

SOLUTIONS FOR APPLYING SPORTS PHYSIOLOGY IN TEACHING PRACTICAL SPORTS COURSES AT THANH HOA UNIVERSITY OF CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Pham Thi Hai Yen

Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

Email: phamthihaiyen@dvttdt.edu.vn

Received: 14/7/2025

Reviewed: 16/7/2025

Revised: 20/7/2025

Accepted: 24/10/2025

Released: 31/10/2025

DOI: <https://doi.org/10.55988/2588-1264/283>

Based on surveying and assessing the current application of sports physiology in teaching practice, the study affirms its role in enhancing training effectiveness, developing physical fitness, and optimizing pedagogical methods. Accordingly, the author proposes solutions to apply sports physiology to practical sports courses at Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism in a more scientific, modern, and practice-oriented manner.

Keywords: Solutions; Sports physiology; Practical sports courses.

1. Giới thiệu

Sinh lý học thể dục thể thao là một chuyên ngành của sinh lý học, chuyên nghiên cứu về cơ chế và chức năng hoạt động cơ thể người trong điều kiện tập luyện thể dục thể thao. Về phương hướng nghiên cứu chủ yếu, sinh lý thể dục thể thao theo đuổi quy luật biến đổi cơ năng của cơ thể trong quá trình tập luyện và quy luật sinh lý của sự hình thành và phát triển các tố chất thể thao, đồng thời tiến hành các luận bàn chuyên môn sâu về sự phương hướng phát triển và nâng cao khả năng hoạt động thể dục thể thao của con người. Về mục đích chính, nghiên cứu sinh lý thể dục thể thao được xác định chủ yếu nhằm chứng minh và thiết lập các hệ thống đào tạo và phương pháp giảng dạy, đào tạo thể dục thể thao đảm bảo các yếu tố khoa học, hợp lý và tin cậy khác nhau. Thông qua việc phân tích và nắm vững các đặc điểm sinh lý của người tập với các thuộc riêng như giới tính, lứa tuổi, các môn thể thao khác nhau và các trình độ đào tạo khác nhau... để hình thành phương pháp giảng dạy, tập luyện khoa học nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện, đảm bảo an toàn và cá nhân hóa bài tập [4]. Như vậy, việc ứng dụng kiến thức sinh lý thể dục thể thao vào quá trình dạy học các học phần thực hành thể dục thể thao là xu hướng cần thiết trong đào tạo thể dục thể thao hiện đại, gắn lý luận với thực tiễn một cách khoa học.

Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa và Khoa Thể dục thể thao luôn quan tâm, tạo điều kiện cho hoạt động giảng dạy lĩnh vực thể dục thể thao. Tuy nhiên, thực tế cho thấy hiệu quả giảng dạy và học tập các học phần này vẫn còn nhiều hạn chế, chủ yếu do chưa vận dụng đầy đủ các cơ sở khoa học nền tảng, đặc biệt là sinh lý học thể dục thể thao vào quá trình tổ chức và thực hiện giảng dạy, cụ thể: một số giảng viên chưa thực sự chú trọng ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào các học phần thực hành thể thao, thiếu các trang thiết bị để các giảng viên có đủ điều kiện để kiểm tra các chỉ số sinh lý cho sinh viên, sinh viên cũng chưa được trang bị đầy đủ công cụ để theo dõi phản ứng cơ thể khi vận động... Những hạn chế này cũng đã tạo ra không ít thách thức, khó khăn cho cả người dạy và người học. Chính vì vậy, thông qua nghiên cứu này, tác giả muốn tìm hiểu thực trạng ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực hành Thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, từ đó đưa ra những giải pháp phù hợp nhằm

nâng cao chất lượng đào tạo, góp phần phát triển nguồn nhân lực chuyên môn chất lượng cao cho ngành thể dục thể thao.

