

Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho học viên học môn Bơi lội tại Học viện An ninh Nhân dân

Nguyễn Văn Trung*

*Khoa Quân sự-Võ thuật-Thể dục Thể thao, Học viện An ninh Nhân dân

Received: 24/4/2023; Accepted: 27/4/2023; Published: 6/5/2023

Abstract: Through regular and reliable scientific research methods, the research has selected 34 exercises to develop physical fitness for male students studying Swimming at the People's Security Academy. After the experimental process of applying exercise according to the exercises that have been researched and built, the results show that the achievements of the research subjects' fitness assessment tests have increased and are statistically significant ($t = 2.09 \rightarrow 3.14$ at $p < 0.05$).

Keywords: Swimming, physical strength, People's Security Academy.

1. Đặt vấn đề

Bơi lội là môn học góp phần vào việc bồi dưỡng các kỹ năng, kỹ xảo chuyên môn, phát triển các tố chất thể lực, rèn luyện nhiều phẩm chất ý chí, đạo đức cho học viên (HV) như: ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, khả năng sáng tạo, lòng dũng cảm, tính kiên trì. Với tính đa dạng và phức tạp của kỹ thuật nên việc hình thành các phương pháp giảng dạy thường được dựa trên đặc điểm tự nhiên của con người, trong đó đặc điểm quan trọng là những quy luật hình thành khả năng phối hợp vận động và định hình động tác cho người học trong quá trình giảng dạy. Bởi vậy, việc phát triển thể lực giúp cho cơ thể HV đáp ứng được toàn bộ lượng vận động lớn trong khoảng thời gian ngắn. Nếu các HV không có thể lực thì không thể đạt được thành tích cao. Vì vậy, phát triển thể lực là không thể thiếu trong hệ thống Giáo dục Thể chất và Huấn luyện Thể dục Thể thao.

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả, hoàn thiện chương trình giảng dạy môn Bơi lội, tăng cường hứng thú học, tập của HV đối với môn học, khám phá các hiệu quả của việc rèn luyện môn học đối với sức khỏe thể chất, khả năng ứng dụng thực tế và ứng dụng trong nghề nghiệp chuyên ngành.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết nhiệm vụ khoa học, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy như sau: Tham khảo tài liệu, Phỏng vấn bằng phiếu (anket), Kiểm tra sự phạm, Thực nghiệm sự phạm và Toán thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu:

 50 nam HV Học viện An ninh Nhân dân học môn Bơi lội.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ II năm học 2021-2022. Chúng tôi phỏng vấn 24 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Bơi lội.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân

Thông qua nghiên cứu tài liệu, nghiên cứu lựa chọn được 14 test chuyên môn phù hợp để đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 24 nhà chuyên môn nhằm lựa chọn các test có tính thực tế và hiệu quả cao, kết quả phỏng vấn ở bảng 2.1:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân ($n_{lần 1} = n_{lần 2} = 24$)

TT	NỘI DUNG	Lần 1		Lần 2		Test Statistics ^d	
		Σ	%	Σ	%	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
(a: $l_2 = l_1$; b: $l_2 > l_1$; c: $l_2 < l_1$)							
1	Chạy 2 x 30m (giây)	70	97.22	70	97.22	.000 ^a	1.000
2	Đeo gập thân phía trước (cm)	70	97.22	72	100.00	-1.000 ^a	0.317
3	Bật cao tại chỗ (cm)	64	88.89	67	93.06	-1.342 ^a	0.180
4	Đeo vai với gậy (cm)	64	88.89	67	93.06	-1.732 ^a	0.083
5	Gập bụng (lần/ phút)	64	88.89	62	86.11	-1.414 ^b	0.157
6	Chạy 1500 m (giây)	52	72.22	54	75.00	-2.828 ^b	0.005
7	Nằm đẩy tạ 20kg (lần/ phút)	56	77.78	56	77.78	-2.121 ^c	0.034
8	Đứng gánh tạ 20kg (lần/ phút)	50	69.44	45	62.50	-2.449 ^b	0.014
9	Đeo gập thân (cm)	72	100.00	72	100.00	.000 ^a	1.000
10	50m ếch (giây)	72	100.00	72	100.00	.000 ^a	1.000
11	50m trườn sấp (giây)	63	87.50	66	91.67	-1.732 ^a	0.083
12	100m tự do (giây)	72	100.00	68	94.44	-1.414 ^b	0.157
13	200m hỗn hợp (giây)	57	79.17	51	70.83	-2.449 ^b	0.014
14	Xuất phát 25m môn chính (giây)	38	52.78	46	63.89	-2.828 ^a	0.005

Kết quả tại bảng 2.1 cho thấy: Nghiên cứu quy ước lựa chọn các test có tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn $\geq 75\%$ và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) > 0.05 . Thông qua quá trình áp dụng các test vào kiểm tra đối tượng thực tế, nghiên cứu xác định cả 9 test đều đảm bảo độ tin cậy (r đều > 0.80 tại $p < 0.05$) và tính thông báo (r đều > 0.60 tại $p < 0.05$).

