

Câu 2: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng phản ánh đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm không khí nhằm tăng cường sức khỏe:

a. Bắt đầu tập luyện tắm không khí từ nhiệt độ không khí:

15⁰-20⁰ ☐ 20⁰-25⁰ ☐ 25⁰-30⁰ ☐

b. Tập luyện tắm không khí với nhiệt độ không khí:

Tăng dần ☐ Không thay đổi ☐ Giảm dần ☐

c. Tập luyện tắm không khí bắt đầu tốt nhất là từ:

Mùa xuân ☐ Mùa hạ ☐ Mùa thu ☐ Mùa đông ☐

d. Thời gian tập luyện tắm không khí với người mới tập luyện lần đầu:

10 phút ☐ 15 phút ☐ 20 phút ☐ 25 phút ☐

e. Sau mỗi tuần tập luyện tắm không khí cần tăng thời gian lên:

3 phút ☐ 5 phút ☐ 7 phút ☐ 10 phút ☐

f. Thời gian tập luyện tắm không khí tối đa:

60-90 phút ☐ 90 - 120 phút ☐ 120-150 phút ☐

Câu 3: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng phản ánh đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nước nhằm tăng cường sức khỏe:

a. Tập luyện tắm nước với nhiệt độ:

Tăng dần ☐ Không thay đổi ☐ Giảm dần ☐

b. Tập luyện tắm nước tốt nhất bắt đầu vào:

Mùa xuân ☐ Mùa hạ ☐ Mùa thu ☐ Mùa đông ☐

c. Thời gian tập luyện tắm nước với người mới tập luyện lần đầu:

2-3 phút ☐ 3-4 phút ☐ 4-5 phút ☐ 5-6 phút ☐

d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nước cần tăng thời gian lên:

2-3 phút ☐ 4-5 phút ☐ 6-7 phút ☐

e. Thời gian ngâm mình dưới nước tối đa nên là:

15 phút ☐ 20 phút ☐ 25 phút ☐ 30 phút ☐

f. Tập luyện tắm nước tốt nhất là vào lúc:

Buổi sáng ☐ Buổi trưa ☐ Buổi chiều ☐

Chủ đề IV:

Kiểm tra, theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDTT (6 tiết)

🎯 Mục tiêu

Học xong chủ đề này sinh viên có được:

- Hiểu được đặc điểm và yêu cầu thực hiện các phương pháp kiểm tra, theo dõi sức khỏe: đo chiều cao đứng, cân nặng, đo vòng ngực, đếm mạch, tính chỉ số Pi nhê...
- Biết thực hành tương đối thành thạo các nội dung, phương pháp kiểm tra theo dõi sức khỏe cho HS tiểu học.

Hoạt động: Tìm hiểu và thực hành về kiểm tra, theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDTT

🔑 Thông tin cơ bản

1. Ý nghĩa- tác dụng

Tập luyện TDTT nhằm không ngừng củng cố, tăng cường sức khỏe cho người tập, do đó công tác kiểm tra, theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDTT là một vấn đề rất quan trọng.

Thông qua việc tiến hành công tác kiểm tra theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện nhằm: giúp GV nắm bắt được tình hình sức khỏe HS, kịp thời điều chỉnh lượng vận động cho thích hợp với sức khỏe HS

Thực tế cho thấy rằng trong quá trình giảng dạy TDTT, nếu GV không nắm bắt được chính xác tình hình sức khỏe HS, từ đó làm cho việc tổ chức tập luyện thực hiện lượng vận động không vừa sức với HS thì sẽ xảy ra một trong hai tình huống sau:

- Nếu lượng vận động thấp thì hiệu quả của tập luyện và GDTC nói chung sẽ thấp.
- Nếu lượng vận động cao thì rất dễ xảy ra hiện tượng "tập luyện quá sức" cho HS (trước hết là gây mệt mỏi cho HS trong và sau khi tập luyện, sau đó là xảy ra các chấn thương, đau ốm, bệnh tật...).

