chất nhà trường. Điển hình là:

- Phentơ (1378 - 1446) người Ý;
- Rápơ (1449 - 1553) người Pháp;
- Tômatmoro (1478 - 1535) người Anh.

Họ mong muốn có 1 xã hội bình đẳng, trẻ em nghèo khổ cũng được đến trường nhưng đó chỉ là mơ ước viển vông.

1.1.4. Trong chế độ xã hội CNTB:

Đầu thế kỉ XIX xuất hiện nhiều tổ chức TDTT tư sản. Điển hình là hệ thống giáo dục dụng cụ tư sản dân tộc ở Đức, Pháp, Thủy Điển.

- Hệ thống GDTC Đức:

Phương tiện GDTC gồm: Rèn luyện chống thời tiết xấu, các bài tập phát triển các giác quan, trượt băng, các trò chơi, cưỡi Ngựa, Đấu kiếm, Nhảy múa, Thể dục trên dụng cụ: Sào, Thang, Xà đơn, Cầu thăng bằng. Tư thế đứng của tay, chân, mình được chú ý rèn luyện từ khi trẻ còn nhỏ.

- Hệ thống GDTC Thủy Điển:

Biên soạn sách hướng dẫn cho quân đội; nghiên cứu giải phẫu và sinh lý người; các bài tập dành cho chân, tay, bụng, lưng, vai...các bài tập thể dục là tính đối xứng và thẳng hàng. Tư thế đứng của tay, chân, mình được chú ý.

- Hệ thống GDTC Pháp:

Biên soạn hệ thống các bài tập thể dục có tính chất ứng dụng quân sự như đi, chạy trên địa hình tự nhiên có chướng ngại vật và không có chướng ngại vật, nhảy các kiểu khác nhau, Ném, Đấu kiếm, Bắn và Nhào trên mình Ngựa...

Nhiều Câu lạc bộ Điền kinh được thành lập ở Anh (1848), Bóng đá hình thành ở Anh (1863).

Mác và Ăngghen đã phê phán mạnh mẽ CNTB và cho rằng: GCVS phải đạt được mục tiêu giáo dục con em lao động, các em phải phát triển cả về trí tuệ lẫn thể chất. và GD phải có 3 phần: - GD trí óc

- GD thể chất gồm thể dục cơ bản và Quân sự
- GD kỹ thuật.

Vào thời kỳ trước và giữa các cuộc chiến tranh thế giới, bọn tư bản ráo riết chuẩn bị chiến tranh bằng cách thành lập nhiều câu lạc bộ thể thao nhằm tiến hành huấn luyện quân sự như: Bắn súng, Đấu kiếm, Dưa mồi, Tầu lượn...

1.1.5. Trong chế độ xã hội chủ nghĩa:

Cuộc cách mạng tháng Mười Nga (1917) thành công, mở ra con đường phát triển TDTT XHCN. Đó là nền thể thao mang tính quần chúng và hiện đại. Vận động viên các nước XHCN luôn đi đầu trong việc bảo vệ trọng tài của TDTT, gương cao ngọn cờ hòa bình, hữu nghị, hiểu biết giữa các dân tộc, chống phân biệt chủng tộc, màu da trong TDTT.

2. Lịch sử phát triển TDTT dưới sự Lãnh đạo của Đảng và Nhà nước ta

2.1. Từ 1945 đến 1954:

Trước Cách mạng Tháng 8 - 1945, nhân dân ta đã trải qua gần 1 thế kỷ bị bọn phong kiến thực dân áp bức, bóc lột nặng nề, họ phải sống một cuộc sống vô cùng cực khổ, không đủ ăn, đủ mặc, sức khỏe ngày càng kiệt quệ. Năm 1945 hàng triệu người bị chết đói và lâm vào cảnh màn trời chiếu đất.

Dưới sự Lãnh đạo của Đảng Cộng sản Việt Nam và Chủ tịch Hồ Chí Minh, ngày 19 tháng 8 năm 1945 nhân dân ta đã giành được độc lập, tự do, xây dựng cuộc sống mới.

Ngày 27 tháng 3 năm 1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh ra sắc lệnh thành lập Nha Thanh niên và Thể dục thuộc Bộ Giáo dục quốc gia. Chính Người đã ra lời kêu gọi toàn dân tập Thể dục với mục tiêu: “Dân cường nước thịnh”.

Ngày 29 tháng 01 năm 1991, Hội đồng Bộ trưởng lấy ngày 27 tháng 3 hàng năm là ngày “Thể thao Việt Nam” thực hiện lời kêu gọi của Bác Hồ kính yêu, phong trào Thể dục yêu nước của nhân dân lan rộng khắp nơi và trở thành khí thế Cách mạng sôi động của quần chúng nhân dân; mở ra trang sử mới xây dựng và phát triển nền Thể dục thể thao Cách mạng Việt Nam trên con đường: “Khỏe vì nước để kiến thiết quốc gia”, trong giai đoạn đầu tiên hình thành nền Thể dục thể thao nhân dân và vì dân.

2.2. Từ 1945 đến 1965

Trong điều kiện miền Bắc hoàn toàn giải phóng nhân dân ta vừa xây dựng CNXH vừa cùng cổ Quốc phòng đấu tranh giải phóng miền Nam, giải phóng đất nước. Đảng, Nhà nước và Bác Hồ rất quan tâm xây dựng và phát triển TDTT, coi TDTT là công tác Cách mạng quan trọng như những công tác cách mạng khác. Đại hội Đảng lần thứ 3 đã ghi rõ: “Sự nghiệp xây dựng CNXH

và củng cố Quốc phòng phải được phát triển rộng rãi và mạnh mẽ phong trào TDTT quần chúng, để góp phần cải thiện vật chất và sức khỏe nhân dân, tăng cường mở rộng quan hệ với các nước”.

2.3. Từ 1965 đến 1975

Bước vào thời kỳ chống Mỹ cứu nước, công tác TDTT đã kịp thời chuyển hướng để đáp ứng với nhu cầu và nhiệm vụ mới để sẵn sàng chiến đấu và phục vụ chiến đấu với phong trào rèn luyện của hàng triệu Thanh niên, thiếu niên tập Chạy, Nhảy, Bơi, Bắn vũ trang và phong trào “ba sẵn sàng” của thế hệ trẻ, phong trào rèn luyện “đôi chân xẻ dọc Trường Sơn đi cứu nước”.

Các VĐV tham gia hoạt động TDTT quốc tế như: Ganepho Châu Á, các giải Bắn súng, Bóng bàn quốc tế và khu vực đã giành được những huy chương quý giá. Tiêu biểu cho các VĐV thời kỳ này là: Trần Oanh (Bắn súng); Vũ Thị Sen (Bơi lội); Trần Hữu Chi (Điền kinh)...

2.4. Từ 1975 đến nay

Sự nghiệp TDTT nước ta bước vào thời kỳ phát triển mới kể từ khi miền Nam hoàn toàn giải phóng, thống nhất đất nước với khẩu hiệu: “khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc xã hội chủ nghĩa”.

- Phong trào rèn luyện Thể thao trong Thanh niên, học sinh.
- Phong trào chiến sĩ khỏe trong Quốc phòng và công an.
- Các Câu lạc bộ của người cao tuổi, người tàn tật,...
- Các môn thể thao dân tộc, trò chơi dân gian được chọn lọc và phát triển đã đưa TDTT nước nhà đến với mọi người, mọi nơi trên toàn quốc.

Trong thời gian đổi mới của đất nước, nhất là những năm gần đây, phong trào TDTT được khởi sắc và tăng cường qua từng năm.

Năm 1990 số người tập TDTT khoảng 2 triệu đến 1994 số người tập TDTT khoảng 4,2 triệu.

- Ngành TDTT tổ chức các kỳ đại hội TDTT toàn quốc, năm 1985, 1990, lần thứ 3 vào tháng 9 năm 1995; Lần thứ 4 năm 2000; Lần thứ 5 năm 2005.

- Các hoạt động TDTT có tác dụng tốt trong việc giáo dục truyền thống cách mạng hào hùng của dân tộc như: Đua xe đạp “về thăm Trường Sơn”; “về Điện Biên Phủ” và “về cội nguồn”... Các cuộc chạy rước đuốc tiếp sức “về Ba Đình lịch sử”

- Thể thao thành tích cao cũng có những tiến bộ đáng khích lệ, TDTT Việt Nam đã hội nhập vào Khu vực và Quốc tế, góp phần củng cố và tăng cường đoàn kết hữu nghị, hiểu biết lẫn nhau giữa các dân tộc như: Tham gia Olympic lần đầu tiên là kỳ TVH 22 tại Matxcova năm 1980; Tham gia Seagame lần thứ 15 tại Kualalampo (Malayxia) - 1989. Thành tích cụ thể: Xếp thứ 7/9 lần đầu tiên tham gia Seagame, Seagame lần thứ 19 xếp 5/10 nước tham gia, xếp thứ 1/10 nước tại Seagame 22 tại Hà Nội; Đạt HCB tại Thế vận hội 27 tại Sydney - Ôxtrâyli của VĐV Trần Hiếu Ngân và Hoàng Anh Tuấn tại Thế vận hội 29 tại Bắc Kinh - Trung Quốc.

2. Hệ thống các khái niệm cơ bản của lý luận TDTT

2.1. Khái niệm TDTT

Thuật ngữ thể dục thể thao (TDTT) được dùng ở nước ta vào khoảng những năm sau hòa bình lập lại. Ngay từ khi bắt đầu sử dụng thuật ngữ này chưa có ai xây dựng cho nó

nội dung có tính khoa học. Mà chỉ bằng phương pháp cắt nghĩa từng chữ như "Thể" là thân thể, "Dục" là giáo dục, thể dục là giáo dục cơ thể.

Thuật ngữ TDDT nay đã có nội dung cụ thể. Nội dung của thuật ngữ này được biên dịch từ các tài liệu nước ngoài. Thực ra, nếu dịch theo đúng từ điển thì thuật ngữ TDDT đang dùng phải mang tên là văn hóa thể chất (VHTC). Như vậy, TDDT là từ đồng nghĩa với VHTC. Do vậy để hiểu sâu sắc về khái niệm VHTC thì trước nhất phải hiểu rõ khái niệm văn hóa.

a. Khái niệm văn hóa

- Bản thân thuật ngữ văn hóa cũng có nhiều nghĩa: Văn hóa trong đời sống xã hội và văn hóa trong đời sống hàng ngày:

+ Văn hóa trong đời sống xã hội thông thường được chỉ những hoạt động tinh thần của con người và xã hội.

+ Văn hóa trong đời sống hàng ngày dùng để chỉ trình độ học vấn, còn dùng để chỉ hành vi, cách ứng xử văn minh.

- Theo quan điểm triết học: Văn hóa là tổng hoà giá trị vật chất và tinh thần cùng nhu cầu các phương thức tạo ra chúng. Văn hóa còn chỉ sự truyền thụ lại những di sản văn hóa thế hệ này sang thế hệ khác.

Trong triết học người ta còn chia văn hóa thành 2 lĩnh vực cơ bản:

+Văn hóa vật chất: Là toàn bộ những giá trị sáng tạo của con người được thể hiện trong các của cải vật chất do XH tạo ra, kể từ các TLSX đến các TLTD của XH.

+Văn hóa tinh thần: Là toàn bộ những giá trị của đời sống tinh thần, bao gồm: Khoa học và mức độ áp dụng các thành tựu của nó vào SX và sinh hoạt. Trình độ học vấn, tình trạng giáo dục, y tế, nghệ thuật, chuẩn mực đạo đức trong hành vi của các thành viên xã hội. Trình độ phát triển nhu cầu của con người...

Văn hóa tinh thần còn được trầm tích trong hình thức "vật thể" (các tác phẩm nghệ thuật: Tượng đài, sân vận động, trang thiết bị thi đấu...).

Văn hóa có tính khách quan, *hiểu theo nghĩa rộng* là tổng hòa những giá trị vật chất và tinh thần của con người. Văn hóa là một biểu hiện xã hội không chỉ bao quát quá khứ, hiện tại mà còn trải rộng trong tương lai. Văn hóa đó thuộc tính bản chất tộc loài của con người với chức năng: giáo dục, nhận thức, định hướng, đánh giá, xác định chuẩn mực của hành vi, điều chỉnh các quan hệ ứng xử giao tiếp. Song cốt lõi là đem lại chủ nghĩa nhân đạo, tinh thần đạo đức.

- Theo quan điểm chủ nghĩa Mác: Văn hóa có nguồn gốc từ lao động. Hình thức khởi đầu là do lao động, là phương thức lao động, là kết quả lao động.

b. Đặc điểm của văn hóa:

- *Tính lịch sử:*

Trong bất kỳ giai đoạn phát triển nào của văn hóa cũng đều có tính kế thừa. *Đó là kế thừa những thành tựu của giai đoạn trước đạt được và phát huy, phát triển những thành tựu mới.* Những tư liệu lịch

sử để lại cho thấy trình độ phát triển TDTT thời cổ đại khá cao, (hệ thống tổ chức huấn luyện thể lực - quân sự chặt chẽ và quy mô trong các nhà nước Spactơ, Aten; sự ra đời của các đại hội Olympic...). Cho đến nay những điều đó vẫn còn được kế thừa và phát triển không ngừng.

- *Tính giai cấp:*

Trong xã hội có giai cấp văn hóa tinh thần mang tính giai cấp, nó phụ thuộc vào lợi ích giai cấp nhất định.

Tính giai cấp đó được biểu hiện ở chỗ văn hóa do ai sáng tạo ra, phản ánh và phục vụ cho lợi ích của giai cấp nào, những cơ sở vật chất do ai làm chủ, tính giai cấp của văn hóa còn thể hiện ở chức năng văn hóa nó giáo dục, xây dựng con người theo một tư tưởng trình tự xã hội đạo đức thẩm mỹ của giai cấp nhất định..

- *Tính dân tộc:*

Tính dân tộc thể hiện rất rõ trong lối sống, nếp nghĩ, tập tục, truyền thống và văn hóa nói chung (trong đó có TDTT) của từng dân tộc.

Văn hóa XHCN là văn hóa của giai cấp vô sản và nhân dân lao động, có nội dung XHCN. Tính dân tộc của TDTT Việt Nam như: tính thượng võ, mang đậm tính chất nhân văn, liên kết cộng đồng... thể hiện rõ qua kho tàng của dân tộc về mặt này, từ triết lý rèn luyện thân thể cho đến các trò chơi dân gian, các môn võ dân tộc... và cả sự cải biên sử dụng thể thao dân tộc cho phù hợp với nhu cầu và điều kiện hiện đại của mình; luôn gắn tính dân tộc với tính hiện đại, tính Đảng Cộng sản, tính nhân dân sâu sắc.

Như vậy xét cho cùng, xưa nay các đặc điểm văn hóa như tính lịch sử, tính giai cấp (trong xã hội có giai cấp), tính dân tộc... luôn gắn liền với nhau.

c. So sánh khái niệm văn hóa với khái niệm tự nhiên

Để làm sáng tỏ khái niệm văn hóa người ta so sánh với khái niệm tự nhiên:

Tự nhiên là toàn bộ thế giới vật chất tồn tại ngoài ý thức con người không phụ thuộc vào con người, không là kết quả của hoạt động con người. Thế giới tự nhiên vận động theo những quy luật tự nhiên.