2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề

2.1. Nghiên cứu ngoài nước

Năm 2003, Achten & Jeukendrup trong một nghiên cứu “*Heart rate monitoring: applications and limitations*” đã chứng minh rằng theo dõi nhịp tim trong vận động đã trở thành một công cụ hỗ trợ luyện tập được sử dụng rộng rãi cho nhiều môn thể thao. Phản ứng của nhịp tim được sử dụng để xác định cường độ tập luyện của một buổi tập luyện hoặc thi đấu nhằm điều chỉnh cường độ tập luyện phù với tình trạng sức khỏe của người tập [1].

Tác giả Wilmore & Costill (2004) trong nghiên cứu “*Physiology of Sport and Exercise*” đã chỉ ra rằng nếu được vận dụng hợp lý, sinh lý học thể dục thể thao có thể giúp tối ưu hóa chương trình huấn luyện, nâng cao hiệu quả giảng dạy, phòng ngừa chấn thương và cải thiện thành tích vận động [3].

Trong nghiên cứu “*Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*”, tác giả Powers & Howley đã nêu ra rằng các nguyên lý cơ bản gồm: quá tải, hồi phục và thích nghi đóng vai trò nền tảng trong quá trình vận động và huấn luyện thể thao. Các nguyên lý trên chính là cơ sở khoa học cho việc cá nhân hóa bài tập. Đồng thời, chúng cho phép việc định lượng bài tập thông qua các chỉ số sinh lý như nhịp tim, VO_2 max, ngưỡng yếm khí, chỉ số cảm nhận gắng sức, thời gian hồi phục hay mức tiêu hao năng lượng. Nhờ đó, người dạy và người học có thể theo dõi tiến trình phát triển thể chất một cách khách quan, khoa học và an toàn, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy và huấn luyện thể thao [2].

2.2. Nghiên cứu trong nước

Ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào giảng dạy các học thực hành thể dục thể thao đã và đang nhận được sự quan tâm đặc biệt của các nhà nghiên cứu trong nước.

Tác giả Đỗ Anh Tuấn (2021) trong nghiên cứu “*Ứng dụng các chỉ số sinh lý trong đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên cấp cao môn cử tạ*” đã chỉ ra rằng các chỉ số sinh lý đã phản ánh được trình độ tập luyện của nam vận động viên cấp cao môn cử tạ một cách khách quan về các năng lực ưa khí, yếm khí, đây là cơ sở để huấn luyện viên đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên, điều chỉnh chương trình huấn luyện cho phù hợp với trình độ và nhiệm vụ huấn luyện, nhằm từng bước đưa sinh lý vận động vào trong quá trình huấn luyện vận động viên nâng cao thành tích thể thao [6].

Theo nghiên cứu “*Ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất trong các trường đại học tại Việt Nam*” của tác giả Hà Sỹ Nguyên (2023) đã nêu ra rằng việc ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao trong giảng dạy và huấn luyện thể dục thể thao có thể cải thiện hiệu quả khả năng vận động và khả năng cân bằng của sinh viên trong tập luyện thể chất, tăng cường hiệu quả khả năng kiểm soát cơ bắp và giảm chấn thương thể thao do các yếu tố khác nhau gây ra. Việc nghiên cứu và tìm hiểu môn Sinh lý học thể dục thể thao càng đầy đủ thì càng có thể sử dụng nó hiệu quả hơn trong giảng dạy giáo dục thể chất và huấn luyện thể dục thể thao, đồng thời càng có khả năng cao thúc đẩy sự cải thiện các kỹ năng vận động của sinh viên và cả các vận động viên [5].

Trong nghiên cứu “*Tăng cường giảng dạy tích hợp trong môn Giáo dục Thể chất từ góc tiếp cận đối với cốt lõi*” tác giả Hàng Quang Thái và cộng sự (2024) đã nêu ra 04 quan điểm phát triển chương trình giáo dục thể chất tích hợp với lý thuyết gồm: Thiết kế hoạt động dạy học trải nghiệm tương tác; Xây dựng hệ thống chương trình giảng dạy tích hợp; Tích hợp nhiều phương pháp dạy học; Mở rộng không gian nội dung khóa học [7].