Trong một lớp học, thông thường trạng thái sức khỏe HS không đồng nhất: Có em khỏe, có em yếu, có em hay đau ốm, bệnh tật và đa số là có sức khỏe trung bình... Về khả năng tiếp thu kiến thức, hình thành kỹ năng- kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực ... của HS cũng không đồng đều. Do đó, để có được lượng vận động vừa sức cho mỗi HS trong tập luyện TDTT thì nhất thiết phải thường xuyên kiểm tra, theo dõi sức khỏe HS.

Công tác kiểm tra theo dõi sức khỏe HS còn có tác dụng thúc đẩy GV xem lại nội dung giảng dạy, soạn giáo án tỉ mỉ, đi sâu đi sát HS hơn và thường xuyên chú ý tìm cách cải tiến phương pháp giảng dạy để không ngừng nâng cao chất lượng giảng dạy của mình.

Việc kiểm tra theo dõi sức khỏe HS cần tiến hành vào đầu năm học và kết thúc từng học kỳ. Nên kết hợp kiểm tra sự phạm với kiểm tra y học, do đó cần có sự tham gia của y tế.

Thông qua kiểm tra nếu thấy tình hình sức khoẻ nói chung và trình độ thể lực nói riêng của HS có tăng lên phần nào phản ánh được kết quả của giảng dạy TDDT và công tác GDTC chung của nhà trường.

2. Nội dung kiểm tra

2.1. Kiểm tra y học (về mặt y tế)

Tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu: Chiều cao, cân nặng, vòng ngực (hít vào, thở ra), nếu có điều kiện thì kiểm tra cả dung tích sống. Kiểm tra chỉ số mạch đập, huyết áp... , ngoài ra còn phải kiểm tra theo dõi về cảm giác ăn, ngủ của HS.

2.2. Kiểm tra sự phạm (về mặt TDDT)

Cần tiến hành kiểm tra một số chỉ tiêu về mức độ phát triển thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho lứa tuổi mà nhà nước đã ban hành, đồng thời căn cứ vào đó để so sánh đánh giá xếp loại cho mỗi HS, đó là các kết quả:

- Thành tích chạy nhanh (30 m, 60 m).
- Thành tích chạy bền (200 m, 300 m, 400 m).
- Bật cao không đà .v. v...

Thông qua kết quả các lần kiểm tra, nếu thành tích lần sau tốt hơn lần trước thì điều đó chứng tỏ việc tập luyện của thời gian trước đó là tốt, lượng vận động phù hợp với HS. Ngược lại, nếu thành tích lần sau kém hơn hoặc không hơn lần trước thì điều đó chứng tỏ việc tập luyện của thời gian trước đó chưa tốt, lượng vận động chưa phù hợp với HS, có thể quá thấp và cũng có thể quá cao, cần điều chỉnh lượng vận động hay thay đổi phương pháp giảng dạy hoặc bài tập.

Nếu thông qua kết quả các lần kiểm tra, việc giám sát thành tích kèm theo các triệu chứng xấu khác theo cảm giác chủ quan về sức khoẻ của HS thì đó là biểu hiện của trạng thái " tập luyện quá sức".

Bảng theo dõi sức khoẻ HS

TT	Nội dung kiểm tra	Ngày kiểm tra				Ghi chú
1	Mạch đập (lần/ phút)					
2	Chiều cao (cm)					
3	Cân nặng (kg)					
4	Vòng ngực TB (cm)					
5	Cảm giác ăn					
6	Cảm giác ngủ					
7	Bật cao không đà (cm)					
8	Bật xa không đà (cm)					
9	Chạy nhanh (giây)					
10	Chạy bền (phút, giây)					

"Tập luyện quá sức" là một hiện tượng cần tránh trong tập luyện TDDT, nó không những không có lợi cho sức khoẻ mà thậm chí còn mang lại nhiều hậu quả tai hại cho người tập, nhất là

đối với lứa tuổi HS. Bởi vậy: cần được phát hiện sớm những dấu hiệu của trạng thái tập luyện quá sức, những dấu hiệu đó là:

- Cảm giác mệt mỏi nhiều, nhức đầu, chóng mặt, không thích thú thậm chí ngại tập luyện.
- Khó ngủ và ít ngủ, khi ngủ hay mê sảng.
- Giảm cân nặng.
- Khả năng vận động giảm (thành tích giảm, chất lượng thực hiện động tác giảm)....