Văn hóa là phương thức và kết quả của hoạt động cải tạo thế giới tự nhiên và xã hội của con người nghĩa là những hoạt động nhằm cải tạo tự nhiên bắt tự nhiên phải thỏa mãn nhu cầu của con người.

d. Xác định khái niệm VHTC

VHTC: Là một nhân tố xã hội tác động điều khiển sự phát triển sự phát triển thể chất. VHTC là một hoạt động đặc biệt cho nên khi phân tích TDTT như một hoạt động cần xuất phát từ ba luận điểm:

1/ TDTT là một hoạt động.

- Đối tượng hoạt động cơ bản của TDTT là phát triển thể chất con người.

- Thành phần cơ bản của VHTC khi xem xét như một hoạt động là bài tập thể chất (BTTC).

- Nguồn gốc: BTTC có nguồn gốc từ lao động nó ra đời từ cổ xưa chúng mang theo đặc điểm của lao động chân tay và mang tính thực dụng trực tiếp. Ngoài ra, BTTC còn bắt nguồn từ tôn giáo, quân sự,...

2/ VHTC là tổng hòa những giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra trong xã hội để đảm bảo hiệu quả cần thiết của hoạt động này.

Trong mỗi thời kỳ phát triển của VHTC những giá trị này (vật chất và tinh thần) trở thành đối tượng hoạt động, tiếp thu, sử dụng của những người tham gia hoạt động VHTC. (Ở đây muốn đề cập đến phương tiện, phương pháp tập luyện được sử dụng rộng rãi như TDDT, trò chơi vận động và rất nhiều BTTC khác).

Ngoài những giá trị kể trên còn có những giá trị quan trọng khác nhau như kiến thức khoa học, thực dụng chuyên môn, những nguyên tắc, quy tắc và phương pháp sử dụng BTTC, những tiêu chuẩn đạo đức, những thành tích thể thao.

3/ VHTC là kết quả của hoạt động.

Đó là kết quả sử dụng những giá trị vật chất và tinh thần kể trên trong xã hội.

Trong số những kết quả này phải kể đến trước tiên đó là trình độ chuẩn bị thể lực, mức độ hoàn thiện kỹ thuật, thành tích thể thao và những kết quả hữu ích khác đối với xã hội và cá nhân.

Từ những phân tích trên, chúng ta có thể xác định được khái niệm VHTC, khái niệm trung tâm, rộng và quan trọng nhất của Lý luận và phương pháp TDDT.

VHTC (TDDT) là một bộ phận hữu cơ của nền văn hóa xã hội, một loại hình hoạt động mà phương tiện cơ bản là bài tập TDDT nhằm tăng cường thể chất cho con người, nâng cao thành tích thể thao, góp phần làm phong phú sinh hoạt văn hóa và giáo dục con người phát triển cân đối hợp lý.

2.2. Khái niệm phát triển thể chất

Thể chất: *Chỉ chất lượng thân thể con người.* Đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (bao gồm cả giáo dục, rèn luyện).

Thể chất bao gồm: *thể hình, khả năng chức năng và khả năng thích ứng:*

+ *Thể hình* nói về hình thái, cấu trúc của cơ thể, bao gồm trình độ phát triển, những chỉ số tuyệt đối về hình thái (chiều cao, cân nặng, 3 vòng đo.. và tỷ lệ giữa chúng cùng tư thế.

+ *Khả năng chức năng (năng lực thể chất)* lại chủ yếu liên quan với những khả năng chức năng của hệ thống, cơ quan trong cơ thể, thể hiện chính qua hoạt động cơ bắp... Nó bao gồm các tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền...) và những năng lực vận động cơ bản của con người (đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, mang vác...).

+ *Khả năng thích ứng* chỉ trình độ thích ứng chủ yếu về chức năng của cơ thể con người với hoàn cảnh bên ngoài, bao gồm cả sức đề kháng với bệnh tật.

Phát triển thể chất là sự thay đổi về kích thước, chức năng cơ thể diễn ra trong suốt cuộc đời.

Quá trình phát triển thể chất của con người diễn ra dưới sự ảnh hưởng của 3 nhân tố:
Bẩm sinh di truyền, môi trường và giáo dục.

① Bẩm sinh di truyền:

Sự phát triển thể chất trước hết là quá trình tự nhiên, nó tuân thủ những quy luật tự nhiên, quy luật sinh học (quy luật phát triển theo lứa tuổi, giới tính). Sự phát triển ấy do gen quy định (bẩm sinh, di truyền). Những quy luật thay đổi về hình thái dẫn đến sự thay đổi về chức năng, sự thay đổi về số lượng dẫn đến thay đổi về chất lượng. Yếu tố bẩm sinh di truyền là tiền đề vật chất cho sự phát triển.

② Môi trường:

Tuy nhiên sự PTTC của con người chịu sự chi phối của những nhân tố xã hội, trong chừng mực nhất định thì xu hướng và tốc độ phát triển phụ thuộc vào điều kiện sống, lao động, nghỉ ngơi có ảnh hưởng tới sự PTTC một cách tự phát.

③ Giáo dục:

Nhân tố giáo dục tác động tới sự phát triển thể chất một cách chủ động tích cực nó quyết định xu hướng của sự phát triển và tốc độ phát triển. Về bản chất giáo dục là một quá trình điều khiển về sự phát triển thể chất. Vai trò của giáo dục còn thể hiện ở chỗ nó có thể khắc phục, sửa chữa được những lệch lạc do lao động hoặc những hoạt động khác gây nên. Dưới tác động của giáo dục thể chất (GDTC) ta có thể tạo được những phẩm chất mới mà bẩm sinh di truyền không để lại những khả năng chịu đựng và làm việc trong trạng thái mất trọng lượng trong không gian và chịu đựng áp suất cao. TDTT còn tạo cho sự phát triển thể chất những đặc điểm và xu hướng đáp ứng nhu cầu xã hội và cá nhân. Trong trường hợp này VHTC là một nhân tố xã hội đặc thù tác động hợp lý tới quá trình phát triển thể chất con người, nghĩa là tạo điều kiện phát triển năng lực và tố chất vận động quan trọng trong đời sống.

Như vậy phát triển thể chất đồng thời là quá trình tự nhiên và cũng là quá trình xã hội.

2.3. Khái niệm Giáo dục thể chất

1. Khái niệm:

GDTC là một loại hình giáo dục nên nó là một quá trình giáo dục có tổ chức, có mục đích, có kế hoạch để truyền thụ những tri thức, KN, KX... từ thể hệ này cho thể hệ khác. Điều đó có nghĩa là GDTC cũng như các loại hình giáo dục khác là quá trình sư phạm đầy đủ đặc điểm của nó. (tuân theo quy tắc sư phạm: vai trò chủ đạo, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm; có sự tự giác, tích cực, chủ động trong quá trình chiếm lĩnh tri thức của học sinh).

GDTC là một hình thức giáo dục nhằm trang bị KN, KX vận động và những tri thức chuyên môn (giáo dưỡng), phát triển tố chất thể lực, tăng cường sức khỏe (giáo dục các tố chất thể lực).

Như vậy GDTC có thể chia thành hai mặt tương đối độc lập: *Dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và giáo dục các tố chất thể lực:*

- Dạy học động tác là nội dung cơ bản của giáo dục thể chất. Đó là quá trình trang bị những KN, KX vận động cơ bản, cần thiết cho cuộc sống và những tri thức chuyên môn.

- Giáo dục các tố chất thể lực là tác động hợp lý tới sự phát triển tố chất vận động đảm bảo phát triển các năng lực vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền...).

Như vậy GDTC là một loại giáo dục có nội dung đặc trưng là dạy học động tác và GD tố chất vận động của con người. Nhưng việc dạy học động tác và phát triển tố chất thể lực có liên quan chặt chẽ, làm tiền đề cho nhau thậm chí có thể "chuyển" lẫn nhau. Nhưng chúng không bao giờ đồng nhất và có quan hệ khác biệt trong các giai đoạn phát triển thể chất và GDTC khác nhau.

Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với đức dục, trí dục, mỹ dục và giáo dục lao động.

2. Các nhiệm vụ của giáo dục thể chất

a. Nhóm nhiệm vụ GDTC theo nghĩa hẹp:

Củng cố và tăng cường sức khỏe. Phát triển toàn diện cân đối hình thái chức năng cơ thể, phát triển tố chất VĐ và khả năng hoạt động thể lực của con người..

Nhóm nhiệm vụ này bảo đảm phát triển toàn diện các tố chất vận động và năng lực thể chất, củng cố sức khỏe, phát triển duy trì lâu dài khả năng vận động và thể lực chung.

Có thể nói rằng nhiệm vụ hàng đầu của GDTC là đảm bảo phát triển tối ưu ở mỗi cá nhân các tố chất vận động cơ bản cần thiết cho cuộc sống như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Sự phát triển các tố chất vận động có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tiếp thu và hoàn thiện kỹ xảo vận động cũng như chuẩn bị trình độ thể lực chung. Trên cơ sở giáo dục tố chất vận động có thể giải quyết được những nhiệm vụ nhất định về việc hoàn thiện hình thái cơ thể.

Trong hệ thống GDTC, nhiệm vụ hoàn thiện hình thái cơ thể cũng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, bởi vì hoàn thiện hình thái cơ thể có ảnh hưởng đến hoàn thiện hình thái chức năng. Nhưng việc hoàn thiện hình thái cơ thể chỉ được coi là đúng đắn nếu sự tập luyện không vì mục đích tự thân mà vì mục đích phát triển con người toàn diện. Hoàn thiện thể hình còn có ý nghĩa phòng chữa bệnh và chỉnh hình.

b. Nhiệm vụ giáo dục thể chất:

Hình thành và hoàn thiện KN, KX vận động quan trọng trong cuộc sống, kể cả KN, KX thực dụng, thể thao và trang bị những kiến thức chuyên môn.

Chúng ta biết rằng muốn có trình độ chuẩn bị thể lực mà chỉ phát triển tố chất thể lực thì chưa đủ. Mặt khác, khả năng vận động của con người được bộc lộ trong các KN, KX vận động. Vì vậy, nhiệm vụ giáo dục thể chất phải được đặt ra.

Trong quá trình GDTC nhiều năm, nội dung cụ thể của nhiệm vụ giáo dục ở các giai đoạn khác nhau phụ thuộc vào: đặc điểm tâm sinh lý theo lứa tuổi, vào kinh nghiệm vận động mà con người đã tiếp thu được, vào năng khiếu cá nhân, vào đặc điểm hoạt động và nhiều nhân tố khác.

Quy tắc chung ở đây là chuyển từ giáo dục chung rộng rãi sang hoàn thiện sâu KN, KX chọn lọc trên cơ sở chuẩn bị thể lực toàn diện.

Một nội dung quan trọng của giáo dục thể chất là trang bị tri thức chuyên môn. Ở đây muốn đề cập tới những kiến thức tiền đề cho việc tiếp thu những KN, KX vận động và những kiến thức có ý nghĩa xã hội của GDTC về bản chất của GDTC và những hiểu biết cần thiết cho sự tập luyện.

c. Nhiệm vụ giáo dục theo nghĩa rộng (hình thành nhân cách)

Giáo dục đạo đức, ý chí góp phần xây dựng con người phát triển toàn diện.

Giáo dục đạo đức dường như xuyên suốt thực tiễn của quá trình giáo dục nói chung cũng như quá trình GDTC nói riêng. Bởi vì hiệu quả cuối cùng của bất kỳ mặt giáo dục nào cũng phụ thuộc vào việc giải quyết nhiệm vụ hình thành lý tưởng, tiêu chuẩn đạo đức và thói quen đạo đức. Với lý tưởng "lấy đức làm đầu", "đạo đức làm gốc".

Việc tách riêng lẻ các nhiệm vụ trên chỉ là tương đối, trên thực tế của quá trình GDTC bao giờ người ta cũng tiến hành giải quyết đồng thời, đan xen các nhiệm vụ (giáo dục đạo đức, ý chí, thẩm mỹ và trí tuệ: giáo dục thể chất với giáo dục tổ chức thể lực).

3. Mối quan hệ giữa VHTC và GDTC:

Nếu so sánh *khái niệm GDTC với khái niệm VHTC* ta có thể dễ dàng kết luận rằng chúng có *những mối quan hệ chặt chẽ*. Thông thường người ta coi *GDTC là một bộ phận của VHTC*, là một trong những hình thức hoạt động cơ bản có định hướng rõ của VHTC trong xã hội và GDTC là hình thức hoạt động cơ bản sử dụng những giá trị VHTC trong hệ thống giáo dục.

GDTC là hiện tượng sự phạm của VHTC được tổ chức, gia cố và được Nhà nước pháp qui đặc biệt thể hiện rõ trong GDTC ở nhà trường phổ thông.

2.4. Khái niệm phong trào VHTC

Là một phong trào xã hội mà trong đó con người hoạt động thống nhất để sử dụng và phát triển những di sản VHTC.

VHTC như một hiện tượng chung của nhân loại, nhân loại không thể tiến bộ nếu không có sự hiệp đồng của con người có chung chí hướng phát triển nó. Hình thức hiệp đồng ấy chính là phong trào VHTC. Ngày nay, phong trào TDTT đã trở thành một trong những phong trào phát triển đa dạng với quy mô liên kết rộng lớn, đáp ứng được hứng thú, nhu cầu TDTT khác nhau, rộng mở hoặc tập trung hơn.

VD: Phong trào Olympic, "thể thao vì mọi người", "chạy vì sức khỏe"... Với hệ thống mạng lưới rộng khắp các câu lạc bộ, các hiệp hội, liên đoàn thể thao...

Bản chất phong trào TDTT ở bất cứ nước nào bao giờ cũng phụ thuộc vào thể chế chính trị và tình hình kinh tế, xã hội của từng địa phương, quốc gia trong từng giai đoạn lịch sử cụ thể.

Ở nước ta, phong trào TDTT quần chúng được phát triển gắn liền với sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, mang tính quần chúng và tính toàn dân, thực hiện các nguyên tắc phát triển con người toàn diện cân đối và xu hướng sức khỏe, thống nhất hệ thống quản lý nhà nước và quản lý xã hội về TDTT.

2.5. Khái niệm thể thao

Trong một số ngôn ngữ, *thể thao* được coi là bộ phận chủ yếu, lớn, nổi bật, ưu thế trong TDTT. Cũng có nơi đề ra ngoài một phần đáng có của nó hoặc đưa vào những nội dung đang còn nhiều bàn cãi. Việc sử dụng thuật ngữ này có khi quá rộng (gần như cả TDTT), có lúc lại rất hẹp (hầu như chỉ có thể thao đỉnh cao) mà không có ước định trước nên đã gây khá nhiều khó khăn trong hệ thống hóa, chuẩn mực hóa các thuật ngữ TDTT. Khi xét đến khái

Do đó, người ta phân biệt thể thao theo nghĩa hẹp và nghĩa rộng:

a. Thể thao theo nghĩa hẹp:

Thể thao là một hoạt động thi đấu. Hoạt động thi đấu được hình thành trong xã hội loài người mà thông qua thi đấu con người phô diễn so sánh khả năng về thể chất và tinh thần. Đây là một hoạt động đặc biệt, chủ yếu, phần nhiều bằng sự vận động thể lực, nhằm phát huy những năng lực chuyên biệt, đạt những thành tích cao, cao nhất, được so sánh trực tiếp và công bằng trong những điều kiện chuyên môn như nhau. Khái niệm này chỉ nêu lên những đặc điểm bên ngoài để phân biệt thể thao với hiện tượng khác.