Có thể thấy, các nhà nghiên cứu trong nước đã có một số hướng tiếp cận tích cực nhằm gắn lý thuyết sinh lý học thể dục thể thao với thực hành thể thao. Tuy nhiên, tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, giải pháp ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào quá trình dạy học vẫn chưa được nghiên cứu một cách đầy đủ.

3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu

3.1. Phương pháp thu thập dữ liệu

Đối với dữ liệu sơ cấp, nhóm nghiên cứu sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp, gián tiếp giảng viên, sinh viên khoa Thể dục thể thao với mục đích tìm hiểu thực trạng ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Đối với dữ liệu thứ cấp, nhóm nghiên cứu tiến hành thu thập các tài liệu liên quan đến vấn đề nghiên cứu từ đó xây dựng khung lý thuyết cho nghiên cứu, phân tích đối chiếu để đề ra giải pháp ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

3.2. Phương pháp toán học thống kê

Phương pháp này được sử dụng trong việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Thực trạng ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

4.1.1. Thực trạng về cơ sở vật chất, phục vụ giảng dạy lĩnh vực thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Bảng 1: Thực trạng về cơ sở vật chất, phục vụ giảng dạy lĩnh vực thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

TT	Loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém
1	Nhà tập thể thao	1	1	0	0
2	Sân bóng đá 11 người	1	1	0	0
3	Sân bóng đá 7 người	4	4	0	0
4	Sân bóng chuyền da	2	2	0	0
5	Sân bóng chuyền hơi	3	1	2	0
6	Sân bóng rổ	1	1	0	0
7	Sân cầu lông	3	3	0	0
8	Bàn bóng bàn	4	2	2	0
9	Sân đá cầu	3	3	0	0
10	Đường chạy	4	0	0	4
11	Sân Pickleball	2	2	0	0
12	Máy đo huyết áp điện tử	0	0	0	0
13	Cân phân tích thành phần cơ thể	0	0	0	0
14	Đồng hồ bấm giờ	4	4	0	0
15	Thước đo chiều cao, vòng ngực	6	6	0	0
16	Thiết bị đo dung tích sống	0	0	0	0
17	Bảng chỉ số RPE 0	0	0	0	0
18	Thiết bị đo nhịp tim - tốc độ - kcal tiêu hao	0	0	0	0

Trong những năm gần đây, nhà trường đã chú trọng tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy nói chung, tuy nhiên cơ sở vật chất và thiết bị để ứng dụng giảng dạy môn Sinh lý vào thực tiễn giảng dạy trong lĩnh vực thể dục thể thao vẫn còn hạn chế. Cụ thể: các thiết bị sâu như cân phân tích thành phần cơ thể, máy đo huyết áp, thiết bị đo dung tích sống... chưa được trang bị. Điều này khiến việc áp dụng về chu trình năng lượng, cơ chế hồi phục, phân tích ngưỡng yếm khí, cực điểm và hô hấp lần hai vào giảng dạy thực hành còn mang tính lý thuyết, thiếu minh chứng thực nghiệm. Kết quả là hoạt động giảng dạy chưa phát huy được tối đa vai trò của sinh lý học thể dục thể thao trong việc cá nhân hóa bài tập, kiểm soát cường độ

vận động và thiết kế giáo án tập luyện dựa trên nền tảng khoa học. Do đó, để nâng cao chất lượng đào tạo theo hướng hiện đại và tiếp cận huấn luyện thể thao tiên tiến, cần có sự đầu tư đồng bộ hơn về cơ sở vật chất phục vụ tích hợp lý thuyết và thực hành trong môn học Sinh lý học thể dục thể thao và các học phần thể thao chuyên ngành.

