

# XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN (BOI ỨNG DỤNG) CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN QUAN HỆ QUỐC TẾ BỘ CÔNG AN

ThS. Trần Văn Khôi<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Từ cơ sở lý luận và thực tiễn, kế thừa chương trình các môn thể thao tự chọn hiện hành tại Học viện Quan hệ Quốc tế - Bộ Công an, nghiên cứu đã xây dựng được chương trình môn học tự chọn (Boi ứng dụng) cho học viên Học viện Quan hệ Quốc tế - Bộ Công an. Kết quả nghiên cứu sau thực nghiệm đã cho thấy sự tăng trưởng của tất cả các test kiểm tra cũng như tỷ lệ học viên đạt cao hơn hẳn so với hiệu quả giảng dạy theo chương trình hiện hành với độ tin cậy  $p < 0,05$ .

**Từ khóa:** Xây dựng, chương trình, môn học thể thao tự chọn, Boi ứng dụng, Học viện Quan hệ Quốc tế - Bộ Công an

**Summary:** Based on theoretical and practical foundations, and inheriting the current elective sports program at the Academy of International Relations - Ministry of Public Security, this research has developed an elective course program (Applied Swimming) for students at the Academy of International Relations - Ministry of Public Security. The post-experiment research results showed improvements in all test scores, as well as a significantly higher proportion of students achieving better results compared to the current teaching program, with a reliability level of  $p < 0.05$ .

**Keywords:** Development, elective sports program, Applied Swimming, Academy of International Relations - Ministry of Public Security

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giảng dạy thể dục và tổ chức các hoạt động thể thao trong Học viện Quan hệ Quốc tế Bộ Công an (HVQHQTBCA) là một hoạt động sư phạm mang tính nhân văn nhằm hoàn thiện và phát triển thể chất, nhân cách người học viên, góp phần nhằm thực hiện nhiệm vụ “nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài” xây dựng lớp người mới, người chủ nhân của xã hội tương lai, đáp ứng nhu cầu phát triển kinh tế của đất nước. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao trong HVQHQTBCA còn nhiều hạn chế, nhận thức của học viên về vai trò, tác dụng của TDTT còn chưa đầy đủ. Nội dung, chương trình, kế hoạch giảng dạy GDTC còn chưa đồng bộ, thiếu tính phối hợp giữa các môn giảng dạy thực hành, phong trào TDTT còn mang tính tự phát, việc kiểm tra, đánh giá công tác rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn “Chiến sỹ Công an khỏe” trong Học viện có lúc còn coi nhẹ, chưa được quan tâm đúng mức nên còn nhiều học viên không đạt chuẩn rèn luyện thân thể - một nội dung qui định của Bộ Công an đối với mỗi cán bộ, chiến sỹ trong lực lượng.

Hiện nay, thực tiễn công tác đấu tranh phòng chống tội phạm trên môi trường sông nước đòi hỏi các chiến sỹ công an nhân dân luôn sẵn sàng chiến đấu ngoài các kỹ năng nghiệp vụ thì các chiến sỹ cần được trang bị những kỹ năng bơi bao gói quân tư

trang vũ khí, bơi ứng dụng, kỹ năng cứu đuối, phục vụ cho thực tiễn công tác trong đấu tranh phòng chống tội phạm, cũng như phục vụ đặc lực cho nhân dân trong phòng chống thiên tai cứu nạn, cứu hộ. Mặt khác, qua quá trình tìm hiểu và tham khảo những công trình nghiên cứu về lĩnh vực xây dựng chương trình GDTC cho sinh viên trong những năm gần đây của một số tác giả như: Nguyễn Như Trung (2005), Nguyễn Việt Trung (2007), Trần Huy Quang (2007)... mặc dù những công trình nghiên cứu khoa học của các tác giả có ý nghĩa to lớn trong công tác nâng cao thể chất cho học sinh. Tuy nhiên, kết quả của đề tài được tiến hành trên những thời gian, địa điểm khác nhau, đối tượng khác nhau nên không thể áp dụng máy móc vào thực tiễn. Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: **Xây dựng chương trình giảng dạy môn thể thao tự chọn (Boi ứng dụng) cho học viên HVQHQTBCA.**