Rõ ràng rằng khái niệm như vậy không bao quát được hết những biểu hiện cụ thể, phong phú của thể thao trong xã hội.

Bản chất của thể thao không chỉ giới hạn ở thành tích thể thao thuần túy, mà là hoạt động tác động toàn diện tới con người.

b. Thể thao theo nghĩa rộng:

Không chỉ là hoạt động thi đấu, biểu diễn mà còn là sự chuẩn bị tập luyện đặc biệt cho thi đấu. Thể thao là mối quan hệ đặc biệt giữa người với người trong thi đấu cùng với ý nghĩa xã hội và thành tích thi đấu gộp chung lại.

Thể thao là hiện tượng xã hội:

- *Đối với cá nhân:* Thể thao là khát vọng của con người không ngừng mở rộng giới hạn khả năng của mình thực hiện thông qua nhiệm vụ đặc biệt, tham gia thi đấu gắn liền với khắc phục khó khăn ngày càng tăng.

Thể thao là một thế giới đầy cảm xúc do thắng lợi hay thất bại mang lại, nó còn là lĩnh vực tiếp xúc độc đáo giữa người với người.

- *Đối với xã hội:* Thể thao còn có ý nghĩa sâu sắc hơn thế nữa, là một trong những hình thức vận động của xã hội của thời đại là tổng hợp phức tạp quan hệ giữa người với người, là một hình thức hoạt động của thời đại mang tính đại chúng.

Để đạt tới thành tích thể thao cao con người phải tập luyện một cách có hệ thống qua lượng vận động lớn, phải khắc phục những khó khăn về tâm lý. Cho nên thể thao là một phương tiện, phương pháp hữu hiệu nhất để phát triển thể chất, đạo đức, thẩm mỹ.

Theo cách diễn đạt trên thì khái niệm thể thao có một phần đồng nghĩa với khái niệm VHTC nhưng chỉ có một phần mà thôi. Trong quan hệ nhất định khái niệm VHTC rộng hơn khái niệm thể

thao. VHTC không chỉ bao gồm một phần lớn thể thao mà còn gồm nhiều thành phần khác như: TDTT trường học, thể dục chữa bệnh, thể dục vệ sinh. . .

Mặt khác, thể thao không hoàn toàn chỉ thuộc về TDTT (tùy thuộc vào lĩnh vực này). Mặc dù tuyệt đại bộ phận môn thể thao hiện đại đều nằm trong lĩnh vực VHTC, tuy nhiên có một số môn được gọi là thể thao nhưng không có đặc trưng thể chất trên hoặc rất ít (như: cờ, thể thao mô hình hàng không và hàng hải).

Như vậy, VHTC có quan hệ rộng rãi với thể thao nhưng không có nghĩa là chúng trùng hợp nhau hoàn toàn.

2.6. Hoàn thiện thể chất

Hoàn thiện thể chất là giai đoạn phát triển cao nhất của sự phát triển thể chất nhằm giúp con người giải quyết hợp lý tất cả những yêu cầu trong mọi điều kiện khác nhau của hoạt động lao động sản xuất, quốc phòng nhằm bảo đảm năng suất, hiệu quả công tác; sống vui tươi lành mạnh và kéo dài tuổi thọ, sức sáng tạo.

Hoàn thiện thể chất chịu sự chi phối của các nhu cầu con người và điều kiện sống ở mỗi giai đoạn lịch sử khác nhau. Do đó, không thể có hoàn thiện thể chất lý tưởng nào chung cho các giai đoạn phát triển của xã hội và cũng không có chỉ số không đổi và đo được một cách chính xác về sự hoàn thiện thể chất.

Để đánh giá trình độ phát triển TDTT của một quốc gia cần phải xem xét các chỉ số như:

- Trình độ phát triển thể chất và hoàn thiện thể chất của nhân dân.
- Tính phổ cập TDTT quần chúng.
- Trình độ quản lý, tổ chức, khoa học kỹ thuật và thành tích TDTT.
- Các phương tiện, dụng cụ, điều kiện phục vụ cho TDTT.
- Các chế độ, chính sách đối với TDTT, ...

2.7. Chuẩn bị thể lực

Là một nội dung của GDTC, đây là hoạt động chuyên môn hóa nhằm chuẩn bị cho con người học tập, lao động và bảo vệ Tổ quốc.

- Chuẩn bị thể lực chung là quá trình GDTC không chuyên môn hóa hoặc chuyên môn hóa tương đối ít; nhằm tạo tiền đề chung rộng rãi về thể lực là chính để có thể đạt kết quả tốt trong 1 hoạt động nào đó.

- Chuẩn bị thể lực chuyên môn lại nhằm phục vụ yêu cầu chuyên biệt hẹp theo từng nghề, môn thể thao, thậm chí động tác (kỹ thuật) trong tình huống cụ thể; thường được đặt trên nền và sau chuẩn bị thể lực chung.

3. Mục đích, nhiệm vụ TDTT và GDTC

3.1. Mục đích chung của nền TDTT nước ta

Mục đích của hệ thống TDTT Việt Nam xuất phát từ yêu cầu có tính quy luật của công cuộc xây dựng chủ nghĩa xã hội và bảo vệ Tổ quốc xã hội chủ nghĩa. Đất nước đang chuyển sang thời kỳ mới, thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa, làm cho dân giàu, nước

manh, xã hội công bằng, dân chủ, văn minh”. Để thực hiện được mục tiêu đó, nhân tố con người có ý nghĩa quyết định. Như Chủ tịch Hồ Chí Minh đã từng nói: “Muôn xây dựng chủ nghĩa xã hội, trước hết phải có con người xã hội chủ nghĩa”, đó là con người mới phát triển toàn diện về trí dục, đức dục, mỹ dục, thể dục... Nghị quyết Hội nghị lần thứ IV BCH TW Đảng khóa VII đã nêu: “Con người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”.

Mục đích mà con người và xã hội đề ra trong lĩnh vực văn hóa xã hội nói chung và về VHTC nói riêng thực chất là những dự báo kết quả hoạt động trong tương lai của lĩnh vực đó. Mục đích là sự phản ánh nhu cầu khách quan của xã hội. Không thể đặt ra mục đích một cách tùy tiện. Căn cứ vào bản chất chế độ xã hội, trình độ chiến lược phát triển của nước ta trong từng thời kỳ, chức năng và nhu cầu TDTT của nhân dân cùng với những bài học kinh nghiệm trong quá trình phát triển phong trào TDTT những năm qua mà đề ra mục đích.

Nói một cách khái quát nhất, mục đích đó là *tăng cường thể chất cho nhân dân, nâng cao trình độ thể thao góp phần làm phong phú đời sống văn hóa và giáo dục con người phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.*

Như vậy mục đích của TDTT nước ta được đề ra dựa trên thực tiễn nhu cầu khách quan, được thể hiện:

3.1.1. TDTT liên quan chặt chẽ với sự nghiệp đào tạo cho đất nước những con người phát triển toàn diện hợp lý.

Một trong những nhân tố khách quan cơ bản của mục đích TDTT đầu tiên là những yêu cầu của sản xuất, sức khỏe, trình độ chuẩn bị thể lực của con người. Điều đó thể hiện TDTT liên quan chặt chẽ với sự nghiệp đào tạo cho đất nước những con người phát triển toàn diện hợp lý. Chức năng xã hội vốn có của TDTT là chuẩn bị cho lao động. Chức năng này phụ thuộc vĩnh hằng cùng với lao động. Trong sự nghiệp xây dựng CNXH, trong điều kiện của nền sản xuất lớn thì vai trò của sức khỏe và trình độ chuẩn bị thể lực chung ngày càng được đánh giá cao hơn.

Mặt khác việc không ngừng đổi mới cơ sở kỹ thuật của nền đại công nghiệp đã làm thay đổi vị trí và chức năng của con người trong quá trình sản xuất mở rộng, đặc biệt là những thay đổi về yêu cầu về kỹ năng lao động và năng lực lao động. Đến một giai đoạn nào đó trong xã hội tất yếu nảy sinh vấn đề: “thay thế những công nhân chỉ đơn giản thực hiện chức năng lao động bằng những cá nhân phát triển toàn diện” (C.Mác).

3.1.2. Đào tạo con người cho lao động và Quốc phòng.

Đây là nhân tố khách quan thứ hai quy định mục đích của nền TDTT nước ta là những yêu cầu củng cố quốc phòng. Trong bất kỳ tình thế nào, mỗi quốc gia đều phải thực hiện chức năng quốc phòng. Một trong những thành phần tạo nên sức mạnh quân sự hiện đại đòi hỏi quân đội có năng lực tiếp thu và sử dụng chúng có hiệu quả trong những

tình huống chiến đấu yêu cầu phát huy tối đa thể lực và tinh thần. Chiến lược, chiến thuật mới cũng đòi hỏi rất cao về chuẩn bị thể lực cho chiến sỹ và sỹ quan.

VD: Muốn lái máy bay cũng cần phải có thể lực tốt, sức khỏe tốt.

3.1.3. Mục đích tăng cường thể chất cho nhân dân.

Như vậy, mục đích của TDTT là sự phản ánh nhu cầu cụ thể của xã hội có nguồn gốc từ lao động và quốc phòng. Song, điều đó không có nghĩa TDTT chỉ nhằm thỏa mãn nhu cầu thực dụng của xã hội, mà mục đích của TDTT trong chế độ XHCN phải là sự phản ánh nguyên tắc cao nhất của chủ nghĩa cộng sản “tất cả vì con người, vì lợi ích của con người”. Tính nhân đạo cao cả của thực tiễn TDTT XHCN còn thể hiện ở chỗ lần đầu tiên trên cơ sở thực tiễn xóa bỏ mâu thuẫn chức năng xã hội thực dụng của TDTT và đáp ứng đầy đủ lợi ích phát triển toàn diện, cân đối của mỗi thành viên trong xã hội. Vì vậy, với TDTT vai trò và mục đích chính là tăng cường thể chất cho nhân dân. Đó là đặc trưng cơ bản nhất của TDTT so với các bộ phận khác trong nền văn hóa chung. Đồng thời việc nâng cao trình độ thể thao để phát triển lòng yêu nước, tự hào dân tộc, uy tín quốc tế, góp phần tăng cường sự hiểu biết và hữu nghị giữa các dân tộc cũng rất quan trọng và được xác định là một trong những vấn đề đặc biệt quan tâm trong quá trình phát triển TDTT ở nước ta.

3.1.4. TDTT góp phần nâng cao “sức khỏe” về tinh thần, làm phong phú đời sống văn hóa, văn minh chung của toàn xã hội.

TDTT không chỉ có tác dụng đến tăng cường thể chất mà còn có giá trị nâng cao sức mạnh về tinh thần, làm phong phú đời sống văn hóa, văn minh chung của toàn xã hội. Cho nên phát triển TDTT tốt và mục đích trên được thực hiện sẽ góp phần thúc đẩy các sự nghiệp khác phát triển và ngược lại.

3.2. Nhiệm vụ chung của nền TDTT

Mục đích của nền TDTT được cụ thể hóa trong các nhiệm vụ. Căn cứ vào những đặc trưng của TDTT và các mối liên hệ của TDTT với các mặt hoạt động khác của xã hội người ta xác định 3 nhiệm vụ cơ bản của nền TDTT nước ta là:

3.2.1. Nâng cao thể chất và sức khỏe nhân dân.

Nhiệm vụ nâng cao thể chất và sức khỏe cho nhân dân bao gồm:

a. Thúc đẩy phát triển thể hình lành mạnh

Sự phát triển của cơ thể về thể hình chủ yếu dựa vào sự phát triển của từng tế bào, sự biến đổi về hình thái và chức năng của các hệ thống và cơ quan trong cơ thể. Tuy nhiên chúng chịu sự chi phối của các yếu tố di truyền, điều kiện sống và giáo dục. TDTT thúc đẩy quá trình PTTC và làm chậm quá trình lão hóa.

Việc hoàn thiện hình thái cơ thể cũng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng bởi vì hoàn thiện hình thái cơ thể có ảnh hưởng tốt đến hoàn thiện chức năng. Nhưng việc hoàn thiện hình thái cơ thể chỉ coi là đúng đắn nếu sự tập luyện không vì mục đích tự thân mà vì

mục đích phát triển con người toàn diện. Hoàn thiện thể hình còn có ý nghĩa phòng chữa bệnh và chỉnh hình.

b. Phát triển toàn diện các năng lực thể chất.

Năng lực thể chất bao giờ cũng gắn liền với chức năng của cơ thể.

VD: Khi tập chạy bền thì cũng đồng thời nâng cao được khả năng hoạt động lâu dài của hệ thống tim - mạch, hô hấp, cơ bắp... Do đó, nhiệm vụ này còn đảm bảo phát triển toàn diện các tố chất vận động và năng lực thể chất nói chung, hoàn thiện hình thể, củng cố sức khỏe, phát triển duy trì lâu dài khả năng vận động và thể lực chung. Có thể nói rằng nhiệm vụ hàng đầu của TDTT là đảm bảo phát triển tối ưu ở mỗi cá nhân các tố chất vận động cơ bản cần thiết cho cuộc sống như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Sự phát triển các tố chất vận động có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tiếp thu và hoàn thiện kỹ xảo vận động cũng như chuẩn bị thể lực chung. Trên cơ sở phát triển tố chất vận động có thể giải quyết được những nhiệm vụ nhất định về việc hoàn thiện hình thái cơ thể.

c. Nâng cao năng lực thể chất của cơ thể.

Tập luyện TDTT lâu dài, có hệ thống trong các điều kiện đa dạng, thay đổi về thời tiết, khí hậu, địa hình... giúp cơ thể phát triển toàn diện các năng lực thể chất, tinh thần. Đồng thời đẩy mạnh, nâng cao hơn sự phát triển cơ thể một cách hài hòa cân đối và góp phần phòng chữa bệnh tật (huyết áp, tâm thần...).

Thân thể, tinh thần và trí tuệ con người không thể tách rời nhau. Thể chất cường tráng, tinh lực sung mãn, sức sống dồi dào có ảnh hưởng to lớn đến trạng thái tinh thần của con người và ngược lại. Bác Hồ luôn gắn “khí huyết lưu thông” và “tinh thần đầy đủ”.

3.2.2. Nhiệm vụ nâng cao trình độ thể thao của đất, từng bước vươn lên những đỉnh cao quốc tế, trước hết là khu vực.

Đó là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của bất kỳ nền thể dục thể thao nào. Nó phản ánh nhu cầu của nhân dân, nhà nước và bản thân phong trào TDTT.

Trình độ thể thao ở từng nước thể hiện qua các cuộc thi đấu quốc tế (thành tích tuyệt đối, huy chương, thứ bậc...). Trình độ thể thao không chỉ phản ánh mức độ phát triển TDTT của nước đó mà còn có ý nghĩa khác nữa như: phản ánh sự phát triển về chính trị, kinh tế, văn hóa, giáo dục, khoa học kỹ thuật và đời sống văn hóa tinh thần của một dân tộc.

