

LỰA CHỌN TRÒ CHƠI DƯỚI NƯỚC ĐỂ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BƠI LỘI KHOÁ ĐẠI HỌC 14 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

ThS. Trần Thị Kim Anh

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bơi lội là môn thuộc nhóm các môn thể thao cá nhân; Trong quá trình học tập thì vấn đề thể lực của sinh viên là yếu tố rất quan trọng và then chốt để hoàn thành nội dung bài tập đạt kết quả tốt. Đề tài khảo sát những yếu tố liên quan ảnh hưởng đến phát triển thể lực của sinh viên từ đó nghiên cứu các trò chơi dưới nước phù hợp để phát triển thể lực cho sinh viên góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập của nhà trường.

Từ khóa: Bơi lội; huấn luyện thể lực; trò chơi dưới nước.

Abstract: Swimming is a group of individual sports; In the learning process, students' physical fitness is a very important and key factor in completing the content of the exercise with good results. The topic examines the relevant factors affecting the physical development of students, thereby researching suitable water games to develop physical fitness for students, contributing to improving the quality of teaching and learning of students. school.

Keywords: Swimming; physical training; water games.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội thuộc về môn thể thao lấy thể lực làm chủ đạo để đạt được tốc độ nhanh trong thi đấu, nó dựa vào động tác của tứ chi và tác dụng lực của nước để thực hiện các kỹ năng hoạt động trong nước hoặc di chuyển về trước. Cùng với việc phát triển của thể thao thành tích cao hiện đại thì môn bơi lội dần dần trở thành môn thể thao quan trọng trong thi đấu thể dục thể thao. Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện hầu hết các huấn luyện viên và giảng viên đều có những phương pháp khác nhau, tuy nhiên việc áp dụng các trò chơi dưới nước là một phương pháp không chỉ góp phần vào sự phát triển thể lực mà nó còn mang lại tính hứng thú trong quá trình học tập, tạo cho sinh viên không có sự nhàm chán. Với mục đích đó đề

tài đã đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên từ đó nghiên cứu lựa chọn một số trò chơi dưới nước để phát triển thể lực cho sinh viên là thiết thực và có ý nghĩa cao.

Để giải quyết các mục tiêu trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các trò chơi dưới nước nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bơi lội khoá Đại học 14 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

1.1. Lựa chọn các trò chơi dưới nước cho sinh viên chuyên ngành bơi ngành HLTT trường đại học TDTT Đà Nẵng

Để có được sự lựa chọn chính xác và hiệu quả đồng thời đảm bảo tính khách quan

và khoa học chúng tôi tiến hành phỏng vấn 12 người hiện là các chuyên gia, HLV, giảng viên có kinh nghiệm thuộc chuyên ngành TTDN. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các trò chơi dưới nước nhằm phát triển thể lực sinh viên chuyên sâu bơi khoa Đại học 14 năm thứ 2- Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 12)

TT	Các trò chơi phỏng vấn	Kết quả			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Cứu hộ tiếp sức	11	91.67	01	8.33
2	Vượt sóng	10	83.33	02	16.67
3	Đua thuyền	10	83.33	02	16.67
4	Cứu hộ đuối nước tập thể	12	100.0	0	00
5	Giăng lưới bắt cá	7	58.33	5	41.67
6	Cướp cờ	11	91.67	01	8.33
7	Quân xanh, quân đỏ	8	66.67	4	33.33
8	Tạo sóng	7	58.33	5	41.67
9	Tranh phần	12	100	0	00
10	Cua đá bóng	6	50	6	50

Qua bảng 1 kết hợp với những cơ sở lý luận và thực tiễn về công tác huấn luyện, chúng tôi lựa chọn những trò chơi có số người đồng ý từ 80% trở lên và ứng dụng vào quá trình thực nghiệm phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bơi lội khoa

Đại học 14.

Sau khi lựa chọn 06 trò chơi chúng tôi tiến hành cụ thể hoá những yêu cầu, khối lượng, cường độ thực hiện cũng như mục đích phát triển của từng trò chơi ở bảng 2.