Để phát hiện được sớm các dấu hiệu của tập luyện quá sức, mỗi HS cần làm một bảng (sổ) theo dõi sức khoẻ và thường xuyên ghi chép cẩn thận các kết quả kiểm tra và các cảm giác chủ quan của mình.

ã Từ các kết quả kiểm tra y học và kiểm tra sư phạm, GV và cán bộ y tế nhà trường có thể phân loại sức khoẻ HS theo 3 nhóm:

- Nhóm sức khoẻ tốt.

Là những HS có đủ điều kiện để có thể học tập tất cả các nội dung quy định trong chương trình và được tham gia các hoạt động ngoại khoá TDTT.

- Nhóm sức khoẻ trung bình.

Là những HS có đủ điều kiện để có thể học tập tất cả các nội dung quy định trong chương trình (nội khoá), còn các hoạt động ngoại khoá thì tham gia có lựa chọn theo ý kiến của cán bộ y tế và của GV TDTT.

- Nhóm sức khoẻ yếu.

Là những HS chỉ có thể thực hiện ở một mức độ nhất định những động tác (hay bài tập) nhất định quy định trong chương trình nội khoá, có thể không tham gia được các hoạt động ngoại khoá chung như các bạn khác, nhưng có thể được tập luyện thêm một số bài tập riêng để củng cố sức khoẻ, chữa bệnh và hồi phục chức năng vận động của một số cơ quan.

3. Hướng dẫn phương pháp tự kiểm tra theo dõi sức khoẻ

3.1. Đo chiều cao đứng

Dùng thước dây áp thẳng đứng vào tường, từ dưới lên hoặc kẻ sẵn trên tường với chiều cao dần.

Đứng quay lưng vào một bức tường thẳng đứng, chân không đi giày, dép...

Đứng nghiêm: 2 chân chụm, 2 gót và hông, lưng chạm vào tường, mắt nhìn thẳng về phía trước.

Dùng 2 miếng gỗ vuông góc để lên đỉnh đầu, một miếng áp sát vào tường, miếng kia nằm trên đầu song song với mặt đất. Chiều cao được xác định ở mép dưới tấm gỗ tương ứng với thước đo.

3.2. Cân nặng

Cân nặng là một chỉ số có độ giao động lớn trong ngày, vì vậy cần tiến hành kiểm tra cân nặng vào cùng một thời điểm trong ngày và trong những điều kiện như nhau.

Khi tiến hành kiểm tra cân nặng, các HS nam mặc quần cộc, ở trần, các HS nữ mặc quần áo mỏng.

Chú ý: Với các HS lần đầu tập luyện với lượng vận động đáng kể (chủ yếu là với VĐV sau một thời gian nghỉ và trở lại tập luyện) trong 3 tháng đầu cân nặng có thể bị giảm xuống, mức độ giảm nhiều hay ít phụ thuộc vào lượng vận động. Sau đó cân nặng ổn định trong một vài tháng rồi lại được tăng lên do cơ thể đã thích nghi với lượng vận động và do cơ-xương phát triển.

Sau một buổi tập luyện nặng, cân nặng có thể giảm từ 1 - 3% thể trọng. Vào mùa hè sau buổi tập cân nặng giảm nhiều hơn so với mùa đông.

Nếu trong một tuần tập luyện 1-2 tiết thể dục như hiện nay thì cân nặng thường không giảm, mà tăng nhanh vì các em đang ở độ lớn lên và lượng vận động bé như là một tác nhân kích thích cho sự tăng trưởng.

Trường hợp cân nặng bị giảm kèm theo các cảm giác chủ quan xấu, năng lực vận động giảm thì là biểu hiện của "*tập luyện quá sức*", lúc này cần cho HS nghỉ ngơi tích cực và điều chỉnh lượng vận động, thậm chí cần có sự hỗ trợ của y- bác sỹ.