Ngày nay, có nhiều nước dùng thể thao không chỉ để giải trí, biểu diễn, thúc đẩy phong trào tập luyện rộng rãi, chấn hưng tinh thần dân tộc mà còn phục vụ công tác đối ngoại, mở rộng quan hệ và tăng cường sự hiểu biết giữa các nước.

3.2.3. Nhiệm vụ góp phần làm phong phú, lành mạnh đời sống văn hóa và giáo dục con người mới.

Hoạt động TDTT không chỉ ảnh hưởng đến sự PTTC mà còn ảnh hưởng đến nhiều mặt khác. Thông qua hoạt động TDTT góp phần tăng cường mối quan hệ giữa con người với con

người, tinh thần đoàn kết, lòng dũng cảm, tinh thần tập thể, giáo dục phẩm chất đạo đức, nhân cách, ý chí, lòng yêu nước, yêu lao động, tính kỷ luật, tính trung thực, khiêm tốn, lịch sự, quả quyết, nghị lực, biết kiềm chế bản thân...

Đạo đức có vai trò hàng đầu, là “cái gốc” trong giáo dục con người và đạo đức dường như xuyên suốt thực tiễn quá trình hoạt động. Đó là một quá trình tác động có mục đích, kế hoạch đến ý thức, tình cảm và hành vi con người nhằm bồi dưỡng nền đạo đức tốt đẹp của họ. Bởi vì hiệu quả cuối cùng của bất kỳ hoạt động nào cũng phụ thuộc vào việc giải quyết nhiệm vụ hình thành lý tưởng, tiêu chuẩn đạo đức và thói quen đạo đức để quy định mối quan hệ giữa người với người, giữa cá nhân và xã hội.

VD: Sự phối hợp ăn khớp giữa các VĐV Bóng đá, VĐV Bóng chuyền

- Trong hoạt động thể thao nếu hiểu thắng, xem thường đối thủ, háo danh thì chắc chắn sẽ nhận được kết quả thất bại.

Việc tách riêng lẻ các nhiệm vụ trên chỉ là tương đối. Trên thực tế chúng có quan hệ mật thiết với nhau, cần được kết hợp chặt chẽ và quán triệt với từng bộ phận trong hoạt động TDTT: dạy học TDTT, huấn luyện thể thao, thi đấu thể thao, rèn luyện thân thể hàng ngày... Giữa chúng có những nét chùng và khác biệt.

Rèn luyện thân thể hàng ngày là một quá trình, hình thức hoạt động TDTT nói chung trong quần chúng rộng rãi. Nhiệm vụ chính là tăng cường thể chất, sức khỏe

Huấn luyện thể thao là một quá trình giáo dục thể chất đặc biệt nhằm không ngừng nâng cao trình độ các tố chất thể lực, kỹ - chiến thuật chuyên môn, đạo đức, ý chí hiểu biết để đạt được thành tích cao trong môn thể thao chuyên chọn.

Thi đấu thể thao là biện pháp quan trọng để kiểm tra, đánh giá, thúc đẩy, nâng cao hiệu quả của giáo dục thể chất, rèn luyện thân thể, huấn luyện thể thao...

Do đó, trong khi thực hiện các nhiệm vụ TDTT trên, từng bộ phận, từng người cần nắm rõ chức năng chuyên môn, cụ thể của mình, không thể lẫn lộn, thay thế hoặc bỏ qua.

3.3. Mục tiêu và nhiệm vụ GDTC trong trường Đại học

Những năm học tập trong nhà trường là giai đoạn phát triển cơ thể hết sức quan trọng để hình thành đúng đắn các tố chất thể lực, rèn luyện khí chất của người sinh viên. Hơn nữa, sức khỏe của người sinh viên quyết định kết quả quá trình học tập của mình.

3.3.1. Mục tiêu GDTC trong các trường Đại học

Giáo dục thể chất trong các trường Đại học là tăng cường sức khỏe cho sinh viên để đảm bảo học tập tốt, sẵn sàng lao động, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo toàn diện đội ngũ cán bộ tương lai. Đáp ứng yêu cầu chuyên môn nghề nghiệp và có khả năng tiếp cận với thực tiễn lao động sản xuất trong tình hình mới của đất nước.

3.3.2. Nhiệm vụ GDTC trong các trường Đại học

a. Giáo dục đạo đức, nhân cách con người mới xã hội chủ nghĩa, rèn luyện tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, xây dựng niềm tin, lối sống tích cực, lành mạnh, tinh thần tự giác học tập.

- b. Cung cấp cho sinh viên nội dung cơ bản, một số phương pháp tập luyện TDTT.
- c. Góp phần củng cố cho sinh viên, xây dựng thói quen lành mạnh.

BÀI 2. CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

2.1. Cơ thể người - các hệ thống cơ quan trong cơ thể

2.1.1. Hệ xương khớp

2.1.1.1. Đại cương về hệ xương:

a. Cấu tạo: Bộ xương người có 206 xương, đa số là xương chắc, gồm:

- Các xương trục:

+ Xương sọ và xương mặt (ossa cranii, ossa faciei) 23 xương.

+ Cột sống (columna vertebralis): 26 xương

+ Xương lồng ngực (thorax): 25 xương.

- Các xương phụ:

+ Xương chi trên (ossa membri superioris): 64 xương.

+ Xương chi dưới (ossa membri inferioris): 62 xương.

+ Xương nhĩ (ossicula auditus): 6 xương

Ngoài ra còn có một số xương vùng ở trong các gân cơ và những xương bất thường khác.

b. Chức năng: Xương có 4 nhiệm vụ chính: Nâng đỡ; Bảo vệ; Vận động; Tạo máu và trao đổi chất.

2.1.1.1. Đại cương về hệ khớp:

a. Cấu tạo: Trong quá trình tiến hóa đã xuất hiện 2 kiểu liên kết xương. Kiểu đầu là liên kết bất động, các đoạn xương dính và liên tục với nhau. Kiểu sau là liên kết động, các đoạn xương không liên tục và giữa chúng là ổ khớp. Như vậy, theo quá trình phát triển, các kiểu liên kết xương (hay các khớp) có thể chia 2 nhóm sau:

+ Khớp bất động (synarthrosis): kiểu này không có ổ khớp, bất động hoặc ít động về mặt chức năng.

+ Khớp động (diarthrosis): có đầy đủ các thành phần cấu tạo của khớp như bao khớp, bao hoạt dịch....và hoạt động về mặt chức năng.

+ Giữa hai dạng trên còn có dạng chuyển tiếp gọi là khớp bán động (*amphiarthrosis*): loại này tuy có bao khớp sợi nhưng không có bao hoạt dịch.

b. Chức năng: Trong cơ thể người sống, các khớp có 3 chức năng quan trọng.

+ Hỗ trợ cho sự ổn định vị trí của cơ thể.

+ Tham gia vào việc di động các phần cơ thể và tương hỗ lẫn nhau.

+ Chuyển động cơ thể để di chuyển trong không gian.

2.1.2. Hệ cơ

Cơ (musculis) là một trong các mô quan trọng của cơ thể. Tính chất của cơ là sự co rút. Có hai loại cơ:

- Cơ vân hay cơ bám xương hoạt động theo ý muốn do thần kinh động vật chi phối và chiếm tới 2/5 trọng lượng cơ thể. Tổng số cơ của cơ thể là khoảng 500.

- Cơ trơn (trong đó bao gồm cả cơ tim là loại cơ đặc biệt) do thần kinh tự chủ chi phối, hoạt động ít nhiều ngoài ý muốn và là cơ của các tạng, các tuyến và thành mạch máu.

a. Sự phát triển của cơ:

- Các cơ của thân: Được phát triển từ các hoàn tiết tức là các đoạn ở lưng của trung bì phôi nằm hai bên dây nguyên sống và ống thần kinh. Phần bên sau của các hoàn tiết gọi là các nguyên cơ sau này sẽ phát triển thành các cơ vân. Khi phát triển, các cơ sẽ chia ra phần lưng và phần bụng.

- Các cơ ở tứ chi: Được phát triển từ các cơ ở phía trước của thân do đó cũng được vận động bởi các ngành trước của thần kinh gai sống như đám rối cánh tay, đám rối thắt lưng và đám rối cụt. Một số cơ ở tứ chi phát triển về phía thân như cơ ngực to, cơ ngực bé, cơ lưng rộng và ngược lại một số cơ ở thân hoặc ở đầu phát triển ra tứ chi, như cơ trám, cơ vai móng, cơ thang, cơ ức đòn chũm...

- Các cơ ở đầu: Phát sinh từ các hoàn tiết đầu tiên ở phần đầu của phôi.

b. Cấu tạo của cơ: Đối với các cơ vân thì đơn vị cấu tạo của cơ là sợi cơ. Sợi cơ dài khoảng 12cm và có đường kính từ 10 -1000 micron. Mỗi sợi cơ gồm có nguyên sinh chất và một số nhân. Nguyên sinh chất có nhiều tơ cơ. Mỗi tơ cơ gồm có những đĩa sáng và đĩa tối xen kẽ nhau. Khi cơ co, các đĩa tối thu ngắn lại và phình to ra: khi duỗi, các đĩa sáng kéo dài và nhỏ lại. Tổ chức liên kết thừa nối liền các sợi cơ với nhau thành từng bó nhỏ tập hợp dần thành các bó lớn và cuối cùng thành cơ. Mỗi cơ được vận động bởi 1 hay nhiều nhánh thần kinh từ các dây thần kinh sọ hoặc gai sống. Các nhánh thần kinh vào cơ qua bao cơ theo hai cách: nếu là cơ dài thì thần kinh thường song song với các thớ cơ, cơ rộng thì thần kinh thường thẳng góc với các thớ cơ. Cơ có hoạt động phức tạp thì có thần kinh to hơn. Mỗi cơ có thể được cấp huyết bởi 1 đến nhiều nhánh từ nhiều nguồn khác nhau. Sự nối tiếp giữa các nhánh trong cơ cũng thay đổi tùy loại cơ (nhiều ở cơ ngực, cơ delta, trung bình ở cơ may, cơ thẳng đùi và rất ít ở cơ thon, cơ tam đầu cẳng chân...). Nói chung, giống như thần kinh, các mạch cấp huyết cho cơ và nối nhau trong cơ nhiều hay ít phụ thuộc vào hoạt động của cơ phức tạp hay không.

Về đại thể, cơ được cấu tạo bởi 2 phần: phần thịt và phần gân.

- Phần thịt tạo nên thân cơ hay bụng cơ gồm các thớ thịt dính vào gân song song với trục của cơ hoặc bám chéo vào một phía gân (cơ bán lông chim) hoặc vào hai phía gân (cơ lông chim). Các cơ có động tác rộng nhưng yếu có thớ thịt dài, song song và liên tiếp với các thớ gân còn các cơ co mạnh nhưng biên độ di chuyển nhỏ sẽ có những thớ thịt bám chéo vào gân.

- Phần gân gồm những thớ trắng, chắc chắn thường ở đầu bám vào xương của cơ. Các thớ cơ có thể song song (ở gân ngắn và dẹt) hoặc xoáy tròn ốc (ở gân dài hình trụ). Nhờ cấu trúc xoáy mà gân có thể đàn hồi giảm được các va chạm mạnh mà vẫn co khỏe.

c. Phân loại cơ và tên gọi cơ: Tùy theo số lượng, hình thể và chức năng của phần thịt, phần gân mà phân ra:

Theo hình thể có 4 loại: cơ dài (các cơ ở chi), cơ rộng (các cơ rộng bụng), cơ nắn (các cơ vuông) và cơ vòng (các cơ thắt các lỗ tự nhiên).

Cũng có thể tùy theo số lượng thân và gân cơ mà chia ra: cơ nhị thân (hai bụng), cơ nhị đầu, cơ tam đầu, cơ tứ đầu....

Tùy theo hình thể mà gọi là cơ vuông, cơ tam giác, cơ tháp, cơ tròn, cơ delta, cơ răng.... Tùy theo hướng của thớ cơ mà gọi là cơ thẳng, cơ chéo, cơ ngang. Tùy theo chức năng mà chia ra cơ gấp, cơ duỗi, cơ dạng, cơ khép, cơ sắp, cơ ngửa...

d. Các phần phụ thuộc của cơ: Cơ được một số bộ phận phụ như các mạc, bao hoạt dịch của gân, bao sợi của gân, túi hoạt dịch trợ lực cho hoạt động của cơ.

- Mạc: là một màng mô liên kết bao bọc lấy cơ hoặc một nhóm cơ. Có 3 loại: mạc bọc cơ, mạc sâu và mạc nông.

- Bao hoạt dịch của gân: Là các bao thanh mạc bọc xung quanh gân gồm 2 lá: lá trong bọc sát gân và lá ngoài dính sát vào bao sợi. Hai lá liên tiếp nhau ở hai đầu bao vây lấy một khoang kín trong có chất hoạt dịch làm cho gân cử động dễ dàng không bị cọ sát vào xương.

- Bao sợi của gân: bao bọc các gân và cột gân với xương để tạo nên một ống xương sợi làm cho gân tỳ vào xương tạo điều kiện cho gân hoạt động. Ở nhiều vùng như cổ tay, cổ chân các bao này dày lên và rất chắc tạo thành các mạc giữ các gân. Có nơi nó tạo thành một ròng rọc giữ cho gân đổi hướng để tăng lực kéo cho gân.

- Túi hoạt dịch: là một túi kín trong chứa hoạt dịch giống như một cái gối hoặc các đệm nằm giữa hai cơ hoặc giữa cơ và xương hoặc giữa gân và xương ở gần chỗ cơ bám vào xương. Một số túi ở gần bao khớp có thể thông với bao hoạt dịch của khớp.

e. Chức năng của cơ: Đặc tính cơ bản của cơ là sự co rút. Khi co rút, cơ tạo nên mọi sự hoạt động cho cơ thể như di chuyển, hoạt động của mọi hệ thống cơ quan trong cơ thể, biểu lộ tình cảm và tiếng nói.

Cơ hoạt động theo nguyên tắc đòn bẩy, nghĩa là có 1 điểm tựa, một lực cản và một lực tác động.

2.1.3. Hệ tim mạch

Máu chuyển động trong mạch máu mang oxy và các chất dinh dưỡng từ phổi, ruột đến các tổ chức tế bào. Đồng thời mang các sản phẩm chuyển hóa từ tổ chức đến cơ quan bài tiết. Nhờ hoạt động của tim mà máu chuyển động không ngừng trong các mạch máu. Hệ thống tim mạch gồm có: Tim, động mạch, tĩnh mạch và mao mạch.

a. Tim (cor). Tim là một cơ quan gồm một khối đặc biệt, bao bọc lấy một khoang rỗng có 4 buồng. Tim có tác dụng như một cái bơm vừa hút vừa đẩy máu. Tim nằm trong trung thất

giữa của lồng ngực, trên cơ hoành và sau xương ức, giữa hai phổi, hơi lệch sang trái. Cân nặng khoảng 260 – 270gr. Thể tích to bằng nắm tay người lớn. Trục lớn từ đáy tới đỉnh khoảng 12cm và bề ngang 8cm.

- Cấu tạo của tim: Thành của tim được cấu tạo bởi 3 lớp: ngoại tâm mạc, cơ tim và nội tâm mạc.