4.1.2. *Thực trạng chương trình đào tạo lĩnh vực thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa*

Chương trình đào tạo lĩnh vực thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa chủ yếu tập trung vào việc trang bị cho sinh viên chuyên sâu về các môn thể thao, cũng như phương pháp giảng dạy và đào tạo thể chất, tuy nhiên chưa có sự tích hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể thao. Cấu trúc chương trình hiện hành vẫn tổ chức giảng dạy các học phần theo hướng tách biệt giữa lý thuyết và thực hành, khiến người học gặp khó khăn trong việc liên hệ và vận dụng sinh lý thể dục thể thao vào việc tập luyện, giảng dạy và kiểm tra thể lực thực tế. Việc thiếu đi các buổi học tích hợp khiến quá trình học bị rời rạc, không phát huy được vai trò của khoa học trong việc cá nhân hóa bài tập, xây dựng kế hoạch huấn luyện hoặc đánh giá hiệu quả vận động. Việc thiếu tích hợp giữa sinh lý thể dục thể thao và các học phần thực hành còn thể hiện qua hoạt động kiểm tra, đánh giá kết quả học tập. Hiện nay, đánh giá ở các môn thực hành thể thao chủ yếu dựa vào hình thức biểu diễn kỹ thuật và kết quả vận động như thành tích chạy, bật xa, sức bền,... trong khi các chỉ số sinh lý phản ánh trạng thái thể chất, khả năng phục hồi hoặc quá trình thích nghi chưa được quan tâm đúng mức. Điều này không chỉ làm giảm tính khách quan trong đánh giá mà còn hạn chế khả năng phát triển toàn diện của người học. Từ thực trạng này, việc rà soát lại chương trình đào tạo và thiết kế lại các học phần theo hướng tích hợp sinh lý thể dục thể thao vào nội dung thực hành là yêu cầu cấp thiết để nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện.

4.1.3. *Thực trạng đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy lĩnh vực thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa*

Bảng 2: Kết quả khảo sát về đội ngũ giảng viên giảng dạy lĩnh vực thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Giới tính	Số lượng	Đội ngũ giảng viên giảng dạy chuyên ngành thể dục thể thao					
		Thâm niên		Trình độ			
		< 10 năm	≥ 10 năm	PGS	TS	ThS	Đại học
Nam	09	01	08	0	02	07	0
Nữ	03	01	02	01	0	02	0
Tổng	12	02	10	01	02	09	0

Đội ngũ giảng viên giảng dạy chuyên ngành lĩnh vực thể dục thể thao về cơ bản đảm bảo về trình độ chuyên môn điều này tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển môi trường giảng dạy sáng tạo, linh hoạt. Tuy nhiên, đội ngũ giảng viên chuyên môn hiện nay phần lớn chưa được đào tạo chuyên sâu về ứng dụng sinh lý học trong huấn luyện và giảng dạy thực hành. Hơn nữa, do điều kiện cơ sở vật chất và thiết bị còn thiếu, cơ hội để giảng viên được tiếp cận và thực hành các công cụ đánh giá sinh lý hiện đại cũng rất hạn chế, dẫn đến việc lúng túng khi triển khai các nội dung thực hành tích hợp. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng giảng dạy mà còn khiến sinh viên khó hình dung và áp dụng được sinh lý học vào thực tế vận động. Do đó, để nâng cao hiệu quả đào tạo, cần có chính sách bồi dưỡng chuyên môn cho giảng viên thông qua các khóa tập huấn chuyên sâu, hội thảo khoa học, hoặc chương trình trao đổi học thuật với các cơ sở đào tạo thể thao có nền tảng nghiên cứu sinh lý học tiên tiến.