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xây dựng nội dung chương trình môn học tự chọn (Boi ứng dụng) cho học viên HVQHQTBCA

#### 2.1.1. Xác định các yêu cầu cơ bản trong việc xây dựng nội dung giảng dạy môn thể thao tự chọn

**(Boi ứng dụng) cho học viên HVQHQTBCA**

Việc xác định các yêu cầu cơ bản trong việc xây dựng nội dung giảng dạy môn thể thao tự chọn (Boi ứng dụng) được tiến hành theo hai bước sau:

1. Bước một là tổng hợp các nguyên lý, nguyên tắc và các yêu cầu cơ bản trong xây dựng nội dung giảng dạy ở các tài liệu chuyên ngành như Lý luận và phương pháp giáo dục TĐTT, Học thuyết huấn luyện, Giáo trình Boi, Luật Boi...

2. Bước hai là tiến hành phỏng vấn các chuyên gia.

**2.1.2. Cơ sở thực tiễn để hoàn thiện xây dựng nội dung giảng dạy môn thể thao tự chọn (Boi ứng dụng).**

Từ cơ sở lý luận và thực tế, từ những hạn chế của chương trình các môn thể thao tự chọn hiện có tại HVQHQTBCA, nghiên cứu đề xuất xây dựng nội dung giảng dạy môn thể thao tự chọn (Boi ứng dụng) có nhiều cải tiến so với nội dung thể thao tự chọn hiện hành. Chương trình đề xuất được trình bày qua bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Nội dung cụ thể chương trình môn học tự chọn (Boi ứng dụng):

**A. Lý thuyết:****\* Mục đích:**

- Nhằm trang bị cho học viên những kiến thức lý thuyết cơ bản về môn Boi ứng dụng. Từ đó giúp học viên nhận thức đúng đắn về vị trí, vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học trong việc hình thành nhân cách và tăng cường thể lực cho học viên.

- Trang bị cho học viên một số kiến thức và

nguyên lý của các kỹ thuật chủ yếu. Qua đó giúp học viên tiếp thu nhanh hơn phần thực hành cũng như ứng dụng vào thực tế trong quá trình tập luyện.

**\* Nội dung:**

- Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của môn Boi ứng dụng.

- Nguyên lý, kỹ thuật cơ bản của động tác Boi ứng dụng.

**B. Thực hành:**

\* **Mục đích:** Nhằm trang bị cho học viên khả năng hoạt động trong nước và xử lý tốt các tình huống có thể xảy ra trên sông nước trong công tác.

**\* Nội dung:**

- **Kỹ thuật Boi ứng dụng**  
 + Kỹ thuật đạp chân đạp đứng nước (một chỗ)  
 + Kỹ thuật đứng nước có khua tay  
 + Kỹ thuật đứng nước không khua tay  
 + Từ thế thân người trong bơi nghiêng  
 + Kỹ thuật chân trong bơi nghiêng  
 + Kỹ thuật tay trong bơi nghiêng  
 + Kỹ thuật bơi nghiêng tay vung lên trên mặt nước