+ Ngoại tâm mạc (pericardium): Còn gọi là màng ngoài của tim là một túi kín gồm 2 bao: Bao sợi ngoài gọi là ngoại tâm mạc sợi và bao thanh mạc ở trong gọi là ngoại tâm mạc thanh mạc.

+ Cơ tim (myocardium): Tạo nên một lớp dày mỏng tùy chỗ, mỏng ở tâm nhĩ và rất dày ở tâm thất đặc biệt là tâm thất trái. Đại bộ phận là các sợi cơ co bóp, ngoài ra còn có một phần nhỏ là các sợi cơ kém biệt hoá mang tính chất thần kinh gọi là “hệ thống dẫn truyền của tim”

+ Nội tâm mạc (endocardium) hay màng trong tim là một màng rất mỏng phủ và dính chặt lên tất cả các mặt trong các buồng tim và liên tiếp với nội mạc của các mạch máu từ tim ra hoặc vào.

- Chức năng của tim

Hệ nút của tim: Tim hoạt động nhịp nhàng một cách tự động là do từ bên trong tim phát ra xung động mà không đòi hỏi phải có kích thích từ bên ngoài. Tim có một hệ sợi cơ đặc biệt, được biệt hoá để thực hiện chức năng phát sinh hưng phấn và dẫn truyền sóng hưng phấn, gọi là hệ nút hay hệ hưng phấn – dẫn truyền.

Hệ nút của tim bao gồm:

+ Nút xoang: hay còn gọi là nút xoang nhĩ, đây là nơi phát sinh xung động nhịp nhàng. Nút này chịu sự chi phối của thần kinh giao cảm và dây thần kinh phó giao cảm vagus (dây số X).

+ Đường liên nút: truyền xung động từ nút xoang sang nút nhĩ - thất.

+ Nút nhĩ – thất: là nơi xung động từ nhĩ tới, dừng lại đó một chút thời gian rồi mới đi xuống thất. Nút này chịu sự chi phối của thần kinh giao cảm và dây thần kinh phó giao cảm vagus (dây số X).

+ Bó his: truyền xung động từ nhĩ đến thất. Bó his chia thành nhiều nhánh nhỏ chạy giữa các sợi cơ tim tạo thành mạng lưới Purkinje. Bó này chịu sự chi phối của sợi thần kinh giao cảm.

+ Nhánh trái và nhánh phải của các sợi Purkinje dẫn xung động toả đi khắp hai thất.

b. *Động mạch (arteria)*: Động mạch màu vàng nhạt hoặc xám xanh ở người sống, đặc trưng bởi nhịp đập. Dựa vào cấu trúc, động mạch được chia làm: Động mạch lớn (đàn hồi); động mạch phân phối (cơ); tiểu động mạch.

- Động mạch lớn (đàn hồi): Bao gồm động mạch chủ, thân tay, đầu, động mạch cảnh chung và động mạch dưới đòn. Tính đàn hồi của thành động mạch chủ cho phép động mạch này giãn ra

nhiều và có tác dụng như là một bồn chứa, biến đổi luồng máu gián đoạn từ tim thành dòng máu liên tục. Tĩnh mạch này quyết định huyết áp tâm thu, đẩy máu đi trong kỳ tâm trương, đóng van tim động mạch chủ và đẩy máu vào các động mạch vành. Các động mạch phổi cũng thuộc loại động mạch đàn hồi, tuy vậy, thành của nó rất ít đề kháng với dòng máu. Áp lực của động mạch phổi chỉ bằng 1/6 của động mạch chủ (20mm Hg).

- Động mạch phân phối (cơ): là các nhánh của động mạch đàn hồi. Thành mạch chứa ít mô đàn hồi và nhiều cơ trơn. Hầu hết các động mạch của cơ thể đều thuộc loại này. Các nhánh phát xuất từ các thân động mạch lớn tạo thành một góc nhọn (động mạch mạc treo tràng trên), góc vuông (động mạch thân) hoặc góc tù (động mạch quặt ngược). Dòng máu trong các góc vuông và góc tù thường yếu hơn là góc nhọn.

- Tiểu động mạch : là các nhánh nhỏ nhất của động mạch, đường kính 100 microns, thành mạch bao gồm hầu hết là cơ trơn. Tiểu động mạch đề kháng mạnh nhất đối với dòng máu, có tác dụng làm giảm áp lực mạch máu trước khi đi vào mao mạch. Áp lực tiểu động mạch khoảng từ 50 – 60mmHg

c. Tĩnh mạch (vena): Màu xanh xám ở người sống. Thường không đập. Khi chảy máu không bắn thành tia. Tĩnh mạch có nhiều hơn động mạch, thành mỏng hơn và khẩu kính thường lớn hơn động mạch tương ứng.

Trừ một vài trường hợp, các tĩnh mạch sâu thường đi kèm với động mạch và mang cùng tên. Các tĩnh mạch ở phía dưới khuỷu và gối và một vị trí khác thường có một cặp. Các cặp tĩnh mạch này được gọi là tĩnh mạch đi kèm và thường nối với nhau theo suốt dọc lộ trình. Các tĩnh mạch nông thường không đi kèm với động mạch.

Mặc dù hầu hết máu cơ thể đều trở về tim qua đường tĩnh mạch chủ, máu có thể đi theo lộ trình xen kẽ. Lộ trình này không đi kèm động mạch, gồm hệ tĩnh mạch đơn, hệ tĩnh mạch sống và hệ tĩnh mạch cửa. Cả 2 hệ này thông nối với nhau và hệ nào cũng có thể tạo thành lộ trình chủ yếu khi các hệ khác bị tắc nghẽn một phần hoặc hoàn toàn.

Hệ cửa là một hệ mà trong đó máu sau khi đã ra khỏi một hệ thống mao mạch, lại đi qua hệ thống giống mao mạch khác, trước khi trở về tuần hoàn hệ thống.

Các van hiện diện ở nhiều tĩnh mạch. Khi đóng lại, van không cho dòng máu đi ngược lại. Van tĩnh mạch tạo nên do sự xếp nếp của lớp nội bì và thường có hai lá đôi khi có 3. Bờ tự do của lá van hướng về phía tim. Chu vi của tĩnh mạch thường lớn hơn ở vị trí của van. Các van thường hiện diện ở gần chỗ mà nó đổ vào một tĩnh mạch khác. Các van có nhiều ở các chi, không có ở thân. Các van thường không hiện diện ở các tĩnh mạch gần tim như các tĩnh mạch cảnh trong, dưới đòn và tĩnh mạch đùi. Tuy vậy có thể có vài van ở tĩnh mạch chậu ngoài và chậu chung. Các van dùng để ngăn máu đi ngược dòng ở đầu và chi khi áp lực trong ngực và bụng gia tăng.

d. Mao mạch (vas capillare): Bao gồm một mạng lưới mạch máu phức tạp gắn với các tiểu động mạch. Thành mạch có tác dụng bán thấm, cho phép đi qua các chất như nước, tinh thể và một vài protein huyết tương, nhưng không cho qua các phân tử lớn. Oxy và các chất dinh dưỡng đi qua thành của mao mạch động mạch để vào mô. Các chất bã và CO₂ từ mô trở vào máu qua thành của mao tĩnh mạch. Mao mạch có nhiều ở các mô hoạt động như cơ, tuyến gan, thận, phổi. Mao mạch ít hơn ở các mô ít hoạt động như gân, dây chằng. Giác mạc mắt, thượng bì da và sụn trong thì không có mao mạch. Khi đi qua mạng lưới mao mạch, máu có thể chỉ đi qua một vài mao mạch, gọi là mao mạch ưu thế.

e. Hệ bạch huyết (vas lymphaticum): Bao gồm các mạch bạch huyết, các mô bạch huyết hoặc dạng bạch huyết. Mô bạch huyết hiện diện ở một vài cơ quan như ruột và tạo thành các cơ quan khác như hạch bạch huyết (nodus lymphaticus).

g. Chức năng hệ tuần hoàn: Hệ tuần hoàn đưa máu từ tim qua hệ thống mạch máu đến các cơ quan rồi lại đưa máu về tim. Các mạch máu được kiểm soát bởi yếu tố thần kinh và thể dịch. Kiểm soát thần kinh thực hiện qua trung gian cơ chế phản xạ. Các tận cùng thần kinh phóng thích Norepinephrine vào thành các động mạch và mao mạch. Còn kiểm soát thể dịch thì qua trung gian Epinephrine do tủy tuyến thượng thận tiết ra. Tác dụng của 2 chất này đều gây thắt cơ trơn.

2.1.4. Hệ hô hấp

Hệ hô hấp ở người gồm một hệ thống ống dẫn khí và một hệ thống trao đổi khí giữa máu và không khí. Hệ thống ống dẫn khí gồm mũi; hầu; thanh quản; khí quản và phế quản. Còn hệ thống trao đổi khí là bộ phận quan trọng nhất gồm phổi trong có rất nhiều túi và hốc nhỏ gọi là các phế nang là nơi xảy ra sự trao đổi khí giữa máu và không khí.

a. Mũi (nasus): Mũi là phần đầu tiên của bộ phận hô hấp có nhiệm vụ dẫn không khí, sưởi ấm, làm ẩm và lọc sạch luồng không khí đi qua mũi. Mũi còn là cơ quan khứu giác để ngửi. Mũi gồm có 3 phần: Mũi ngoài, mũi trong (ổ mũi) và các xoang cạnh mũi.

b. Hầu (pharynx): Là ngã tư của đường hô hấp và đường tiêu hoá. Hầu tạo bởi một ống xơ cơ, đi từ nền sọ tới bờ dưới sụn nhẫn. Ở đây, hầu nối tiếp với thực quản. Hầu dài khoảng 12cm, dẹt từ trước ra sau, rộng nhất ở dưới nền sọ và hẹp nhất ở chỗ nối với thực quản.

c. Thanh quản (larynx): Thanh quản là một cơ quan hình ống nối hầu với khí quản có hai nhiệm vụ là phát âm và dẫn khí, trong đó nhiệm vụ phát âm là chủ yếu. Thanh quản cấu tạo bởi những mảnh sụn khớp với nhau, giữ chặt bằng màng và các dây chằng, trong đó có các dây thanh âm rung chuyển khi luồng không khí đi qua tạo nên âm thanh khác nhau.

d. Khí quản (trachea): Là một ống dẫn khí nằm ở cổ và ngực, bao gồm từ 16 đến 20 sụn khí quản hình chữ C nối nhau bởi một loạt dây chằng vòng, được đóng kín phía sau bởi một lớp cơ trên tạo nên thành màng. Mặt trong khí quản được lót bởi lớp niêm mạc.

Khí quản nằm trên đường giữa, từ đốt sống cổ C6, xuống dưới và ra sau theo đường cong của cột sống, hơi lệch sang phải. Đến đốt sống ngực N4 hoặc N5 thì chia làm hai phế quản chính phải và trái. Phế quản chính phải to hơn, chệch hơn và ngắn hơn phế quản chính trái.

e. Phổi (pulmo): Phổi là cơ quan chủ yếu của hệ hô hấp, là nơi trao đổi khí giữa máu và không khí. Hai phổi nằm trong lồng ngực được ngăn cách bởi một khoang gọi là trung thất. Mỗi phổi được bọc trong một bao thanh mạc, gồm hai lá gọi là màng phổi.

g. Chức năng: Chức năng chủ yếu của phổi là chứa không khí để trao đổi khí giữa máu và không khí. Số lượng không khí trong phổi gồm có:

- Không khí lưu thông là lượng không khí hít vào và thở ra lúc bình thường (khoảng 500ml).
- Không khí dự trữ là lượng không khí được tổng ra thêm khi thở ra hết sức (khoảng 1.500ml)
- Không khí phụ thêm là lượng không khí được đưa thêm vào khi hít hết sức (khoảng 1.500ml).
- Không khí cặn là không khí vẫn còn lại trong phổi dù đã thở ra hết sức (khoảng 1.500ml).

Tổng số lượng không khí như trên mà phổi có thể chứa được gọi là dung tích phổi khoảng (khoảng 5.000ml). Dung tích phổi trừ đi lượng không khí cặn gọi là hoạt lượng phổi (khoảng 3.500ml ở người lớn, khoẻ mạnh)

Số lần thở trung bình trong một phút ở người lớn khoảng 15 và trẻ sơ sinh là 40. Tần số thay đổi tùy vào sự vận động nặng hay nhẹ.

2.1.5. Hệ nội tiết

Hệ nội tiết gồm các tuyến nội tiết tiết ra các nội tiết tố (hocmon) để tham gia vào sự điều hoà các hoạt động của tế bào và điều khiển các hoạt động chuyển hóa của cơ thể.

Hệ nội tiết chỉ gồm một số tuyến nhỏ nằm rải rác ở nhiều vùng khác nhau trong cơ thể và không liên quan với nhau về mặt giải phẫu nhưng lại liên quan chặt chẽ với nhau về mặt sinh lý.

Các tuyến nội tiết có những đặc điểm cơ bản như sau:

- Các chất tiết của chúng đổ thẳng vào máu mà không qua một ống tiết nào cho nên chúng còn được gọi là “tuyến không có ống tiết”.
- Các chất tiết của chúng gọi là hocmon hay nội tiết tố là những chất hóa học với số lượng tiết rất nhỏ nhưng lại có tác dụng rất lớn trong sự chuyển hoá, sự phát triển của cơ thể và sự sinh sản.
- Kích thước tuyến nhỏ nhưng lại có rất nhiều mạch máu cấp huyết.

Hệ nội tiết gồm nhiều loại tuyến. Có những tuyến bản thân là 1 cơ quan riêng biệt như tuyến yên, tuyến giáp trạng, có những tuyến chỉ là những đám tế bào tập trung trong một cơ quan khác như các đảo tụy ở trong tụy hoặc các tế bào kẽ ở trong tinh hoàn, lại có những cơ quan cũng làm chức năng nội tiết như gan, thận, ruột và sau cùng có những cơ quan được gọi là tuyến nội tiết như tuyến tòng, tuyến ức nhưng chức năng nội tiết chưa được biết một cách rõ ràng.

Các tuyến nội tiết bao gồm các tuyến sau: Tuyến yên; Tuyến giáp; Tuyến cận giáp; Tuyến thượng thận; Tuyến tụy; Tuyến sinh dục; Tuyến tòng; Tuyến ức.

2.1.6. Hệ thần kinh

Hệ thần kinh (systema nervosum) thực hiện sự thống nhất giữa cơ thể và môi trường bên ngoài và điều phối hoạt động tất cả các cơ quan và môi trường bên trong cơ thể nhờ tính cảm ứng, một trong những tính chất căn bản của chất sống. Kích thích thu nhận từ các giác quan và các cảm thụ quan được phản ứng trở lại (làm co cơ, bài tiết) nhờ các cấu tạo thần kinh trong từng cơ quan đến tận các mô.

Hệ thần kinh có cấu tạo tiến hóa nhất và cao cấp nhất. Do đó có thể phản ánh một cách tinh tế và đáp ứng thích hợp nhất đối với mọi kích thích bên ngoài hoặc những biến đổi nội môi trường, bằng đường chất dịch (máu, bạch huyết, dịch mô kẽ).