Bảng 2. Yêu cầu khối lượng và cường độ của trò chơi để phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bơi lội khóa Đại học 14

TT	Nội dung trò chơi	Lượng vận động	Nghĩ giữa các tổ	Mục đích
1	Cứu hộ tiếp sức	2 tổ	3p	Rèn luyện kỹ năng cứu đuối an toàn để cứu bạn bị đuối nước hoặc gặp khó khăn đi đi bơi; đồng thời cũng nhằm đảm bảo an toàn cho mình khi cứu người đuối nước

2	Vượt sông	3 tổ	2p	Giáo dục khả năng, phối hợp vận động, ý thức tập thể và tính kỷ luật, phát triển tố chất nhanh nhẹn, khoẻ léo
3	Đua thuyền	2 tổ	3p	Rèn luyện kỹ năng nổi ngửa, bơi ngửa trong môi trường nước, tập luyện tinh thần đồng đội
4	Cứu hộ đuối nước tập thể	2 tổ	3p	Rèn luyện kỹ năng cứu hộ an toàn bằng phương pháp cứu gián tiếp từ trên bờ
5	Cướp cờ	3 tổ	2p	giúp buổi học sinh động, các em có hứng thú trong quá trình học tập
6	Tranh phần	3 tổ	2p	Phát triển sức mạnh, sức bền, linh hoạt, phát triển tính kiên trì ý chí quyết thắng trong thi đấu

1.2. Đánh giá các trò chơi đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bơi lội khoá Đại học 14 năm thứ 2- Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Sau khi đã lựa chọn các trò chơi (bảng 1) và kế hoạch phân chia thời gian. Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng 12 sinh viên chuyên sâu bơi lội khoá Đại học 14 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng được chia làm 2 nhóm gồm nhóm đối chứng (nhóm A), nhóm thực nghiệm (nhóm B) theo 2 nguyên tắc sau:

* Nguyên tắc 1: Phải căn cứ vào nội dung số lượng trò chơi, nội dung học tập của sinh

viên bơi lội khoá Đại học 14. Để có thể đưa ra những yêu cầu trong tập luyện một cách phù hợp với trình độ của sinh viên chuyên sâu bơi lội khoá Đại học 14 và số thời gian thực nghiệm cho phép.

* Nguyên tắc 2: Phải tuân thủ nguyên tắc tập luyện xen kẽ giữa các trò chơi phát triển sức bền dưới nước.

1.3. Ứng dụng trò chơi phát triển thể lực cho sinh viên chuyên sâu bơi lội khoá 14

Trước khi thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra bằng các test đã lựa chọn trên đối tượng 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thành tích trước thực nghiệm của sinh viên chuyên sâu bơi lội khoá Đại học 14 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 12)

TT	Test kiểm tra	Kết quả				
		Nhóm thực nghiệm (n _{B=6})	Nhóm đối chứng (n _{A=6})	So sánh		
		$\bar{x}_B \pm \sigma$	$\bar{x}_A \pm \sigma$	t _{tính}	t _{bảng}	P%
01	Bật xa tại chỗ (cm)	250.2 ± 1.48	250.0 ± 1.87	0.19	2,306	= 5
02	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (tính số lần)	24.6 ± 2.07 ± 2.07	24.8 ± 3.27 ± 3.27	0.16		
03	Xuất phát bơi 25m trườn sấp tốc độ (s)	16.2 ± 2.09 ± 2.09	17.4 ± 3.47 ± 3.47	0.65		
04	Xuất phát bơi 50m trườn sấp tốc độ (s)	37.2 ± 2.44	37.4 ± 3.07	0.16		

Qua bảng 3 cho thấy kết quả trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm ở 4 test kiểm tra như sau:

- Tại test Bật xa tại chỗ (cm) có: $t_{tính} = 0.19 < t_{bảng} = 2,306$. Như vậy sự khác biệt của hai nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p = 5\%$.

- Tại test Nằm sấp chống đẩy 30 giây (tính số lần) có: $t_{tính} = 0,16 < t_{bảng} = 2,306$. Như vậy sự khác biệt của hai nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p = 5\%$.