+ Kỹ thuật bơi nghiêng tay không vung trên mặt nước

+ Kỹ thuật bơi ếch ngẩng đầu tay phía trước

+ Kỹ thuật bơi ếch ngẩng đầu tay phía sau

+ Kỹ thuật bơi ếch ngửa tay để xuôi thân

+ Kỹ thuật bơi ếch ngửa có quạt tay

+ Kỹ thuật bơi ếch ngửa 2 tay để trước mặt

+ Kỹ thuật bơi sải dân tộc đạp chân ếch

+ Kỹ thuật bơi sải chân trườn sấp

**Bảng 1. Cấu trúc chi tiết chương trình môn học thể thao tự chọn (Boi ứng dụng) cho học viên HVQHQTBCA**

TT	Nội dung	Số giờ	Tỷ lệ %
1	Lý thuyết	2	6,66
	- Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của môn Boi ứng dụng	2	6,66
	- Nguyên lý kỹ thuật Boi ứng dụng		
2	Thực hành	26	86,66
	- Kỹ thuật đạp nước bơi đứng	2	6,66
	- Kỹ thuật bơi nghiêng	2	6,66
	- Kỹ thuật bơi ếch ngửa	2	6,66
	- Bơi vũ trang	10	33,33
	- Lặn	6	20,00
	- Cứu đuối	4	13,33
3	Kiểm tra	2	6,66
	Tổng	30	100

- Kỹ thuật bơi vũ trang
- + Cách mặc quần áo
- + Cách mang vũ khí
- + Kỹ thuật lặn sâu
- + Kỹ thuật lặn xa
- + Kỹ thuật lặn kiểu bơi ếch
- + Kỹ thuật lặn kiểu chân trườn sấp
- Kỹ thuật bơi bao gói, trang bị vũ khí
- + Phương pháp giải thoát khi bị túm tay
- + Phương pháp giải thoát khi bị ôm ghi phía sau gáy
- + Phương pháp giải thoát khi bị ôm cổ từ phía sau
- + Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng ở phía trước
- + Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang ở phía sau
- + Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng
- + Cách dìu người bị đuối nước
- + Hô hấp nhân tạo

### C. Nội dung kiểm tra

#### \* Lý thuyết

- Nêu khái niệm, ý nghĩa và tác dụng của môn Bơi ứng dụng

- Nêu và phân tích kỹ thuật các kiểu Bơi ứng dụng

#### \* Thực hành

- Đứng nước tại chỗ tính thời gian
- Bơi nghiêng 50m tính thời gian (s)
- Bơi ếch ngửa có diu người tính thời gian (s)

## 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả nội dung giảng dạy môn thể thao tự chọn (Bơi ứng dụng) đã xây dựng cho học viên HVQHQTBCA

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm là: 33 học viên khóa 16 HVQHQTBCA. Các học viên này được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm.

- Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 1 đến tháng 10 năm 2017.

- Địa điểm thực nghiệm: HVQHQTBCA.

Nhằm đánh giá hiệu quả của nội dung giảng dạy môn thể thao tự chọn (Bơi ứng dụng) sau khi xây dựng, nghiên cứu đã tiến hành tổ chức kiểm tra đánh giá thể lực học viên theo Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng công an nhân dân ; Thông tư số: 24/2013/TT-BCA, ngày 11 tháng 04 năm 2013 của Bộ Công an. Tất cả các học viên thuộc 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều được kiểm tra đánh giá phát triển thể chất ban đầu và kết quả thu được qua bảng 2.

Kết quả trình bày ở bảng 2 cho thấy sự phát triển thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm qua 5 nội dung kiểm tra là tương đối đồng đều. Như vậy sự phát triển thể lực của cả hai nhóm trước thực

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở thời điểm trước thực nghiệm (n=33)**

TT	Nội dung	Chỉ tiêu đạt	Đối chứng (16)		Thực nghiệm (17)		t	P
			$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 100m (giây)	$\leq 16.0$	16.04	1.18	16.01	1.14	0.074	$>0,05$
2	Chạy 1500m (giây)	$\leq 450$	451.35	5.63	450.32	5.66	0.524	$>0,05$
3	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 2.20$	2.22	0.23	2.24	0.25	0.239	$>0,05$
4	Co tay xà đơn (lần)	$\geq 30$	26.15	4.58	26.24	4.67	0.056	$>0,05$
5	Chống đẩy (lần)	$\geq 12$	10.42	3.13	10.94	3.10	0.479	$>0,05$