2.3.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân

Để lựa chọn các bài tập phù hợp với đối tượng và đảm bảo các nguyên tắc khoa học, thông qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn và đề tài khoa học, nghiên cứu xác định các căn cứ lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam HV học môn Bơi lội gồm: 1) Căn cứ mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu ở từng giai đoạn giảng dạy; 2) Căn cứ vào đặc điểm tâm-sinh lý và trình độ ban đầu của người học; 3) Căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của trường; 4) Căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong giảng dạy môn Bơi lội và dạy học vận động.

Thông qua căn cứ lựa chọn bài tập đã được xác định, nghiên cứu tiếp tục tiến hành tổng hợp các bài tập phù hợp với vấn đề nghiên cứu, phù hợp với đối tượng nghiên cứu thực tế. Nguồn tài liệu được xác định bao gồm: Tài liệu chuyên môn về môn Bơi lội và TDDT; Bài báo về khoa học đào tạo và huấn luyện môn Bơi lội; Đề tài nghiên cứu các cấp có liên quan đến thể lực trong môn Bơi lội,... kết quả nghiên cứu được 46 bài tập phù hợp.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 24 chuyên gia với 46 bài tập đã lựa chọn được. Quá trình phỏng vấn được thực hiện 2 lần giống như nhau với thời gian cách nhau 30 ngày. Kết quả lựa chọn bài tập là những bài tập đạt mức $\geq 75\%$ tổng điểm tối đa trở lên của cả 2 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) > 0.05 . Phương pháp kiểm định này nhằm nhấn mạnh sự tương đồng của ý kiến trả lời ở 2 lần phỏng vấn, theo đó những bài tập nào trong lần phỏng vấn thứ nhất được đánh giá cao thì kết quả phỏng vấn lần 2 cũng có ý kiến tương đồng. Ngược lại, những bài tập nào ở lần phỏng vấn thứ nhất bị đánh giá thấp thì kết quả phỏng vấn lần 2 cũng bị đánh giá thấp. Theo nguyên tắc trên, nghiên cứu đã lựa chọn được 34 bài tập và được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm bài tập hỗ trợ phát triển thể lực chuyên môn trên cạn: 12 bài tập
- Nhóm bài tập hỗ trợ phát triển thể lực chuyên môn dưới nước: 22 bài tập.

2.3.3. Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân

Chương trình giảng dạy được tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh song song, gồm 02 nhóm: đối chứng và thực nghiệm, trong đó tổng số HV tham gia nhóm đối chứng (NĐC) = 25 và nhóm thực nghiệm (NTN) = 25.

+ NTN: Tập luyện theo kế hoạch giảng dạy hiện hành nhưng áp dụng các bài tập nghiên cứu lựa chọn vào phần rèn luyện thể lực.

+ NĐC: Tập luyện theo chương trình giảng dạy hiện hành.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ II năm học 2021-2022.

2.3.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân

a. Thực trạng thể lực của nam HV học môn Bơi lội: Thành tích các test đánh giá thực trạng thể lực cho nam HV học môn Bơi lội được trình bày ở bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Thành tích các test đánh giá thể lực của nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân (n=25)

TT	Test	NTN		NĐC		t	p
			$\pm\delta$		$\pm\delta$		
1	Chạy 2 x 30m (giây)	8.78	0.40	8.71	0.42	1.32	>0.05
2	Đeo gập thân phía trước (cm)	22.32	1.03	22.20	1.08	0.65	>0.05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	46.21	1.68	46.33	1.58	0.58	>0.05
4	Đeo vai với gậy (cm)	16.20	0.88	16.45	0.96	1.47	>0.05
5	Gập bụng (lần/phút)	43.20	1.82	43.32	1.76	0.46	>0.05
6	Đeo gập thân (cm)	22.32	1.01	22.29	1.04	1.21	>0.05
7	50m éch (giây)	41.28	2.10	41.16	2.13	1.62	>0.05
8	50m trườn sấp (giây)	30.11	1.15	30.16	1.03	1.37	>0.05
9	100m tự do (giây)	66.14	2.45	66.20	2.53	1.11	>0.05