- Tại test Xuất phát bơi 25m trườn sấp tốc độ (s) có: $t_{tính} = 0,65 < t_{bảng} = 2,306$. Như vậy sự khác biệt của hai nhóm không có ý nghĩa

ở ngưỡng xác suất thống kê $p = 5\%$.

- Tại test Xuất phát bơi 50m trườn sấp tốc độ (s) có: $t_{tính} = 0,16 < t_{bảng} = 2,306$. Như vậy sự khác biệt của hai nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p = 5\%$.

Như vậy thành tích trước thực nghiệm của hai nhóm là tương đồng và những sự khác biệt trên không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p = 5\%$.

Sau 12 tuần thực nghiệm với những trò chơi đã được lựa chọn ở bảng 1 cho 06 sinh viên thuộc nhóm thực nghiệm. Chúng tôi kiểm tra thể lực với 04 test kiểm tra ban đầu ở cả 02 nhóm. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả thành tích sau thực nghiệm của sinh viên chuyên sâu bơi lội khoá Đại học 14 Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng (n=12)

TT	Test kiểm tra	Kết quả				
		Nhóm thực nghiệm (n _{B=6})	Nhóm đối chứng (n _{A=6})	So sánh		
		$\bar{x}_B \pm \sigma$	$\bar{x}_A \pm \sigma$	t _{tính}	t _{bảng}	P%
01	Bật xa tại chỗ (cm)	270 ± 2.34	250.8 ± 1.79	3.18	2,306	<5
02	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (tính số lần)	27.2 ± 3.16	25.8 ± 3.03	2.51		
03	Xuất phát bơi 25m trườn sấp tốc độ (s)	13.6 ± 0.64 ± 0.64	16.3 ± 3.05 ± 3.05	2.35		
04	Xuất phát bơi 50m trườn sấp tốc độ (s)	33.2 ± 2.17	36.1 ± 2.91	3.33		

Qua bảng 4 cho thấy kết quả sau thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thể hiện như sau:

- Tại test Bật xa tại chỗ (cm): $t_{tính} = 3,18 > t_{bảng} = 2,306$. Như vậy sự khác biệt về thành tích của hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác

suất thống kê $p < 5\%$.

- Tại test Nằm sấp chống đẩy 30 giây (tính số lần): $t_{tính} = 2,51 > t_{bảng} = 2,306$. Như vậy sự khác biệt về thành tích của hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 5\%$.

- Tại test Xuất phát bơi 25m trườn sấp tốc độ (s): $t_{\text{tinh}} = 2.35 > t_{\text{bảng}} = 2,306$. Như vậy sự khác biệt về thành tích của hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 5\%$.

- Tại test Xuất phát bơi 50m trườn sấp tốc độ (s): $t_{\text{tinh}} = 3.33 > t_{\text{bảng}} = 2,306$. Như vậy sự khác biệt về thành tích của hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 5\%$.

Như vậy ở cả 04 test trên sự khác biệt về thành tích của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm tại thời điểm sau thực nghiệm luôn có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 5\%$.

KẾT LUẬN

Thực trạng Trò chơi dưới nước của nam sinh viên chuyên sâu bơi lội khóa Đại học 14 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng nói chung là tương đối yếu so với yêu cầu tập luyện đề ra, việc sử dụng các trò chơi dưới nước phát triển thể lực của bộ môn TTDN - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng còn hạn chế về số lượng và cách thực hiện.

Bên cạnh đó cơ sở vật chất hỗ trợ còn thiếu, một số nguyên nhân khác quan khác cũng làm ảnh hưởng không nhỏ đến vấn đề thể lực của sinh viên,

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *Huấn Luyện thể lực Cho Vận Động Viên Bơi*, Nhà xuất bản TDTT.
- [2]. Bài giảng nâng cao mục tiêu huấn luyện viên bơi toàn quốc. NXB TDTT.
- [3]. Mạnh Tuấn, *Kỹ xảo bơi lội*, Nxb Thể dục Thể thao.
- [4]. Nguyễn Văn Trạch (2012), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TDTT Hà Nội.
- [5]. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Trì, *Giáo trình trò chơi vận động*, Hà Nội năm 2007.

Bài nộp ngày 13/02/2023, phản biện ngày 18/5/2023, duyệt đăng ngày 25/5/2023