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở thời điểm sau thực nghiệm (n=33)**

TT	Nội dung	Chỉ tiêu đạt	Đối chứng (16)		Thực nghiệm (17)		t	P
			$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 100m (giây)	$\leq 16.0$	15.41	1.15	14.57	1.12	2.524	$<0,05$
2	Chạy 1500m (giây)	$\leq 450$	445.12	5.56	440.56	5.53	2.861	$<0,05$
3	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 2.20$	2.32	0.20	2.47	0.22	2.651	$<0,05$
4	Co tay xà đơn (lần)	$\geq 30$	30.04	4.56	33.32	4.51	2.776	$<0,05$
5	Chống đẩy (lần)	$\geq 12$	12.02	3.11	14.18	3.03	2.619	$<0,05$

nghiệm là tương đối đồng đều và tương đồng với  $P > 0,05$ .

### 2.2.2. Kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Sau khi kiểm tra thể lực ban đầu của 2 nhóm, nghiên cứu tiến hành ứng dụng chương trình mới với nhóm thực nghiệm. Sau một năm thời gian thực nghiệm, tiến hành kiểm tra sự phạm qua các test đã kiểm tra trước thực nghiệm với hai nhóm, kết quả thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả cụ thể ở từng test như sau:

- Chạy 100m nhóm thực nghiệm  $14.57 \pm 1.12$  có tốt hơn nhóm đối chứng  $15.41 \pm 1.15$ .

- Chạy 1500m nhóm thực nghiệm  $440.56 \pm 5.53$  có tốt hơn nhóm đối chứng  $445.12 \pm 5.56$ .

- Bật xa tại chỗ nhóm thực nghiệm  $2.47 \pm 0.22$  có tốt hơn nhóm đối chứng  $2.32 \pm 0.20$ .

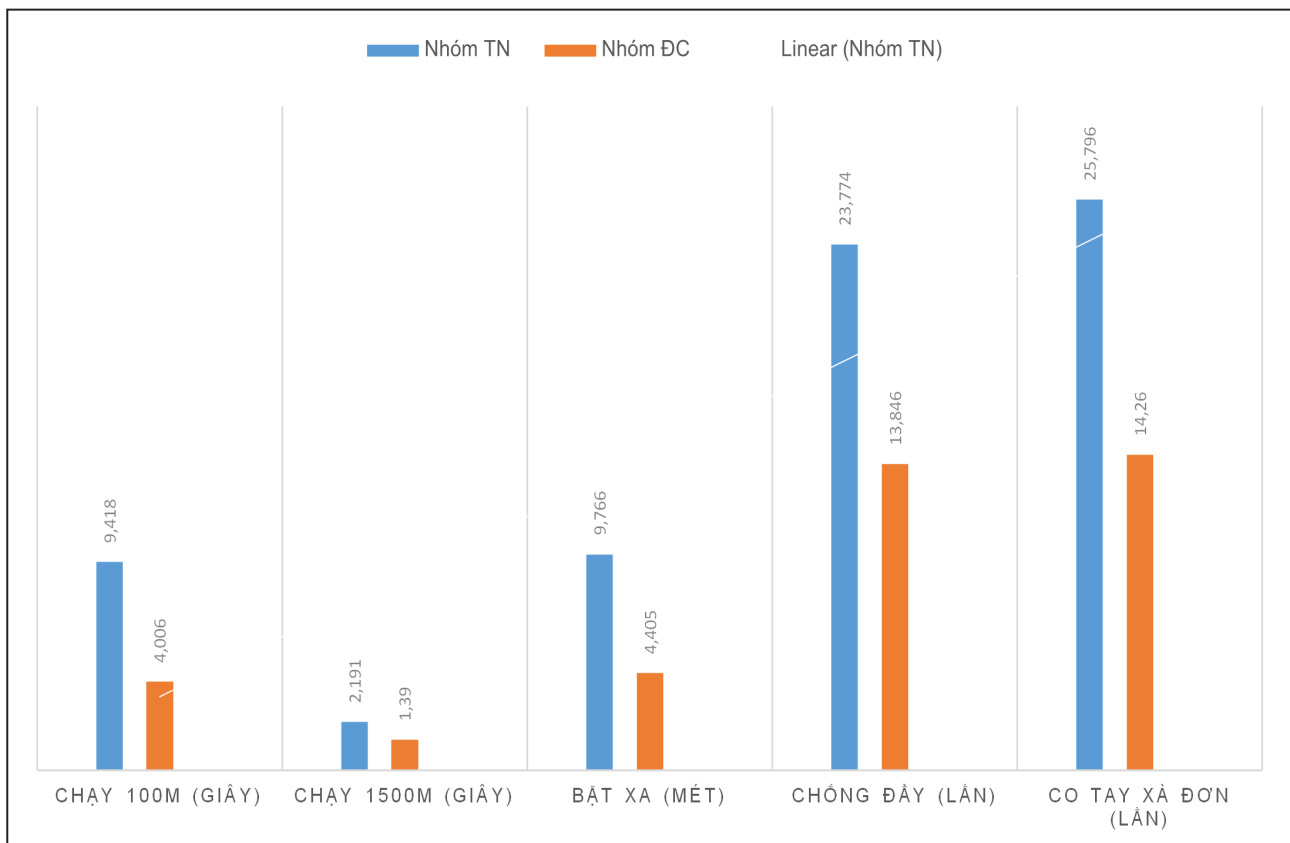
- Co tay xà đơn nhóm thực nghiệm  $33.32 \pm 4.51$  có tốt hơn nhóm đối chứng  $30.04 \pm 4.55$ .

