

Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ học viên môn Bơi vũ trang thuộc 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: 25/7/2023; Accepted: 5/8/2023; Published: 15/8/2023

Abstract: The purpose of this study is to select and evaluate the effectiveness of selected exercises, experimentally applied on 160 female students of Applied Armed Swimming at the People's Security Academy, the research results have been demonstrated. shows that after 1 semester of experiment there is a growth when applying the exercises, the experimental group is better than the control group and there is a statistically significant difference at $p < 0.05$. The change in physical fitness of the experimental group achieved a good rating and increased significantly.

Keywords: Exercises, general fitness, female students, People's Security Academy.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) trường học thuộc hệ thống Giáo dục quốc dân đã chỉ rõ, thể dục thể thao (TDTT) trường học là một bộ phận quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Để hoàn thành các nhiệm vụ khoa học, nghiên cứu tổng hợp và lựa chọn các bài tập thể lực phù hợp với nữ học viên học môn Bơi vũ trang thuộc Học viện An ninh Nhân dân, sau đó tiến hành ứng dụng thực tế, kết thúc ứng dụng nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập nghiên cứu lựa chọn, qua đó xác định chính xác diễn biến

biến phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu. Kết quả của nghiên cứu có ý nghĩa thực tế trong việc đánh giá và điều chỉnh bổ sung các bài tập vào chương trình giảng dạy hiện hành theo hướng hoàn thiện và nâng cao hiệu quả.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra xã hội học, quan sát sự phạm và toán học thống kê.

2.2. Khách thể nghiên cứu:

Gồm có 40 nữ học viên học môn Bơi vũ trang thuộc chương trình

Giáo dục Thể chất tại Học viện An ninh Nhân dân tham gia khảo sát

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho các nữ học viên học môn Bơi vũ trang thuộc chương trình Giáo dục Thể chất tại Học viện An ninh Nhân dân

Thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan và các buổi tập luyện, nghiên cứu đã tổng hợp được 22 bài tập phù hợp với mục đích nghiên cứu. Nhằm đảm bảo phù hợp với đối tượng, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia, kết quả biểu thị như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ học viên học môn Bơi vũ trang thuộc Học viện An ninh Nhân dân

TT	Nội dung	Lần 1 (n=34)				Lần 2 (n=35)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Đứng gập thân (lần x3 tổ)	34	100,00	0	0,00	34	97,14	1	2,86
2	Chạy zíc zắc 20m x2 lần	33	97,06	1	2,94	33	94,29	2	5,71
3	Chạy 800m (150 giây x3 tổ)	33	97,06	1	2,94	33	94,29	2	5,71
4	Chạy chéo sân (200m x3 tổ)	32	94,12	2	5,88	32	91,43	3	8,57
5	Nằm ngửa gập bụng 30 giây	32	94,12	2	5,88	32	91,43	3	8,57
6	Bật xa tại chỗ (1 phút 30 giây)	32	94,12	2	5,88	32	91,43	3	8,57
7	Nhảy dây 2 phút	32	94,12	2	5,88	32	91,43	3	8,57
8	Nằm sấp chống đẩy (90 giây x3 tổ)	32	94,12	2	5,88	33	94,29	2	5,71
9	Bài tập bật cóc (18m x2 lần)	32	94,12	2	5,88	32	91,43	3	8,57
10	Nhảy bục 30-40cm liên tục 30 giây	31	91,18	3	8,82	31	88,57	4	11,43
11	Chạy 60m x3 tổ	31	91,18	3	8,82	31	88,57	4	11,43
12	Chạy biến tốc 20m x3 tổ	31	91,18	3	8,82	31	88,57	4	11,43
13	Tại chỗ nâng cao đùi 15 giây (15m x 5 lần)	30	88,24	4	11,76	34	97,14	1	2,86
14	Đẩy xe cút kít (90 giây x3 tổ)	30	88,24	4	11,76	30	85,71	5	14,29

15	Lăn bóng tiếp xúc (90 giây x2 lần)	30	88,24	4	11,76	30	85,71	5	14,29
16	Nhảy dây 1 phút (1 chân) (lần)	29	85,29	5	14,71	30	85,71	5	14,29
17	Bật cao tại chỗ liên tục (30 giây x3 tổ)	28	82,35	6	17,65	28	80,00	7	20,00
18	Chạy 400m x 2 tổ	26	76,47	8	23,53	26	74,29	9	25,71
19	Nằm sấp gập lưng 20 giây	21	61,76	13	38,24	22	62,86	13	37,14
20	Chạy lượn một vòng qua cọc (giây)	19	55,88	15	44,12	20	57,14	15	42,86
21	Chạy 5 phút tĩnh quãng đường (lần)	18	52,94	16	47,06	18	51,43	17	48,57
22	Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc 20m (giây)	18	52,94	16	47,06	18	51,43	17	48,57

Từ kết quả của 2 lần phỏng vấn, theo nguyên tắc đã nêu ở trên, bài viết chỉ lựa chọn những bài tập có $\geq 80\%$ ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn. Do vậy, chỉ có 17 bài tập đạt yêu cầu để đưa vào chương trình thực nghiệm tiếp theo, cụ thể là các bài tập từ 1 đến 17 trong bảng 2.1.