Hệ thần kinh gồm hệ thần kinh trung ương (não bộ và tủy gai) và hệ thần kinh ngoại biên (các dây sọ, dây gai với các hạch và các rễ, kể cả các đầu tận cùng cảm giác và vận động).

Đơn vị giải phẫu của hệ thần kinh là nơron.

Hoạt động của hệ thần kinh dựa trên cung phản xạ và vòng phản xạ. Dựa vào chức năng, hệ thần kinh còn được phân biệt thành hệ thần kinh tự chủ gọi là thần kinh thực vật. Hệ thần kinh tự chủ này phụ trách hoạt động của các tạng, tuyến, mạch máu, quá trình trao đổi chất và hoạt động ngoài ý muốn.

Hệ thần kinh ở người gồm có hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên. Ngoài ra còn có hệ thần kinh tự chủ mà trung ương và ngoại biên nằm xen kẽ với hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên.

2.1.7. Hệ tiêu hóa

Hệ tiêu hóa (systema digestorium) là một hệ thống đảm nhận việc chế biến các thức ăn về mặt cơ học và hóa học để cơ thể hấp thu và bài tiết, đảm bảo sự dinh dưỡng cần thiết.

Hệ tiêu hoá gồm có miệng và các cấu trúc phụ như môi, má, khẩu cái, lưỡi, răng, hầu, ống tiêu hoá và các tuyến tiêu hoá là gan, tụy và các tuyến nước bọt. Ống tiêu hoá được chia thành nhiều phần có kích thước và chức năng khác nhau gồm có thực quản, dạ dày, ruột non và ruột già. Cấu tạo tổng quát của ống tiêu hóa:

+ *Dạ dày: (ventriculus)*

Là đoạn phình to nhất của ống tiêu hóa, nối giữa thực quản và tá tràng, nằm sát dưới vòm hoành trái, ở sau cung sườn và vùng thượng vị trái. Dạ dày rất co giãn, có thể tích khoảng 2 – 2,5 lít. Hình dạng hình chữ J và thường thay đổi tùy thuộc vào thức ăn chứa và ở tư thế.

Dạ dày gồm hai thành trước và sau, 2 bờ cong vị lớn và nhỏ ở hai đầu: Tâm vị ở trên và môn vị ở dưới.

Dạ dày được chi phối bởi hai dây thần kinh phế vị (lang thang) trước và sau thuộc hệ đối giao cảm và những sợi thần kinh từ đám rối tạng thuộc hệ giao cảm.

+ *Ruột non: (intestinum tenue)*

Là phần ống tiêu hóa nằm giữa dạ dày và ruột già, từ môn vị đến lỗ hồi manh tràng. Ruột non chia làm 3 phần chính: Tá tràng, hồi tràng và hồi tràng.

+ *Ruột già: (intestinum crassum)*

Ruột già nối từ hồi tràng đến hậu môn, gồm 4 phần: manh tràng (cecum), kết tràng (colon), trực tràng (rectum) và ống hậu môn (canalis analis).

Tóm lại: Ống tiêu hoá là một tạng rỗng, thành ống có nhiều lớp, khi cắt ngang từ trong ra ngoài gồm các lớp sau:

- Lớp niêm mạc: lót ở mặt trong của ống tiêu hóa.
- Tầm dưới niêm mạc: là tổ chức liên kết xơ, trong đó có các mạch máu, các sợi thần kinh và các mạch bạch huyết.
- Lớp cơ trơn: chia thành 2 tầng, tầng ngoài gồm các sợi cơ dọc, tầng trong gồm các sợi cơ vòng. Trong phần trên của thực quản có các sợi cơ vân phù hợp với chức năng co thắt nhanh khi nuốt. Từ dạ dày đến ruột non tầng cơ vòng và cơ trơn là một lớp liên tục. Ngoài ra trong dạ dày có lớp cơ trơn thứ ba là lớp cơ chéo.
- Tầm dưới thanh mạc: là tổ chức liên kết thưa nằm giữa lớp cơ bên trong và lớp thanh mạc bên ngoài.
- Lớp thanh mạc: Tạo bởi thượng mô dẹt của phúc mạc, mặt thanh mạc có chất thanh dịch làm cho các tạng trượt lên nhau dễ dàng.

2.1.8. Hệ bài tiết

Các chất khác nhau của môi trường bên ngoài, sau khi tham gia vào các quá trình trao đổi chất và trao đổi nhiệt trong cơ thể, sẽ biến thành những sản phẩm phân hủy cuối cùng mà cơ thể không sử dụng được nữa. Chúng được đào thải ra ngoài qua các cơ quan bài tiết và theo những con đường nhất định. Các quá trình đó được gọi là quá trình bài tiết.

Ở người, những cơ quan đảm nhận quá trình bài tiết chủ yếu là: thận, niệu quản, bàng quang, niệu đạo (gọi chung là hệ tiết niệu) và các tuyến mồ hôi...

2.2. Vệ sinh thể dục thể thao

2.2.1. Khái niệm

Vệ sinh là một môn khoa học y học về giữ gìn và củng cố sức khỏe của con người. Vệ sinh nghiên cứu ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và xã hội đối với sức khỏe, trên cơ sở đó xây dựng các biện pháp thích hợp nhằm tăng cường sức khỏe của con người để phòng bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

2.2.2. Nhiệm vụ

Vệ sinh TDDT là một môn khoa học chuyên nghiên cứu:

- Tác dụng của TDDT đối với cơ thể.
- Các phương pháp tập luyện để tăng cường sức khỏe.
- Vệ sinh môi trường, dinh dưỡng, sân bãi.
- Các phương pháp nhằm hồi phục và nâng cao khả năng làm việc

- Xây dựng cơ sở khoa học, đề xuất các tiêu chuẩn, qui tắc và biện pháp vệ sinh nhằm tạo ra những điều kiện tối ưu cho việc tập luyện TDTT và GDTC.

- Xây dựng các tiêu chuẩn, qui tắc và qui trình ứng dụng các yếu tố môi trường và vệ sinh để củng cố sức khỏe, tăng cường thể lực và thành tích thể thao.

2.2.3. Vệ sinh môi trường không khí và khí hậu

Không khí là một trong những yếu tố quan trọng nhất của môi trường bên ngoài. Không khí cần thiết cho cơ thể sống để hô hấp, có vai trò to lớn trong các quá trình trao đổi chất và nhiệt.

a. Nhiệt độ không khí

- Có ảnh hưởng trước tiên đến một trong những chức năng cơ bản của sự sống đó là quá trình trao đổi nhiệt

- Nhiệt độ không khí lạnh có thể gây nên một số bệnh cho cơ thể như các bệnh cơ, khớp, thần kinh, bệnh cảm cúm, viêm họng... Ngoài ra, còn gây nên những chấn thương cơ, khớp, dây chằng...

- Khi nhiệt độ không khí cao, cơ thể có thể bị say nóng do sự truyền nhiệt không thuận lợi.

b. Độ ẩm không khí

- Trong không khí luôn có chứa một lượng hơi nước nhất định. Lượng hơi nước đó được gọi là độ ẩm không khí.

- Hơi nước trong không khí tạo nên một áp lực nhất định và có thể đo được bằng máy đo tính theo đơn vị mmHg.

- Độ ẩm tuyệt đối là lượng hơi nước (tính bằng gam) trong 1m^3 không khí ở một thời điểm đo nhất định.

- Độ ẩm tối đa là lượng hơi nước cần thiết để bão hòa hoàn toàn 1m^3 không khí ở nhiệt độ nhất định.

- Độ ẩm tương đối là tỷ lệ phần trăm của độ ẩm tuyệt đối và độ ẩm tối đa.

c. Gió (chuyển động của không khí)

Sự chuyển động của không khí, hay còn gọi là gió phát sinh do áp suất và nhiệt độ không khí phân bố không đồng đều, có sự chênh lệch giữa các vùng địa lý về áp suất và nhiệt độ không khí. Sự chuyển động đó được đánh giá theo 2 tính chất là hướng và tốc độ:

- + Hướng gió có ý nghĩa quan trọng hơn trong TDTT nhất là các môn như: Đua thuyền, thể thao hàng không...

- + Tốc độ chuyển động của không khí là yếu tố môi trường có ảnh hưởng rõ rệt đến quá trình trao đổi nhiệt của cơ thể và có mối liên quan chặt chẽ với các yếu tố khác của không khí là độ ẩm và nhiệt độ.

d. Áp suất không khí

- Không khí xung quanh trái đất có áp suất nhất định. Áp suất bình thường của không khí được đo ở ngang mực nước biển (cao độ 0m), khi nhiệt độ của không khí bằng 0°C là 76mmHg hoặc bằng 1 Atmosphere (atm).

- Áp suất của không khí trên bề mặt trái đất thay đổi phụ thuộc vào điều kiện địa lý, khí hậu, thời gian trong ngày và mùa.

2.2.4. Vệ sinh môi trường nước và đất

Nước và đất là những yếu tố quan trọng của môi trường xung quanh, có tác động chặt chẽ tới cơ thể con người và ý nghĩa vệ sinh cực kỳ quan trọng.

a. Vệ sinh môi trường nước

- Nước chỉ phát huy hiệu quả sử dụng và không gây tác hại nếu đảm bảo được các yêu cầu vệ sinh cơ bản là không bị nhiễm khuẩn và nhiễm bẩn, đồng thời không độc về các tính chất vật lý, hóa học và vi sinh vật.

- Trong thiên nhiên có ba nguồn nước chính là nước mưa, nước bề mặt và nước ngầm

- Các phương pháp chế hóa và xử lý nước: Thông thường thì phải làm trong, khử màu và khử trùng, còn nước ngầm thì chủ yếu là khử sắt và khử trùng.

b. Vệ sinh môi trường đất

- Đất được coi là một trong những yếu tố môi trường quan trọng có tác động trực tiếp đến sức khỏe của con người.

- Đất được hình thành do sự tổng hợp, ảnh hưởng qua lại lẫn nhau của yếu tố tự nhiên trong một thời gian dài như đặc điểm lớp đá gốc, đặc tính sinh vật học, khí hậu, địa hình, thời gian, quan hệ giữa đất, nước và không khí, đất và cây trồng,...

2.2.5. Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân bao gồm việc sắp xếp hợp lý thời gian biểu hàng ngày, vệ sinh giấc ngủ, vệ sinh thân thể, vệ sinh răng miệng, vệ sinh trang phục,...

a. Thời gian biểu hàng ngày:

Dựa trên quy luật quan trọng của tự nhiên về nhịp sống sinh học; tất cả các quá trình sống đặc trưng cho sinh vật đều biến đổi có tính nhịp điệu. Chức năng của cơ thể hoạt động thể lực cũng biến đổi tuân theo quy luật ngày đêm.

Các công trình nghiên cứu cho rằng hoạt động thể lực kém nhất từ 2 – 5(h) và từ 12 – 14(h); mạnh nhất từ 8 – 12(h) và từ 14 – 17(h) hàng ngày.

Yếu tố thời điểm ảnh hưởng rất rõ rệt đến hiệu quả của quá trình sinh hoạt xảy ra trong cơ thể.

Sắp xếp cố định thời gian biểu hàng ngày chính là để đảm bảo theo quy luật nhịp sống sinh học của cơ thể, tạo điều kiện tối ưu cho cơ thể hoạt động và hồi phục. Thời gian biểu đó làm cơ thể kịp phát huy các khả năng dự trữ của mình để hoạt động theo quy luật phản xạ có điều kiện.

Do thời gian sinh hoạt và lao động của mỗi người có sự khác nhau không thể có 1 thời gian biểu chung. Song mỗi người cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

- Đi ngủ và thức dậy đúng giờ (theo giờ nhất định)
- Tập thể dục buổi sáng và vệ sinh thân thể

- Ăn vào một giờ nhất định (không ăn ít hơn 3 bữa)
- Ở ngoài trời tối thiểu 2h/ngày
- Học tập làm việc và nghỉ ngơi theo giờ nhất định
- Tập luyện thể dục thể thao hợp lý (2 lần/tuần ; mỗi lần 2h)
- Ngủ ít nhất 8h/ngày

Việc xây dựng thời gian biểu hàng ngày có ý nghĩa to lớn trong việc giáo dục và rèn luyện ý chí, tính tổ chức và ý thức kỷ luật

b. Vệ sinh ngủ

Ngủ là trạng thái ức chế rộng rãi các tế bào thần kinh vỏ não, nó làm cho các tế bào này được nghỉ ngơi sau 1 ngày làm việc . Khi ngủ cơ thể hoạt động tối thiểu, tiết kiệm được năng lượng. Hệ hô hấp, hệ tuần hoàn hoạt động chậm lại, hệ sử dụng năng lượng của các cơ quan cũng giảm.

Các tế bào thần kinh có quy luật hoạt động hưng phấn - ức chế - hưng phấn - ức chế. Khi đại bộ phận tế bào thần kinh đi vào ức chế thì ta ngủ. Thời gian phụ thuộc: lứa tuổi , sức khỏe , đặc điểm cá nhân

- Người bình thường nhu cầu ngủ 8h/ngày
- Trẻ sơ sinh nhu cầu ngủ nhiều hơn 18 – 20h/ngày
- Người già ngủ ít hơn: 3 – 4h/ngày

Giấc ngủ có ý nghĩa đặc biệt quan trọng không có gì thay thế được . Thiếu ngủ còn có hại hơn cả thiếu ăn . Các thí nghiệm của các nhà nghiên cứu về động vật thấy rằng: cho chó nhịn ăn 25 ngày mà vẫn còn sống , nhưng không cho nó ngủ 5 ngày thì nó sẽ chết.

Trong khi ngủ, toàn bộ hoạt động sống của cơ thể thay đổi: Hệ thần kinh không phản ứng với các kích thích, tim đập chậm, huyết áp giảm, cơ bắp thả lỏng. Vì vậy năng lượng tiêu hao giảm đi, cơ thể xảy ra các quá trình phục hồi

Lưu ý khi ngủ:

- Không nên lao động, tập luyện nặng, căng thẳng trước khi ngủ(mà làm việc nhẹ nhàng như đọc báo, học tập, đi bộ...)
- Không nên ăn no trước khi đi ngủ: kinh nghiệm cho thấy để có giấc ngủ tốt thì bữa ăn tối nhẹ, ăn xong rửa mặt mũi, chân tay, nghỉ 15-30' rồi đọc sách báo, học tập độ 2-2,5h; sau đó tập thể dục nhẹ rồi đi ngủ.
- Phải tạo điều kiện tốt, yên tĩnh, thoáng mát; không nên để lọ hoa cây cảnh trong phòng ngủ.
- Tư thế ngủ: nằm thoải mái, không nên nằm co quắp, không nên nằm nghiêng nhiều sang bên trái, không nên đặt tay lên ngực
- Tránh dùng chất kích thích như: rượu, chè, cà phê, thuốc lá; tránh tắm nước lạnh trước khi đi ngủ (vì sẽ kích thích thần kinh) gây khó ngủ.

c. Vệ sinh thân thể

Vệ sinh thân thể có ý nghĩa quan trọng trong việc làm cho cơ thể hoạt động tốt hơn, tăng cường quá trình trao đổi chất, phát triển khả năng làm việc trí óc và chân tay, đề phòng bệnh tật. Vệ sinh thân thể bao gồm:

- Chăm sóc da: Da là cơ quan phức tạp và quan trọng của cơ thể, đảm nhiệm nhiều chức năng như: Bảo vệ môi trường bên trong cơ thể, bài tiết các sản phẩm trao đổi chất, điều hòa thân nhiệt.