4.2. *Lựa chọn các giải pháp ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa*

Căn cứ vào thực trạng đã nêu, cùng với tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm, bài viết đã lựa chọn 06 giải pháp ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực

hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Các giải pháp này được đưa vào phỏng vấn trực tiếp với các chuyên gia trong lĩnh vực thể dục thể thao, cán bộ, giảng viên và sinh viên khoa Thể dục thể thao Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa (200 người). Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn giải pháp ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=200)					
		Hoàn toàn đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Đầu tư cơ sở vật chất phục vụ dạy học tích hợp sinh lý thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao	90	45.0	110	55.0	0	0
2	Tổ chức các tiết học mô phỏng huấn luyện thực tế dựa trên chu trình sinh lý	10	5.0	30	15.0	160	80.0
3	Tổ chức các buổi thực hành đo lường và đánh giá chỉ số sinh lý	84	42.0	116	58.0	0	0
4	Thiết kế bài giảng tích hợp sinh lý thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao	87	43.5	113	56.5	0	0
5	Cá nhân hóa bài tập dựa trên chỉ số sinh lý của từng sinh viên	11	5.5	15	7.5	174	87
6	Nâng cao trình độ cho giảng viên về ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao trong giảng dạy thực hành	92	46.0	108	54.0	0	0

Phân tích kết quả: 4 giải pháp nhận được sự đồng thuận cao từ đối tượng phỏng vấn (trên 70% tổng số ý kiến ở mức "Hoàn toàn đồng ý" và "Đồng ý"), bao gồm:

Giải pháp 1: Đầu tư cơ sở vật chất phục vụ dạy học tích hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao.

Giải pháp 2: Tổ chức các buổi thực hành đo lường và đánh giá chỉ số sinh lý.

Giải pháp 3: Thiết kế bài giảng tích hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao.

Giải pháp 4: Nâng cao trình độ cho giảng viên về ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao trong giảng dạy thực hành.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, bài viết đã lựa chọn 04 giải pháp có tính khả thi và nhận được sự đồng thuận cao để triển khai ứng dụng chuyển đổi số vào phương pháp giảng dạy lĩnh vực thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Các giải pháp cụ thể như sau:

Giải pháp 1: Đầu tư cơ sở vật chất phục vụ dạy học tích hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao.

Để triển khai hiệu quả việc tích hợp sinh lý học thể dục thể thao vào giảng dạy các học phần thực hành, cần thực hiện giải pháp đầu tư có hệ thống cơ sở hạ tầng và trang thiết bị chuyên dụng. Trước hết, cần xây dựng kế hoạch đầu tư theo lộ trình ngắn hạn và dài hạn, ưu tiên các thiết bị kiểm tra các chỉ số sinh lý thiết yếu như: cân phân tích thành phần cơ thể, máy đo cảm biến chuyển động, phần mềm hoặc ứng dụng theo dõi dữ liệu thể chất.

Song song với trang thiết bị, cần quy hoạch không gian phù hợp để xây dựng phòng thực hành sinh lý học thể dục thể thao nơi sinh viên có thể tiến hành đo đạc, kiểm tra các chỉ

số sinh lý trước, trong và sau vận động dưới sự hướng dẫn của giảng viên. Ngoài ra, nhà trường cần phối hợp với các phòng ban chức năng để xây dựng quy trình sử dụng, bảo quản và khai thác thiết bị hiệu quả, tránh lãng phí và hư hỏng.

Giải pháp 2: Tổ chức các buổi thực hành đo lường và đánh giá chỉ số sinh lý.

Để nâng cao khả năng vận dụng sinh lý học thể dục thể thao vào thực tiễn, việc tổ chức các buổi thực hành chuyên sâu về đo lường và đánh giá các chỉ số sinh lý là giải pháp có tính ứng dụng cao, giúp sinh viên không chỉ hiểu lý thuyết mà còn có kỹ năng sử dụng công cụ, phân tích dữ liệu sinh học liên quan đến vận động. Các buổi thực hành nên được thiết kế theo nhóm nhỏ (8 - 10 sinh viên/nhóm), đảm bảo mỗi người đều có cơ hội thực hành và phân tích số liệu. Việc tổ chức thực hành theo hình thức luân phiên cũng giúp sinh viên rèn luyện khả năng phối hợp nhóm, tư duy phản biện và kỹ năng xử lý dữ liệu.