- Chống đẩy nhóm thực nghiệm  $14.18 \pm 3.03$  có tốt hơn nhóm đối chứng  $12.02 \pm 3.11$ .

### 2.2.3. Tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

**Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm (%)**

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm		
		$W_{1-2}$	$W_{2-3}$	$W_{1-3}$	$W_{1-2}$	$W_{2-3}$	$W_{1-3}$
1	Chạy 100m (giây)	1.381	2.626	4.006	3.366	6.057	9.418
2	Chạy 1500m (giây)	0.819	0.571	1.390	0.751	1.440	2.191
3	Bật xa (mét)	2.667	1.739	4.405	3.509	6.263	9.766
4	Chống đẩy (lần)	4.230	9.630	13.846	6.668	17.175	23.774
5	Co tay xà đơn (lần)	5.143	9.134	14.260	5.338	20.529	25.796



**Biểu đồ 1. Kết quả kiểm tra đánh giá tăng trưởng thể lực của hai nhóm ở thời điểm sau thực nghiệm**

**Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm nhóm đối chứng và thực nghiệm với tiêu chuẩn thể lực học viên ở thời điểm kết thúc thực nghiệm**

TT	Test	Tiêu chuẩn	Nhóm đối chứng (16)				Nhóm thực nghiệm (17)			
			$\bar{X}$	$\pm\delta$	HV đạt	Tỷ lệ %	$\bar{X}$	$\pm\delta$	HV đạt	Tỷ lệ %
1	Chạy 100m	$\leq 16.0$	15.41	1.15	11	68.75	14.57	1.12	13	76.47
2	Chạy 1500m	$\leq 450$	445.12	5.56	13	81.25	440.56	5.53	17	100
3	Bật xa tại chỗ	$\geq 2.20$	2.32	0.20	12	75.00	2.47	0.22	14	82.35
4	Co tay xà đơn	$\geq 30$	30.04	4.56	10	62.50	33.32	4.51	15	88.24
5	Chống đẩy	$\geq 12$	12.02	3.11	10	62.50	14.18	3.03	16	94.12
<b>Trung bình</b>						70.00				88.24