Sau khi kiểm tra thể lực của 2 nhóm: Nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN) trước khi thực nghiệm, thông qua các số liệu ban đầu chúng tôi tiến hành áp dụng các bài tập cho NTN. Để đạt hiệu quả cao trong tập luyện, nghiên cứu tiến hành áp dụng các nguyên tắc, phương pháp của quá trình giảng dạy tiêu chuẩn trong thể thao vào quá trình thực nghiệm với thời gian thực nghiệm là 6 tháng (01 học kỳ).

2.3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho các nữ học viên học môn Bơi vũ trang thuộc Chương trình Giáo dục Thể chất tại Học viện An ninh Nhân dân

Để đánh giá tình hình thể lực của các nữ học viên học môn Bơi vũ trang thuộc Chương trình Giáo dục Thể chất tại Học viện An ninh Nhân dân, nghiên cứu sử dụng các chỉ số và test kiểm tra thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả so sánh sự tăng trưởng thể lực trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nữ học viên học môn Bơi vũ trang thuộc Học viện An ninh Nhân dân ($n_{NTN} = n_{STN} = 20$)

TT	Test	Trước TN		Sau TN		t	p	W (%)
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.36	3.933	32.10	3.34	12.391	< 0.05	15.95
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	13.98	4.143	20.81	2.36	18.165	< 0.05	39.24
3	Bật xa tại chỗ (cm)	154.16	9.643	197.43	6.34	18.609	< 0.05	15.15
4	Chạy 30m XPC (s)	6.10	0.43	5.59	0.30	12.353	< 0.05	8.61
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.71	1.40	12.02	0.51	14.285	< 0.05	13.13
6	Chạy tủy sức 5 phút (m)	713.36	75.942	949.48	54.27	32.004	< 0.05	28.40

Qua kết quả thu được ở bảng 2.2 cho thấy: Khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào chương trình GDTC đã giúp nâng cao thể lực cho đối tượng

nghiên cứu, các chỉ số thể lực đều tăng, sự tăng trưởng đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Kết quả thu được ở trên cho ta thấy sự phát triển thể lực tăng nhưng không đáng kể và nằm trong mức trung bình và tốt so với thể trạng điều tra người Việt Nam cùng giới và cùng lứa tuổi.

Theo độ tuổi của đối tượng thực nghiệm và tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT, nghiên cứu tiến hành đánh giá các nội dung thể lực với tiêu chuẩn thể lực của sinh viên Việt nam theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, kết quả được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Đánh giá thể lực của các nữ học viên học môn Bơi vũ trang thuộc Chương trình Giáo dục Thể chất tại Học viện An ninh Nhân dân theo chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD&ĐT ($n = 40$)

Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
	\bar{x}	$n_{\text{đạt}}$	%	\bar{x}	$n_{\text{đạt}}$	%
Lực bóp tay thuận (kg)	27.06	22	53.75	32.18	39	98.75
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	13.68	16	40.63	20.65	39	98.75
Bật xa tại chỗ (cm)	153.16	21	53.13	179.53	39	98.89
Chạy 30m XPC (s)	6.14	38	95.63	5.58	39	98.75
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.50	12	30.00	12.08	37	91.86
Chạy tủy sức 5 phút (m)	712.4	1	3.75	947.5	31	78.75
Xếp loại	Tốt	0	0,00	Tốt	5	11.25
	Đạt	2	5.00	Đạt	26	65.00
	K.Đạt	38	95.00	K.Đạt	10	23.75

Kết quả nghiên cứu ở bảng 2.3 cho thấy: Sau thực nghiệm, các nội dung có số học viên đạt cao nhất là nội dung chạy 30m XPC, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, lực bóp thuận tay đều có 98.75% số nữ học viên xếp loại đạt và các nội dung còn lại đều có tỉ lệ đạt trên 90%. Đánh giá xếp loại thể lực 40 nữ học viên thì có 11.25% số học viên đạt loại tốt; số học viên loại đạt chiếm 65% và loại không đạt, chiếm 23.75% số lượng học viên.

(Xem tiếp trang 88)

- Tăng cường cơ sở vật chất, thiết bị dạy học và các điều kiện đảm bảo, công tác liên kết với doanh nghiệp trong đào tạo, sử dụng nhân lực.