Giải pháp 3: Thiết kế bài giảng tích hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao.

Xây dựng nội dung bài giảng kết hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao cụ thể, giúp sinh viên hiểu rõ cơ chế phản ứng và thích nghi của cơ thể trong quá trình vận động và tập luyện.

Tích hợp các hoạt động đo lường và đánh giá chỉ số sinh lý vào bài học thực hành để sinh viên có thể trực tiếp quan sát và phân tích tác động của bài tập lên cơ thể.

Phát triển tài liệu học tập và công cụ hỗ trợ giảng dạy giúp giảng viên dễ dàng triển khai bài giảng tích hợp, đồng thời khuyến khích sinh viên tham gia thảo luận, phản biện và tự đánh giá hiệu quả học tập dựa trên sinh lý.

Giải pháp 4: Nâng cao trình độ cho giảng viên về ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao trong giảng dạy thực hành.

Tổ chức các khóa đào tạo, bồi dưỡng chuyên sâu về sinh lý học thể dục thể thao dành cho giảng viên, tập trung vào cập nhật về cơ chế vận động, phục hồi và thích nghi của cơ thể khi tập luyện. Qua đó, giúp giảng viên nâng cao năng lực chuyên môn và ứng dụng hiệu quả vào quá trình giảng dạy thực hành.

Triển khai các buổi hội thảo, tập huấn kỹ thuật đo lường và phân tích chỉ số sinh lý nhằm trang bị cho giảng viên kỹ năng thực hành, sử dụng các thiết bị đo sinh lý hiện đại và vận dụng dữ liệu này trong xây dựng giáo án và đánh giá hiệu quả tập luyện của sinh viên.

Khuyến khích giảng viên tham gia nghiên cứu khoa học và hợp tác chuyên môn trong lĩnh vực sinh lý học thể thao, đồng thời tạo điều kiện trao đổi kinh nghiệm với các chuyên gia trong và ngoài nước để áp dụng các phương pháp giảng dạy tiên tiến, nâng cao chất lượng đào tạo lĩnh vực thể dục thể thao.

5. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu đã phản ánh rõ thực trạng giảng dạy các học phần thực hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa còn thiếu sự tích hợp giữa lý thuyết sinh lý học và các học phần thực hành thể thao. Qua khảo sát, phần lớn sinh viên và giảng viên đều nhận thấy việc ứng dụng sinh lý học thể thao vào giảng dạy thực hành là cần thiết, tuy nhiên hiện chưa được triển khai bài bản do hạn chế về thiết bị đo lường sinh lý, tài liệu hướng dẫn chuyên sâu và đội ngũ giảng viên chưa được bồi dưỡng đầy đủ chuyên ngành này. Các giải pháp đề xuất như thiết kế bài giảng tích hợp, tổ chức thực hành đo chỉ số sinh lý, cá nhân hóa bài tập dựa trên phản ứng sinh lý, và tăng cường đào tạo cho giảng viên đã được đánh giá là phù hợp với điều kiện thực tế và có tính khả thi cao. Việc áp dụng các giải pháp này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, mà còn giúp sinh viên hiểu rõ hơn về cơ chế hoạt động của cơ thể trong quá trình vận động, từ đó chủ động điều chỉnh phương pháp tập luyện. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học quan trọng giúp nhà trường có định hướng đổi mới chương trình đào tạo theo hướng hiện đại, thực tiễn và sát với yêu cầu phát triển của ngành thể dục thể thao trong bối cảnh hội nhập hiện nay.