Cách chăm sóc da cơ bản là tắm rửa thường xuyên ít nhất 3-4 ngày/lần. Các bộ phận bẩn nhiều như cổ, mặt, tay, chân,...phải rửa thường xuyên. Tập luyện TDDT càng làm cho da bẩn hơn, nên việc tắm rửa sau mỗi buổi tập là rất cần thiết. Điều này không chỉ làm sạch thân thể mà còn có tác dụng thư giãn đối với hệ tim mạch, tăng cường trao đổi chất, thúc đẩy quá trình hồi phục. Hiệu quả hồi phục của tắm sẽ rất cao nếu được kết hợp với xoa bóp nhẹ nhàng. Tuy nhiên cần chú ý những nguyên tắc sau:

- + Không tắm sau khi ăn no hoặc khi quá đói
- + Không tắm khi quá mệt mỏi hoặc khi đang ốm
- + Không tắm sau khi uống rượu, bia hoặc sử dụng chất kích thích khác.
- Chăm sóc răng miệng

Răng là cơ quan chức năng quan trọng giúp cho việc tiêu hóa thức ăn và tạo nên nét đẹp của khuôn mặt. Để bảo vệ răng cần phải giữ răng thường xuyên sạch sẽ, bằng cách đánh răng bằng bàn chải sau khi ăn.

d. Vệ sinh trang phục

Trang phục phải bảo vệ được cơ thể khỏi các tác động xấu của môi trường và các tổn thương cơ học, giữ cho cơ thể sạch sẽ và tạo điều kiện thuận lợi để cơ thể hoạt động với cường độ cao trong các điều kiện khí hậu, thời tiết khác nhau.

Quần áo thể thao phải nhẹ nhàng, thuận tiện cho hoạt động thể lực. Đồng thời, trang phục phải phù hợp với các nhân người tập, đặc điểm từng môn thể thao và quy định của Luật lệ. Đảm bảo thoáng khí, giữ nhiệt, thấm nước và các tính chất khác.

2.2.6. Vệ sinh dinh dưỡng

Dinh dưỡng hay ăn uống là một trong những yếu tố quan trọng nhất để đảm bảo sự sống cho cơ thể. Ăn uống có quan hệ trực tiếp đến việc giữ gìn sức khỏe, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người, vì vậy ăn uống là nhu cầu sống của cơ thể.

Ăn uống phải hợp lý các chức năng và nhu cầu của cơ thể. Bao gồm: Chọn thức ăn, ăn uống theo đúng quy tắc vệ sinh,...

a. Vệ sinh ăn

Con người phải ăn uống thì mới sống, tồn tại và phát triển được. Tuy nhiên không phải ăn uống nhiều là tốt mà nên ăn uống một cách hợp lý, bao gồm: Chọn thức ăn, thức uống đúng quy tắc vệ sinh.

Cơ sở khoa học của việc lựa chọn thức ăn là phải có 1 tỷ lệ tối ưu, đủ chất dinh dưỡng cơ bản, đó là:

- Đạm: Đạm (protit) là chất dinh dưỡng rất quan trọng đối với cơ thể. Nhu cầu về chất đạm có ý nghĩa đặc biệt trong chế độ dinh dưỡng của người tập luyện TDTT. Với chức năng chủ yếu là cấu tạo và đổi mới các tổ chức, cơ quan trong cơ thể tham gia vào các thành phần của tế bào, các men, hocmon,... liên quan đến cường độ trao đổi chất và chuyển hóa các chất dinh dưỡng khác. Chất đạm là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể chiếm khoảng 10-15% năng lượng của khẩu phần ăn.

- Mỡ: Còn gọi là Lipit là hợp chất hữu cơ phức tạp gồm: Glyxerin và acid béo. Đây là chất dinh dưỡng cơ bản nhưng không thể thiếu trong việc cân bằng dinh dưỡng. Mỡ tham gia vào quá trình tạo hình, là một thành phần trong cấu trúc tế bào và tổ chức, đặc biệt là tổ chức thần kinh. Đồng thời, là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng của cơ thể, khi oxy hóa 1gam mỡ tạo ra 9Kcal, nhiều gấp 2 lần so với đạm và đường. Và mỡ chiếm 18-20% tổng nhu cầu Calo.

- Đường (gluxit) là nguồn cung cấp năng lượng chính của cơ thể. Đường đảm bảo 55-65% tổng nhu cầu Calo của cơ thể. Đặc biệt trong hoạt động thể lực đường là chất được sử dụng để cung cấp năng lượng đầu tiên, sau khi đường cạn mới huy động đến mỡ. Đường được chia làm 2 loại:

- + Đường đơn giản: Ví dụ như glucoza có vị ngọt, dễ hòa tan trong nước, hấp thụ nhanh và được cơ thể sử dụng để dự trữ dưới dạng glucogen.

- + Đường phức tạp: Chủ yếu là tinh bột chứa trong các loại hạt, củ như gạo, ngô, khoai, sắn,...

- Rau, muối khoáng, vitamin, đường và nước

Chúng ta phải ăn uống đúng giờ quy định để tạo ra phản xạ tiết dịch một cách hợp lý và khoa học:

Lưu ý:

- Ăn trước khi tập luyện ít nhất 2h và sau tập luyện từ 30 – 40’.
- Đảm bảo mỗi ngày ăn ba bữa theo khẩu phần ăn đã quy định
- Ăn chiều phải trước khi ngủ 2h với các loại thức ăn dễ tiêu hóa
- Không nên đọc sách báo, xem tivi, tránh những chuyện căng thẳng, xúc động... trong khi ăn. Ngoài ra, cũng không nên ăn vội vàng, không dùng quá nhiều gia vị, không ăn các món ăn quá nóng hoặc quá lạnh.

b. Vệ sinh uống

Uống nước cũng quan trọng trong chế độ ăn. Nước là thành phần cấu tạo của tất cả các tổ chức và tế bào của cơ thể chiếm khoảng 60-70%.

Nước trong cơ thể người luôn luôn ổn định, nước được hấp thụ và thải ra luôn cân bằng nhau. Nhu cầu nước uống của mỗi người trung bình 2 – 2,5 lít/ngày. Nhưng khi tập luyện nặng hoặc lao động dưới trời nắng nóng, có thể cần đến 4-6 lít/ngày.

Nếu uống nước quá ít sẽ gây tăng độ nhớt của máu, gây khô miệng, gây ra hiện tượng chuột rút... Tuy nhiên, uống nước nhiều có hại cho cơ thể, lượng nước thừa làm tăng bài tiết mồ hôi dẫn đến mất muối, tăng trọng tải cho tim và thận, làm loãng máu,...

Như vậy, uống nước quá ít hay quá nhiều đều gây ảnh hưởng đến cơ thể, do rối loạn cân bằng các ion điện giải làm cho cơ thể rất mệt nhọc, ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT. Đặc biệt trong quá trình tập luyện TDTT không nên uống nước có pha nhiều đá lạnh, sẽ gây viêm họng và rối loạn đường ruột. Do vậy, tốt nhất là uống nước hoa quả có pha đường hoặc muối.

2.2.7. Vệ sinh huấn luyện thể thao

Hệ thống huấn luyện thể thao về nguyên tắc chung bao giờ cũng phải bao gồm 3 bộ phận là thi đấu, huấn luyện VĐV và tổ hợp các yếu tố bổ sung nhằm nâng cao hiệu quả của quá trình tập luyện.

- Hệ thống các biện pháp vệ sinh nhằm đảm bảo cho công tác huấn luyện VĐV có hiệu quả. Hệ thống đó có cơ cấu nhất định và bao gồm:

- + Các yêu cầu vệ sinh đối với quá trình tập luyện và thi đấu thể thao.
- + Các yếu tố vệ sinh môi trường. xã hội tối ưu về các điều kiện sống, học tập và lao động.
- + Chế độ sinh hoạt thích hợp
- + Vệ sinh cá nhân
- + Chế độ dinh dưỡng đặc biệt thích hợp
- + Điều kiện tập luyện và thi đấu tối ưu...
- Các nguyên tắc vệ sinh tập luyện và thi đấu thể thao
- + Nguyên tắc kiểm tra, theo dõi y học.
- + Nguyên tắc đối đãi cá biệt
- + Nguyên tắc kết hợp giữa tập luyện và nghỉ ngơi.
- Các biện pháp vệ sinh tăng cường khả năng hồi phục thể lực
- + Các biện pháp sư phạm
- + Các biện pháp tâm lý
- + Các biện pháp y sinh - học

Để đảm bảo cho quá trình hồi phục thể lực được nhanh chóng và hiệu quả, cần phải phối hợp các biện pháp với nhau một cách chặt chẽ và khoa học.

2.3. Các phương tiện của GDTC

Các phương tiện giáo dục thể chất được sử dụng để tác động đến các đối tượng tập luyện nhằm đạt được những mục đích của giáo dục thể chất. Chúng bao gồm các bài tập

thân thể (còn gọi là bài tập TDDT hay bài tập thể chất), các động tác của tự nhiên, môi trường như nước, ánh nắng mặt trời, khí hậu, thời tiết, các yếu tố vệ sinh. Trong đó, bài tập TDDT được coi là phương tiện chủ yếu và chuyên biệt của giáo dục thể chất và xuyên suốt quá trình giáo dục thể chất.

2.3.1. Bài tập TDDT - Phương tiện chủ yếu và chuyên biệt của giáo dục thể chất

a. Khái niệm bài tập thể chất (BTTC)

- BTTC là hành động vận động được lựa chọn sử dụng phù hợp với quy luật của GDTC để giải quyết nhiệm vụ của GDTC.

- BTTC là những hoạt động chuyên biệt do con người sáng tạo ra một cách có ý thức, có chủ đích phù hợp với các quy luật giáo dục thể chất. Người ta dùng chúng để giải quyết những nhiệm vụ giáo dục thể chất, đáp ứng yêu cầu phát triển thể chất và tinh thần của con người. Dấu hiệu bản chất của BTTC là sự lặp lại chỉ có thông qua tập luyện 1 hành động vận động nào đó mới có thể hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và làm phát triển tổ chức thể lực.

b. Nguồn gốc của BTTC:

- BTTC ra đời từ cổ xưa nên nó gắn liền với lao động. Nhân tố quan trọng nhất làm nảy sinh BTTC là điều kiện sống vật chất và hoạt động của con người mà trước hết là hoạt động lao động, hầu hết các BTTC có liên hệ trực tiếp đến các tác động của lao động, ngoài lao động thì các hoạt động quân sự, nghệ thuật, tôn giáo cũng ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển của BTTC.

- Trong xã hội nguyên thủy các bài tập mang tính thực dụng trực tiếp. Các bài tập nảy sinh và đáp ứng nhu cầu của lao động được gọi là bài tập tự nhiên.

- Cùng với sự phát triển của xã hội loài người thì bài tập mất dần tính thực dụng trực tiếp và các bài tập tự nhiên dần dần được thay thế bằng bài tập phân tích. Bài tập phân tích là các bài tập được sáng tạo ra để giải quyết nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng và chữa bệnh.

c. Nội dung và hình thức bài tập TDDT

Để phân tích và nắm được những đặc điểm chung nhất của các bài tập TDDT chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu những vấn đề dưới đây:

- *Nội dung:* Bài tập TDDT bao gồm các thành phần tạo nên bài tập đó và các quá trình cơ bản xảy ra trong cơ thể do việc thực hiện bài tập đó tạo nên. Các quá trình này quyết định tác dụng của bài tập đối với người tập. Các quá trình xảy ra trong cơ thể rất phức tạp, đa dạng và có thể được xem xét từ các góc độ khác nhau: Tâm lý, sinh lý, sinh hoá...

+ Về mặt sinh lý học, nội dung bài tập TDDT là những biến đổi trong hoạt động chức năng của cơ thể khi thực hiện bài tập, làm cho cơ thể chuyển sang một mức hoạt động cao hơn so với lúc yên tĩnh, Nhờ vậy mà có thể hoàn thiện được những khả năng chức phận của cơ thể. Người ta còn tính tới cả những biến đổi trước và sau khi thực hiện bài tập. Tuỳ theo đặc điểm bài tập, những biến đổi sinh lý có thể đạt được mức khá lớn.

Những biến đổi sinh lý đó kích thích quá trình hồi phục và thích nghi của cơ thể trong và sau lúc thực hiện bài tập, vì vậy được coi là nhân tố có tác dụng mạnh mẽ, làm tăng các khả năng chức phận và hoàn thiện những đặc điểm cấu trúc cơ thể.

+ Từ góc độ sư phạm, điều quan trọng là xem xét tác dụng tổng hợp của các bài tập đó đối với sự phát triển của năng lực vận động của cơ thể và sự hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động cũng như sự tác động đến hành vi, nhân cách người tập.

Để nắm được nội dung (bản chất) của bài tập TDDT nào đó, nhà sư phạm không cần hiểu những biến đổi sinh lý, sinh hoá và những biến đổi khác xảy ra trong cơ thể do ảnh hưởng của bài tập mà điều chủ yếu là hiểu được phương hướng tác dụng của bài tập đối với việc thực hiện những nhiệm vụ giáo dục và giáo dưỡng đã đặt ra.

+ Về tâm lý và sự hình thành nhân cách. Một đặc trưng quan trọng của bài tập TDDT là nó được xây dựng trên cơ sở những hoạt động vận động có ý thức, tức là điều khiển từ các trung tâm thần kinh ở vỏ não. Đó là những hành vi vận động có chủ đích, liên quan đến nhiều quá trình tâm lý: sự biểu tượng về động tác, hoạt động tư duy, cảm xúc... có ảnh hưởng mạnh đối với sự biểu hiện ý chí, tình cảm, tính cách. Bài tập thể dục thể thao có thể được coi là những hành vi vận động có ý thức, trong đó thể hiện sự thống nhất giữa hoạt động thân thể và tâm lý. Nó không chỉ tác động đến cơ thể, mà cả đối với nhân cách và tâm lý người tập. Tất nhiên, điều này còn phụ thuộc rất nhiều vào phương pháp và hình thức tổ chức thực hiện bài tập và những tác động từ phía nhà sư phạm, sao cho có thể tạo nên bầu không khí tâm lý thuận lợi (gây hứng thú, tính tích cực, chủ động của người tập), tạo được những điều kiện và tình huống thích hợp cho sự biểu hiện ý chí, ý thức tập thể, tinh thần đồng đội, tính trung thực...

- *Hình thức của bài tập TDDT là cấu trúc (hay tổ chức) bên trong và bên ngoài của nó. Hình thức bài tập phụ thuộc vào các đặc điểm nội dung của nó.*

+ Cấu trúc bên trong của bài tập thể hiện ở mối quan hệ và sự phối hợp, tác động lẫn nhau giữa các quá trình khác nhau của hoạt động chức phận của cơ thể trong lúc thực hiện bài tập: Các quá trình phối hợp thần kinh - cơ, sự phối hợp và tác động lẫn nhau giữa hoạt động của hệ vận động và hệ thực vật, cấu trúc của quá trình chuyển hoá năng lượng (tương quan giữa các quá trình có ôxy và không có ôxy)...