Từ kết quả này cho thấy hiệu quả của chương trình mới. Để thấy rõ hơn nữa sự tác động của chương trình học tự chọn mới tới sự phát triển thể lực của học viên đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng các test đánh giá thể lực (W%) của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

#### 2.2.4. So sánh trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng với tiêu chuẩn đánh giá chiến sỹ khỏe của Bộ Công an

Trên cơ sở tiêu chuẩn đánh giá (trình độ thể lực) chiến sỹ khỏe do Bộ Công an xây dựng chúng tôi tiến hành so sánh trình độ thể lực của học viên học viện HVQHQTBCA sau 1 năm thực nghiệm chương trình môn thể thao tự chọn, kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: số lượng học viên của nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt tiêu chuẩn là cao so với nhóm đối chứng, tại 5 chỉ tiêu nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt thấp nhất ở chỉ tiêu chạy 100m (76.47%) và cao nhất là chỉ tiêu chạy 1500m (100.00%). Trong khi đó nhóm đối chứng có tỷ lệ đạt thấp nhất ở chỉ tiêu chống đẩy và co tay xà đơn (62.50%) và cao nhất ở chỉ tiêu chạy 1500m (81.25%).

### 3. KẾT LUẬN

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn, kế thừa chương trình các môn thể thao tự chọn hiện hành tại học viện đề tài đã xây dựng được chương trình môn học tự chọn Bơi ứng dụng cho học viên HVQHQTBCA. Chương trình này đã được thực nghiệm trong 1 năm, trên thực tế và cho hiệu quả cao và tốt hơn chương trình hiện hành đang được áp dụng. Kết quả nghiên cứu sau thực nghiệm đã cho thấy sự tăng trưởng của tất cả các test kiểm tra cũng như tỷ lệ học viên đạt cao hơn hẳn so với hiệu quả giảng dạy theo chương trình hiện hành với độ tin cậy  $p < 0,05$ .

Hầu hết các chỉ tiêu thành tích nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng, với t từ 2.019 – 2.361,

$P < 0,05$ ; các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng rõ rệt, đạt từ 2.191 đến 25.796. Trong đó tăng trưởng rõ rệt nhất phải kể đến chỉ tiêu Co tay xà đơn và Chống đẩy. 2 chỉ tiêu này tăng từ 23.774% đến 25796%; số học viên vượt qua tiêu chuẩn rèn luyện sức khỏe từ 76.74 % - 100.00%, số học viên không đạt giảm nhiều.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Công an (2010), Hướng dẫn số 3613/X11-X14 ngày 02/6/2010 của Tổng cục III về xây dựng và công bố chuẩn đầu ra, Bộ công an.
- Bộ công an (2013), Thông tư số 24/2013/TT-BCA ngày 11/4/2013 của Bộ trưởng Bộ Công an, Quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng công an nhân dân, Bộ công an.
- Hà Mười Anh (2015), *Giải pháp nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện bơi vũ trang cho sinh viên chuyên ngành cảnh sát vũ trang Học viện cảnh sát nhân dân*, đề tài cấp cơ sở Học viện cảnh sát nhân dân.
- Nguyễn Thanh Hùng (2017), *Xây dựng chương trình giáo dục thể chất học phần tự chọn, ngoại khóa cho sinh viên Đại học Quy Nhơn*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
- Phan Văn Thịnh (2017), *Giáo trình bơi ứng dụng của lực lượng Cảnh sát vũ trang*, Học viện CSND

**Nguồn bài báo:** được trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn thạc sỹ giáo dục học ““Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức giảng dạy môn thể thao tự chọn (Bơi ứng dụng) cho học viên HVQHQTBCA”, Trần Văn Khôi, 2017.

**Ngày nhận bài:** 13/4/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/7/2024.