6. Kết luận

Nghiên cứu đã chỉ ra trạng ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa ngoài những mặt tích cực, vẫn tồn tại những hạn chế: một số thiết bị chuyên sâu để kiểm tra các chỉ số sinh lý chưa có, chương trình đào tạo lĩnh vực thể dục thể thao chưa có sự tích hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể thao, một số giảng viên giảng dạy các môn thực hành chưa có nhiều kinh nghiệm trong việc ứng dụng các sinh lý học vào xây dựng bài giảng và hướng dẫn tập luyện. Từ thực trạng này, nhóm nghiên cứu đã đề xuất 04 giải pháp phù hợp và khả thi, bao gồm: Đầu tư cơ sở hạ tầng và trang thiết bị phục vụ dạy học tích hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao; Tổ chức các buổi thực hành đo lường và đánh giá chỉ số sinh lý; Thiết kế bài giảng tích hợp sinh lý học thể dục thể thao với các học phần thực hành thể dục thể thao; Nâng cao trình độ cho giảng viên về ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao trong giảng dạy thực hành. Các giải pháp này bước đầu được sự thừa nhận của các chuyên gia công tác trong lĩnh vực TDTT, đáp ứng tốt nhu cầu học tập ngày càng đa dạng hiện nay của sinh viên các ngành thuộc lĩnh vực thể dục thể thao của Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Tài liệu tham khảo

Tiếng Anh

- [1]. Achten, J., & Jeukendrup, A. E. (2003). *Heart rate monitoring: applications and limitations*. Sports Medicine. 33(7), p:517-538.
- [2]. Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). *Exercise Physiology: Theory and application to fitness and performance* (10th ed.). Medicine & Science in Sports & Exercise, 27(3):p 466-474.
- [3]. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004) “*Physiology of Sport and Exercise - Human Kinetics book*”, New York Publishing House.

Tiếng Việt

- [4]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2017), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao.
- [5]. Hà Sỹ Nguyên (2023), “*Ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất trong các trường đại học tại Việt Nam*”, Tạp chí Thiết bị Giáo dục, số 2, tr. 57 - 59.
- [6]. Đỗ Anh Tuấn (2021), “*Ứng dụng các chỉ số sinh lý trong đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên cấp cao môn cử tạ*”, Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao, số 15, tr. 81 - 86.
- [7]. Hàng Quang Thái và cộng sự (2024), “*Tăng cường giảng dạy tích hợp trong môn Giáo dục Thể chất từ góc tiếp cận đối với cốt lõi*”, Tạp chí Thiết bị Giáo dục, số 2, tr. 292 -294.

MỘT SỐ GIẢI PHÁP ỨNG DỤNG SINH LÝ HỌC THỂ DỤC THỂ THAO VÀO DẠY HỌC CÁC HỌC PHẦN THỰC HÀNH THỂ DỤC THỂ THAO TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH THANH HÓA

Phạm Thị Hải Yến

Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Email: phamthihaiyen@dvttdt.edu.vn

Ngày nhận bài: 14/7/2025

Ngày phản biện: 16/7/2025

Ngày tác giả sửa: 20/7/2025

Ngày duyệt đăng: 24/10/2025

Ngày phát hành: 31/10/2025

DOI: <https://doi.org/10.55988/2588-1264/283>

Trên cơ sở khảo sát và đánh giá thực trạng ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào thực tiễn giảng dạy, nghiên cứu đã khẳng định vai trò của sinh lý học trong việc nâng cao hiệu quả huấn luyện, phát triển thể chất và tối ưu hóa phương pháp đào tạo. Từ đó, tác giả đề xuất một số giải pháp ứng dụng sinh lý học thể dục thể thao vào dạy học các học phần thực hành thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa theo hướng khoa học, hiện đại và thực tiễn hơn.

Từ khóa: Giải pháp; Sinh lý thể dục thể thao; Học phần thực hành thể dục thể thao.