+ Cấu trúc bên ngoài của bài tập TDDT là hình dáng có thể nhìn thấy của nó, thể hiện đặc trưng ở quan hệ giữa các thông số không gian, thời gian và lực của các động tác tạo thành bài tập.

Hình thức và nội dung của bài tập TDDT liên quan hữu cơ với nhau, trong đó nội dung là mặt quyết định và đậm hơn. Điều đó có ý nghĩa là, để thực hiện được 1 hoạt động vận động quy định nào đó cao hơn khả năng hiện có, trước hết phải thay đổi một cách tương ứng mặt nội dung của nó. Tức là phải nâng cao khả năng chức phận của cơ thể, các năng lực vận động (tổ chất thể lực) chủ yếu tương ứng với mức mà hoạt động vận động đó đòi hỏi.

- Nội dung thay đổi thì hình thức bài tập cũng thay đổi.

VD: Sức mạnh hoặc sức bền thay đổi thì biên độ và tần số động tác cũng có thể thay đổi.

- Hình thức cũng ảnh hưởng đến nội dung.

Hình thức chưa hoàn thiện của bài tập sẽ cản trở sự biểu hiện tối đa các khả năng của cơ thể. Ngược lại, hình thức hoàn thiện sẽ tạo điều kiện sử dụng có hiệu quả (tối ưu) các năng lực thể chất.

VD: Cùng một tốc độ chuyển động như nhau, người có kỹ thuật bơi hợp lý sẽ tiêu hao năng lượng ít hơn nhiều so với những người mới biết bơi, hoặc cùng dùng sức như nhau những người có kỹ thuật hơn sẽ bơi nhanh hơn.

2.3.2. Yếu tố môi trường (nước, không khí, ánh sáng,...)

Nước, không khí và ánh sáng cũng là những phương tiện không kém phần quan trọng để củng cố, tối luyện cơ thể và nâng cao khả năng hoạt động thể lực của con người trong quá trình giáo dục thể chất.

Các nhân tố môi trường được sử dụng được nhiều phương thức như:

- Bổ sung, tăng cường và hợp lý hoá tác dụng của BTTC.

- Sử dụng như một phương tiện độc lập để tối luyện cơ thể và củng cố sức khoẻ.

2.3.3. Yếu tố vệ sinh

Yếu tố vệ sinh cũng được xem như là 1 phương tiện bổ sung của giáo dục thể chất. Việc tuân thủ theo các quy tắc vệ sinh trong giáo dục thể chất ở mức đáng kể quyết định hiệu quả của giáo dục thể chất. Điều quan trọng là đảm bảo những yêu cầu vệ sinh của chế độ LVD và quãng nghỉ, vệ sinh dinh dưỡng cũng như thúc đẩy quá trình hồi phục sau buổi tập. Ngoài ra, nó còn có tác dụng phòng chữa bệnh và củng cố sức khoẻ.

Vệ sinh bao gồm: Vệ sinh tập luyện, vệ sinh cá nhân (vệ sinh ngủ, vệ sinh ăn, uống, vệ sinh nghỉ ngơi,...).

2.4. Hình thức buổi tập TDTT

2.4.1. Cơ sở cấu trúc buổi tập TDTT

a. Mối quan hệ giữa hình thức và nội dung buổi tập.

- Mỗi buổi tập TDTT đều được coi là từng nấc thang hướng tới sự phát triển và hoàn thiện thể chất. Trong mỗi buổi tập thầy và trò phải giải quyết những nhiệm vụ cụ thể về giáo dục, giáo dưỡng và phát triển. Việc giải quyết những nhiệm vụ đó phụ thuộc vào nội dung và hình thức buổi tập. Vậy 1 buổi tập là gì?

+ *Nội dung buổi tập.*

Là các hoạt động vận động của bài tập, động tác trong buổi tập nhằm giải quyết các nhiệm vụ GDTC.

+ *Hình thức buổi tập.*

Là cách thức tổ chức buổi tập, là phương pháp tổ chức hoạt động người tập là sợi dây liên kết các nội dung buổi tập.

+ *Hình thức và nội dung bài tập có quan hệ chặt chẽ với nhau.*

Hình thức phải phù hợp với nội dung, nội dung nào thì hình thức ấy. VD: Nội dung buổi tập, buổi tập là phát triển tố chất thể lực thì hình thức phải tuân theo quy luật giáo dục các tố chất thể lực

Mặt khác hình thức buổi tập cũng ảnh hưởng tích cực đến nội dung của nó, khi hình thức phù hợp với nội dung sẽ tạo điều kiện hợp lý hoá hoạt động người tập. Thường xuyên sử dụng 1 hình thức bài tập sẽ kìm hãm sự phát triển thể lực người tập. Thay đổi hợp lý hình thức bài tập sẽ đem lại hiệu quả cao cho GDTC.

b. Cơ sở khoa học tự nhiên của cấu trúc buổi tập.

- Dựa vào các thành tựu nghiên cứu sinh lý vận động, các nhà lý luận GDTC Xô Viết đã đề xuất cấu trúc buổi tập tương đối hợp lý và được công nhận rộng rãi. Theo họ cơ sở khoa học để xác định cấu trúc buổi tập TDTT là quy luật biểu diễn khả năng hoạt động tập luyện.

- Bằng phương pháp theo dõi mạch đập của người tập (đếm nhịp tim) trong nhiều buổi tập bởi vì nhịp tim không chỉ phản ánh hoạt động của hệ tuần hoàn mà còn là thông tin đáng tin cậy về khả năng hoạt động thể lực mà trực tiếp là theo dõi đường cong sinh lý.

- Bằng phương pháp nghiên cứu diễn biến tâm lý trong buổi tập (sự chú ý, trạng thái cảm xúc, phản xạ) và bằng những kết quả về tiêu hao năng lượng, thành phần máu và hàng loạt các chỉ số sinh hoá khác.

- Ngoài ta còn có thể đánh giá tương đối khách quan diễn biến khả năng hoạt động thể lực người tập thông qua quan sát diễn biến bên ngoài của LVĐ như: Mô hôi, màu da, nhịp thở và độ chính xác khi thực hiện động tác LVĐ.

- Kết quả nghiên cứu tổng hợp cho phép biểu diễn trực quan diễn biến khả năng hoạt động thể lực. Theo các tác giả thì khả năng hoạt động thể lực của người tập trong buổi tập chia làm 3 giai đoạn:

+ Giai đoạn 1: Tăng dần (vùng I.III).

+ Giai đoạn 2: Ổn định tương đối (vùng III).

+ Giai đoạn 3: Giảm dần (vùng IV).

c. Quan điểm sư phạm của cấu trúc buổi tập

- Các buổi tập trong GDTC phải được chia thành 3 phần tương ứng với 3 giai đoạn (4 vùng) của diễn biến khả năng hoạt động thể lực của con người. Đó là các phần chuẩn bị, cơ bản và kết thúc.

- Việc phân chia thành 3 phần của buổi tập có ý nghĩa sư phạm quan trọng, cho phép nhà sư phạm chủ động tổ chức các buổi tập hợp lý, phù hợp với khả năng người tập và nâng cao hiệu quả tập luyện.

- Song cấu trúc buổi tập trong GDTC còn bị chi phối bởi quy luật của quá trình sư phạm. Điều đó thể hiện ở chỗ mỗi buổi tập phải giải quyết các nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng - phát triển khác nhau. Những nhiệm vụ nhẹ, đều phải dựa vào phần đầu và phần

cuối. Còn những nhiệm vụ chính phải giải quyết ở phần cơ bản của buổi tập, phù hợp với khả năng cao nhất của người tập.

Như vậy quy luật diễn biến khả năng hoạt động thể lực của người tập trong buổi tập là cơ sở khoa học tự nhiên để phân chia buổi tập thành 3 phần. Đồng thời cấu trúc đó phụ thuộc vào các quan điểm sư phạm trong việc giải quyết các nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng khác nhau.

2.4.2. Các hình thức tập luyện TDTT

2.4.2.1. Hình thức buổi tập TDTT chính khóa

a. Đặc điểm buổi tập chính khóa.

- Đó là buổi tập tổ chức theo hình thức lớp - bài trong đó có sự hoạt động tích cực, chủ động, sáng tạo của người dạy và người học.

- Ưu thế của buổi tập này bao giờ cũng bao gồm 1 số lượng học sinh cụ thể, đồng nhất về trình độ, lứa tuổi nên rất thuận lợi về mặt giáo dục, giáo dưỡng.

- Được thực hiện theo quy luật chung của quá trình GDTC đồng thời phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- + Giờ học phải tác động toàn thể đến cơ thể về các mặt giáo dục, giáo dưỡng và sức khoẻ.
- + Các nhiệm vụ phải được cụ thể theo từng phần của buổi tập, tránh tình trạng chỉ coi trọng phần cơ bản.
- + Đa dạng hoá phương pháp luyện tập, giảng dạy tránh tình trạng khuôn mẫu, cứng nhắc.
- + Phù hợp với mặt bằng chung của cả lớp có tính đến đặc điểm cá nhân và thực hiện giờ học đảm bảo bình đẳng trong hoạt động học tập cho tất cả học sinh.
- + Các nhiệm vụ đặt ra trong buổi học phải hết sức cụ thể sao cho giải quyết ngay trong giờ học đó.

b. Cấu trúc buổi tập TDTT (giờ học TDTT chính khóa).

Xây dựng cấu trúc sư phạm giờ học TDTT tức là sử dụng hợp lý thời gian để giải quyết nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng của giờ học. Như trên đã trình bày, cấu trúc buổi tập TDTT bao giờ cũng gồm 3 phần: Chuẩn bị, cơ bản và kết thúc.

- Phần chuẩn bị (10-12% số thời gian):

Nhiệm vụ chính của phần này là tạo tâm thế, cảm xúc cần thiết cho học sinh bước vào giờ học (tâm thế và tâm lý và chức năng) cụ thể như sau:

+ Ngay vào đầu buổi học, giáo viên phải tiến hành các hoạt động tổ chức như: Chuẩn bị dụng cụ, sân bãi, nhắc lớp, phổ biến yêu cầu nhiệm vụ của buổi học. Trong thời gian này đã có thể giải quyết 1 số nhiệm vụ buổi học giáo dục - giáo dưỡng như: Về đội hình đội ngũ, hình thành tư thế đúng, thực hiện chính xác khẩu lệnh.

+ Nhiệm vụ trọng tâm của phần chuẩn bị là khởi động cung và khởi động chức năng, thường sử dụng các bài tập dễ định lượng và không đòi hỏi nhiều thời gian, nội dung của phần khởi động phải tương ứng với hoạt động trong phần cơ bản của giờ học. Vì vậy phải

căn cứ nội dung của phần cơ bản mà sử dụng các loại phương tiện phương pháp và hình thức tổ chức cho phù hợp.

- Phần cơ bản: (80 - 85% thời gian):

- + Được giành để giải quyết các nhiệm vụ phức tạp nhất của buổi học. Nó chiếm 80 - 85 % thời gian buổi tập tùy thuộc vào nội dung cụ thể của phần cơ bản mà có thể chia thành nhiều phần nhỏ như ôn động tác cũ, dạy động tác mới, phát triển tố chất thể lực.

- + Nếu buổi tập là dạy học động tác thì trình tự của các nhiệm vụ như sau: Làm quen, học sâu từng phần và hoàn thiện các động tác.

Nếu buổi tập nhằm giáo dục các tố chất thể lực thì thông thường thực hiện theo trình tự như sau: Tốc độ - Sức mạnh - Sức bền.

Nếu buổi tập là HLTT thi đấu thì phần này chủ yếu là tập các bài chuyên môn. VD: phần cơ bản của buổi tập cử tạ là sức mạnh và sức mạnh tốc độ.

- + Trong cuộc sống và hoạt động thực tiễn, con người phải giải quyết các nhiệm vụ vận động trong điều kiện khác nhau. Vì vậy trình tự các bài tập trong buổi tập không nên cứng nhắc mà phải linh động sao cho người học phát huy được năng lực thể chất cao trong những trạng thái cơ thể khác nhau.

- + Để nâng cao trạng thái cảm xúc của người tập và tăng cường tác động tới cơ thể thì trong phần cơ bản ngoài sử dụng các bài tập định mức chặt chẽ, người ta còn sử dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu nhằm hoàn thiện kỹ thuật động tác và phát triển tố chất thể lực.

- Phần kết thúc (5 - 10% thời gian):

Đây là phần giảm dần hoạt động thể lực để đưa người tập về trạng thái nghỉ ngơi để phục hồi. Để thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục người ta thường sử dụng các bài tập nhẹ nhàng như: Chạy nhẹ nhàng, đi bộ, trò chơi vận động, với LVD nhỏ là phương tiện chính của phần học này.

Nhưng trong phần này cũng phải giải quyết các nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng khác nhau như: Dạy khả năng giảm dần LVD, cách chuyển hướng vận động. Cuối cùng là giáo viên phải nhận xét kết quả buổi tập, giao bài tập về nhà, thu dọn dụng cụ và xuống lớp.

2.4.2.2. Hình thức buổi tập không chính khóa

a. Đặc điểm:

Các buổi tập không chính khóa thường có những đặc điểm cơ bản sau đây:

- Có cấu trúc đơn giản, nội dung hẹp...
- Đề cao tình thần tự giác, ý thức kỷ luật và tính độc lập cao của người học,
- Nhiệm vụ cụ thể thường tùy thuộc nội dung người học
- Cấu trúc buổi tập có động tác đến toàn bộ cơ thể.

b. Ý nghĩa:

- Củng cố và nâng cao kết quả học tập của các buổi tập chính khóa

- Hình thành thói quen và lòng say mê tập luyện TDTT
- Giữ gìn và nâng cao sức khỏe, thỏa mãn nhu cầu vui chơi giải trí và nghỉ ngơi tích cực.
- Bồi dưỡng đội ngũ tham gia vào đội tuyển, là lực lượng nòng cốt cho các nhà trường tham gia các giải đấu.

c. Các hình thức buổi tập TDTT không chính khóa

- Các buổi tập cá nhân: Các buổi tập thường được tổ chức dưới dạng: Thể dục sang, thể dục vệ sinh, dạo chơi hàng ngày,... Tạo tâm thế sẵn sàng để có thể bước vào ngày hoạt động mới, duy trì khả năng hoạt động thể lực, nghỉ ngơi tích cực.

- Các buổi tập theo nhóm tự nguyện: các thành viên tham gia tập luyện chung với tinh thần tự giác, tích cực trong đó người tổ chức, lãnh đạo được các thành viên của nhóm bầu ra hoặc chỉ định.

Hình thức tập luyện loại này rất phong phú: Trò chơi giải trí, trò chơi thi đấu(thi đấu bóng đá, chuyền, cầu lông...), cũng có thể là những cuộc tham quan, dạo chơi, hành quân, du lịch được tổ chức có kế hoạch và tự nguyện....

- Các buổi tập theo nhóm tổ chức: Các buổi tập dạng này được tiến hành dưới sự điều khiển của những người tham gia công tác tình nguyện chuyên môn. Đó có thể là : các cuộc thi đấu thể thao, các buổi tập nâng cao sức khỏe trong các cơ quan xí nghiệp, các ngày hội thể dục thể thao...