Ghi chú: $t_{0.05} = 2.064$

Kết quả tại bảng 2.2 cho thấy: Thành tích các test đánh giá thực trạng thể lực của nam HV học môn Bơi lội NTN và NĐC không có sự khác biệt tại $p > 0.05$.

b. Sự phát triển thể lực của nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân sau thực nghiệm

Thành tích các test đánh giá sự phát triển thể lực của nam HV học môn Bơi lội sau khi ứng dụng chương trình tập luyện mà nghiên cứu xây dựng trình bày ở bảng 2.3:

Bảng 2.3. Thành tích các test đánh giá thể lực của nam HV học môn Bơi lội Học viện An ninh Nhân dân sau thực nghiệm (n=25)

TT	Test	NTN		NĐC		W		t	p
		±δ		±δ	NTN	NĐC			
1	Chạy 2 x 30m (giây)	8.32	0.51	8.56	0.44	-5.38	-1.74	2.78	<0.05
2	Đeo gập thân phía trước (cm)	23.46	1.07	22.54	1.02	4.98	1.52	2.13	<0.05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	47.65	1.66	46.87	1.55	3.07	1.16	2.09	<0.05
4	Đeo vai với gậy (cm)	16.92	0.75	16.65	1.03	4.35	1.21	2.20	<0.05
5	Gập bụng (lần/ phút)	45.32	1.65	44.22	1.82	4.79	2.06	2.19	<0.05
6	Đeo gập thân (cm)	23.01	0.96	22.43	1.10	3.04	0.63	2.78	<0.05
7	50m bơi ếch (giây)	40.06	2.11	40.79	2.16	-3.00	-0.90	3.05	<0.05
8	50m bơi trườn sấp (giây)	29.19	1.12	30.01	1.21	-3.10	-0.50	3.14	<0.05
9	100m bơi tự do (giây)	64.04	2.23	65.66	2.55	-3.23	-0.82	2.48	<0.05

Ghi chú: $t_{0,05}=2.064$

Kết quả thu được tại bảng 2.3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, thể lực giữa hai NTN và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa tại $p < 0.05$. NTN có sự phát triển tốt hơn NĐC, cụ thể như sau:

Test chạy 2 x 30m (giây): NTN thu được $W=5.38\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=1.74\%$.

Test đeo gập thân phía trước (cm): NTN thu được $W=4.98\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=1.52\%$.

Test bật cao tại chỗ (cm): NTN thu được $W=3.07\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=1.16\%$.

Test đeo vai với gậy (cm): NTN thu được $W=4.35\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=1.01\%$.

Test gập bụng (lần/ phút): NTN thu được $W=4.79\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=2.06\%$.

Test đeo gập thân (cm): NTN thu được $W=3.04\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=0.63\%$.

Test 50m bơi ếch (giây): NTN thu được $W=3.00\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=0.90\%$.

Test 50m bơi trườn sấp (giây): NTN thu được $W=3.10\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=0.50\%$.

Test 50m bơi tự do (giây): NTN thu được $W=3.23\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=0.82\%$.

Tóm lại: Các bài tập phát triển thể lực cho nam HV học môn Bơi lội mà nghiên cứu xây dựng đảm bảo độ tin cậy, tính hiệu quả và phù hợp để ứng dụng vào thực tiễn hoạt động giảng dạy của nhà trường.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thu được 9 test phù hợp tin cậy ($r > 0.80$ tại $p < 0.05$) và 34 bài tập phát triển thể lực trong môn Bơi lội phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn cho thấy thành tích ở tất cả các test thuộc NTN đều tốt hơn hẳn NĐC, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê ($t = 2.09 \rightarrow 3.14$ tại $p < 0.05$). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các bài tập vào đào tạo cho đối tượng nghiên cứu và tương đương.

Tài liệu tham khảo

- Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Phạm Thị Ngọc Chi (2014), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Bơi lội chuyên ngành Huấn luyện Thể thao khóa 35 trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Văn Trọng (2008), *Tuyển chọn và đào tạo tài năng Bơi trẻ*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong Thể dục Thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1997), *Huấn luyện Bơi lội*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Ngọc Cừ (1998), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*, Viện Khoa học Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.