3.3. Đo vòng ngực

Để xác định chính xác vòng ngực trung bình của mỗi HS, chúng ta cần tiến hành đo vòng ngực tối đa (lúc hít vào tích cực) và vòng ngực tối thiểu (lúc thở ra hết), sau đó lấy số trung bình cộng của hai kết quả đó.

Đo vòng ngực được sử dụng bằng thước dây.

Khi đo vòng ngực phải cởi trần, HS nam đo qua đường sát với núm vú và phía sau lưng là ở dưới góc xương bả vai, HS nữ đo qua đường sát dưới nách và trên tuyến vú, phía sau được đặt như nam.

Chú ý: khi đo vòng ngực thước không được gấp hoặc vặn, đo sát người không lỏng quá và cũng không được kéo chặt vào, cố gắng làm sao cho thước ở phía trước và phía sau cùng cách đều mặt đất.

3.4. Tính chỉ số Pi nhê (Pignet)

Chỉ số Pi nhê nhằm đánh giá trình độ phát triển thể chất (hình thể) con người. Do đó nó thường áp dụng để đánh giá đối với người đã trưởng thành. Ở đây, đối với HS phổ thông ta chỉ tham khảo để đánh giá, chứ chưa đảm bảo tính chính xác.

Chỉ số Pi nhê được đánh giá theo công thức: $I = T - (P + Pt)$

Trong đó: I là chỉ số pi nhê ; T là chiều cao đứng ;

P là cân nặng ; Pt là vòng ngực trung bình.

Ở người trưởng thành: $I < 10$ là hình thể tốt

$10 < I \leq 20$ là hình thể khá

$21 \leq I \leq 25$ là hình thể bình thường

$26 \leq I \leq 36$ là hình thể yếu

$I > 36$ là hình thể rất yếu.

Với HS tiểu học thì: $I < 20$ là hình thể phát triển tốt

$21 \leq I \leq 25$ là hình thể phát triển khá

$26 \leq I \leq 35$ là hình thể phát triển bình thường

$36 \leq I \leq 45$ là hình thể phát triển yếu

$I > 46$ là hình thể rất yếu.

3.5. Mạch đập

Mạch đập biểu hiện lực co bóp, tần số và nhịp hoạt động của tim.

Trong cuộc sống, các thầy thuốc (nhất là các thầy thuốc đông y) thường bắt mạch để đoán bệnh xem trạng thái sức khoẻ của cơ thể.

Trong tập luyện TDTT người ta đếm mạch để theo dõi sức khoẻ, kiểm tra hiệu quả tác động của lượng vận động và hiệu quả tập luyện lên cơ thể người tập.

Mạch đập thường thay đổi luôn trong ngày và phụ thuộc vào những điều kiện cụ thể, như: mạch đập ban ngày thường nhanh hơn ban đêm, khi đứng mạch nhanh hơn khi nằm, lúc vận động mạch nhanh hơn khi không vận động, khi lo lắng, sợ hãi, vui vẻ... mạch nhanh hơn khi bình thường.

- Cách đếm mạch:

Người ta thường đếm mạch bằng cách để ngón tay trỏ hay ngón tay giữa, ngón tay đeo nhẫn lên động mạch ở cổ tay, ở cổ hoặc ở thái dương (trên nền xương). Tương ứng mỗi lần ngón tay "nảy lên" là một nhịp.

Đếm mạch chính xác nhất là đếm đủ trong một phút, nhưng trong thực tế thì người ta có thể đếm mạch trong 30 giây rồi nhân 2 hoặc đếm trong 15 giây rồi nhân 4...là ta có mạch đập (số lần trong một phút).

Để xác định chính xác mạch đập lúc bình thường người ta thường đếm mạch vào buổi sáng lúc mới ngủ dậy, ở tư thế nằm trên giường, đây gọi là mạch cơ sở. Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ làm cho mạch cơ sở giảm dần, có thể xuống 50- 60 lần/phút (VDV).

Theo dõi mạch đập sau khi vừa vận động xong ta có thể xác định được lượng vận động vừa thực hiện nặng hay nhẹ. Nếu ngay sau khi vận động mà mạch đập ở mức 100 lần/ phút thì lượng vận động đó là nhẹ, mạch đập 130 lần/ phút thì lượng vận động đó là vừa, mạch đập 150 lần/ phút thì lượng vận động đó là tương đối lớn, mạch đập trên 160 lần/ phút thì lượng vận động nặng.