- Xây dựng, đổi mới và thực hiện chương trình, nội dung đào tạo đáp ứng nhu cầu của các doanh nghiệp tuyển dụng lao động.

- Tranh thủ sự hợp tác và đầu tư của các tổ chức nước ngoài nhằm tiếp cận với công nghệ khoa học kỹ thuật tiên tiến trên thế giới.

- Thúc đẩy mạnh mẽ đổi mới hệ thống đào tạo nghề nhằm từng bước đáp ứng nhu cầu nguồn nhân lực chất lượng của quốc gia.

3. Kết luận

Để công tác đào tạo nghề đạt chất lượng cao cần thực hiện linh hoạt, sáng tạo và đồng bộ kết hợp khai thác các điều kiện nội lực và ngoại lực, cần sự quan tâm, chỉ đạo sâu sắc của cấp trên, của Ban giám hiệu nhà trường và sự nỗ lực của đội ngũ Cán bộ quản

lý, Cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Công nghiệp Thanh Hoá.

Tài liệu tham khảo

1. Ban Chấp hành TƯ (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TU về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo*. Hà Nội

2. Thủ tướng Chính phủ (2014), *Quyết định số 761/QĐ-TTg ngày 23 tháng 05 năm 2014 về việc phê duyệt Đề án phát triển trường nghề chất lượng cao đến năm 2020*. Hà Nội

3. Trường Cao đẳng nghề Công nghiệp Thanh Hoá (2014), *Báo cáo tự kiểm định năm năm 2013, năm 2014 của Trường cao đẳng nghề Công nghiệp Thanh Hóa*

4. Nguyễn Văn Tuệ (2016) “*Một số giải pháp quản lý đào tạo theo tiêu chí kiểm định chất lượng ở Trường Cao đẳng nghề Công nghiệp Thanh Hóa*”

Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực... (tiếp theo trang 70)

Tóm lại, sau khi ứng dụng các bài tập do nghiên cứu lựa chọn trong một học kỳ thực nghiệm thể lực của nữ học viên học môn Bơi vũ trang ứng dụng thuộc Học viện An ninh Nhân dân vẫn đạt ở mức thấp so với quy định đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT, tỷ lệ không đạt ở nội dung sức bền chiếm tỷ lệ cao, với số không đạt =23.75%. Tuy nhiên sau khi kết thúc thực nghiệm đã có sự thay đổi, số lượng nữ học viên tỷ lệ xếp loại tốt và loại đạt có tỷ lệ tăng lên, xếp loại không đạt giảm xuống.

3. Kết luận

Nghiên cứu xác định và lựa chọn 17 bài tập phù hợp với đối tượng và đảm bảo độ tin cậy từ ý kiến chuyên gia trong việc phát triển sức bền chung cho nữ học viên học môn Bơi vũ trang ứng dụng thuộc Học viện An ninh Nhân dân. Sau một học kỳ, sự phát triển thể lực của nhóm nữ học viên học môn Bơi vũ trang ứng dụng thuộc Học viện An ninh Nhân dân ứng dụng các bài tập do nghiên cứu lựa chọn có giáo viên hướng dẫn, tốt hơn hẳn nhóm đối chứng tự tập theo chương trình Giáo dục Thể chất cũ hiện hành, với kết quả thu được $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}}$ tại ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Về thể lực của nhóm nữ học viên học môn Bơi vũ trang ứng dụng thuộc Học viện An ninh Nhân dân sau ứng dụng các bài tập do nghiên cứu lựa chọn, cùng với kế hoạch ứng dụng hợp lý đã thu được kết quả. Trình độ thể lực của nhóm đối tượng nghiên cứu thu được sau thực nghiệm đạt ở mức cao so với quy

định đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT. Sau khi kết thúc một năm thực nghiệm, NTN đã có sự thay đổi, cả nam và nữ sinh viên có tỷ lệ xếp loại tốt, đạt tăng lên rõ rệt. Tuy nhiên, tỷ lệ không đạt ở nội dung sức bền chiếm tỷ lệ cao so với số không đạt 23.75%, đây là một trong những điều cần chú trọng trong việc giảng dạy thực tế và hoàn thiện chương trình giảng dạy hiện hành.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT, ngày 03/5/2001 về việc “ban hành quy chế về công tác Giáo dục Thể chất và Y tế trường học trong nhà trường các cấp”*, Hà Nội.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), *Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT về Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ*, Hà Nội.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2001/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về việc “Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, Hà Nội.

4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14 tháng 10 năm 2015, quy định về chương trình học môn Giáo dục Thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*, Hà Nội.

5. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Đo lường Thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.