Tập luyện TDTT thường xuyên thì khả năng hoạt động của hệ tim mạch tăng lên, do đó cơ thể có thể thích ứng được với lượng vận động cao hơn người thường.

Với HS tiểu học mạch đập thông thường là: 85- 90 lần/ phút. Nếu được tập luyện tốt thì mạch đập cũng có thể được giảm xuống 70-80 lần/ phút.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút).

Câu hỏi đàm thoại:

1. Nội dung kiểm tra theo dõi sức khoẻ HS trong tập luyện TDTT ?
2. Ý nghĩa và tác dụng công tác kiểm tra theo dõi sức khoẻ HS trong tập luyện TDTT ?
3. Phương pháp đo chiều cao đứng ?
4. Phương pháp cân nặng ?
5. Phương pháp đo vòng ngực ?
6. Cách tính chỉ số Pi nhê ?
7. Phương pháp đo mạch ?

2

- **SV tự nghiên cứu tài liệu:** Phương pháp tự kiểm tra theo dõi sức khoẻ (30 phút).
- **Thảo luận và làm việc theo nhóm (90 phút).**

Nội dung thảo luận:

- Đo chiều cao đứng; Cân nặng; Đo vòng ngực; Tính chỉ số Pi nhê
- Đếm mạch

3: Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (45 phút)

SV: Từng tổ thực hiện báo cáo kết quả và nhận xét lẫn nhau

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá

a). Sinh viên tự kiểm tra kiến thức theo các câu hỏi:

Câu 1: Đánh dấu ✓ vào các cột tương ứng, phản ánh đặc điểm các tiêu chí đánh giá phân nhóm sức khoẻ:

TT	Nội dung	Nhóm sức khoẻ		
		Tốt	Trung bình	Yếu
1	Thực hiện đầy đủ các nội dung quy định trong chương trình thể dục			
2	Thực hiện ở một mức độ nhất định các nội dung quy định trong chương trình thể dục			
3	Tham gia các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao			

4	Tham gia có lựa chọn các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao			
5	Không tham gia được các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao			

Câu 2: Dùng dấu gạch nối (———) để chỉ mối quan hệ giữa A và B, phản ánh chỉ số Pi nhê đánh giá trình độ phát triển thể chất (hình thể) của HS tiểu học:

A
1. I = 20
2. I = 25
3. I = 35
4. I = 40
5. I = 45

B
a. Tốt
b. Khá
c. Trung bình
d. Yếu
e. Rất yếu

Câu 3: Dùng dấu gạch nối (———) để chỉ mối quan hệ giữa A và B, nhằm xác định lượng vận động vừa thực hiện xong nặng hay nhẹ thông qua chỉ số mạch đập đo được ngay sau vận động của người bình thường:

A
1. Mạch = 100 lần/ phút
2. Mạch = 130 lần/ phút
3. Mạch = 160 lần/ phút
4. Mạch = 180 lần/ phút

B
a. Lượng vận động nhẹ
b. Lượng vận động vừa
c. Lượng vận động tương đối lớn
d. Lượng vận động nặng

b). Về kỹ năng:

Mức độ thuần thục khi thực hiện:

- Đo chiều cao đứng
- Cân nặng
- Đo vòng ngực
- Mạch đập
- Tính chỉ số Pi nhê

Thông tin phản hồi

Chủ đề 1

Câu 1: Một số đặc điểm tâm lý HS tiểu học.

- a. Khuynh hướng ghi nhớ của HS tiểu học: Máy móc

- b. Khả năng phân tích tự giác: Chưa hình thành
- c. Tư duy mang tính chất: Hình ảnh cụ thể
- d. Thái độ cư xử của HS tiểu học trong học tập, sinh hoạt: Chưa ổn định
- e. Tính độc lập, kiểm chế, tự chủ: Thấp

Câu 2: Một số đặc điểm hệ cơ của HS tiểu học

- a. Lượng nước trong cơ: Nhiều
- b. Tỷ lệ các chất đạm, mỡ trong cơ: Ít
- c. Sức mạnh cơ: Yếu
- d. Giới hạn sinh lý về khả năng chịu đựng mà lứa tuổi 8 tuổi có thể mang vác được: 3,5 kg
- e. Khả năng phối hợp vận động: Kém
- f. Lực cơ trung bình của HS nam 7 tuổi: 4-7 kg

Câu 3: Một số đặc điểm về xương của HS tiểu học:

- a. Tốc độ phát triển của xương so với các bộ phận khác của cơ thể: Nhanh hơn
- b. Cấu trúc của xương: Chưa phát triển hoàn chỉnh
- c. Độ dẻo của xương: Cao

Câu 4: Một số đặc điểm hệ tuần hoàn và hệ hô hấp của HS tiểu học

- a. Mạch đập là: 85-90 lần / phút
- b. Lưu lượng tâm thu lứa tuổi 7-8 tuổi là: 23 ml
- c. Lưu lượng phút ở lứa tuổi 7-8 tuổi là: khoảng 1,8 lít/ phút.
- d. Lượng không khí chứa đựng trong phổi ở trẻ 8 tuổi là: khoảng 1,7 lít.

Chủ đề 2

Câu 1: Một số tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TDTT đối với hệ tuần hoàn:

- a. Tốc độ tuần hoàn máu: Tăng
- b. Lưu lượng tâm thu và lưu lượng phút: Tăng
- c. Sự phân phối máu trong toàn cơ thể: Có thay đổi

Câu 2: Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sẽ làm ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn, cụ thể như sau:

- a. Độ lớn của tim: Tăng
- b. Thành tâm thất: Dày lên
- c. Trọng lượng tim của VĐV (người tham gia tập luyện thể dục thể thao thường xuyên: 350-400 gam

- d. Mạch đập lúc yên tĩnh của VĐV khoảng: 55-60 lần/ phút
- e. Mạch đập lúc yên tĩnh của người thường khoảng: 75-80 lần/ phút
- f. Mạch đập tối đa (sau vận động)
 - Vận động viên: 220-240 lần/phút
 - Người thường: 160-180 lần/phút
- g. LLP của người thường:
 - Lúc yên tĩnh: 4,75 lít/phút
 - Lúc vận động tối đa: 20-24 lít/phút
- h. LLP của vận động viên:
 - Lúc yên tĩnh: 3,5 lít/ phút
 - Lúc vận động tối đa: 34 lít/ phút

Câu 3: Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sẽ ảnh hưởng đến bộ máy hô hấp, cụ thể như sau:

- a. Lồng ngực được nở ra theo 3 chiều: Trước-sau, trên- dưới, phải- trái
- b. Tần số hô hấp khi yên tĩnh: VĐV < người thường
- c. Tần số hô hấp tối đa có thể đạt được: VĐV > người thường
- d. Khi hoạt động cùng một công việc định lượng trong điều kiện yếm khí thì nợ dưỡng: VĐV < người thường

Chủ đề 3

Câu 1: Đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nắng nhằm tăng cường sức khỏe:

- a. Thời gian tắm nắng: Tăng dần
- b. Tập luyện tắm nắng tốt nhất vào: Buổi sáng
- c. Thời gian tập luyện tắm nắng với người mới tập luyện lần đầu: 4-5 phút
- d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nắng cần tăng thời gian lên: 5 phút
- e. Thời gian tập luyện tắm nắng tối đa: 90 phút

Câu 2: Đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm không khí nhằm tăng cường sức khỏe:

- a. Bắt đầu tập luyện tắm không khí từ nhiệt độ không khí: 20⁰-30⁰
- b. Tập luyện tắm không khí với nhiệt độ không khí: Giảm dần
- c. Tập luyện tắm không khí bắt đầu tốt nhất là từ: Mùa hạ → Mùa thu → Mùa đông
- d. Thời gian tập luyện tắm không khí với người mới tập luyện lần đầu: 15 phút
- e. Sau mỗi tuần tập luyện tắm không khí cần tăng thời gian lên: 5 phút