

Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên biệt cho sinh viên ngành đi biển trường Đại học Hàng hải Việt Nam

NCS. Vũ Đức Vinh; PGS.TS. Hoàng Công Dân

TÓM TẮT:

Các bài tập phát triển thể lực chuyên biệt là một trong các phương tiện rất cần thiết nhằm đáp ứng thể lực nghề đi biển; vì vậy cần lựa chọn và ứng dụng các bài tập này trong quá trình đào tạo sinh viên Ngành đi biển của Trường đại học Hàng hải Việt Nam.

Từ khóa: bài tập thể lực, nghề đi biển, đại học Hàng hải Việt Nam.

ABSTRACT:

Maritime sports are one of the essential means of supporting the development of seafaring fitness. Therefore, it is necessary to select and apply these exercises during the training of marine students of Vietnam Maritime University.

Keywords: maritime sports, maritime occupations, Vietnam Maritime University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chuẩn bị thể lực thực dụng nghề nghiệp cho sinh viên có vị trí quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) của các trường đại học và chuyên nghiệp, đặc biệt ở những trường đào tạo những chuyên ngành mà hoạt động nghề nghiệp đòi hỏi phải có trình độ chuẩn bị thể lực chuyên môn cao như, hàng không, hàng hải, mỏ-địa chất...Ở nhiều nước trên thế giới và ngay cả nước ta, hoạt động của các trường đại học gắn liền với hoạt động của thực tiễn lao động, nhằm đưa nhanh tiến bộ khoa học kỹ thuật vào sản xuất. Ở nhiều trường đại học, nhờ tích lũy được những kinh nghiệm thực tiễn trên cơ sở nghiên cứu khoa học, đã hình thành được những phương pháp và hình thức tập luyện thể dục thực dụng và nghề nghiệp, chuẩn bị tốt thể lực cho sinh viên, giải quyết có hiệu quả quá trình gắn nhà trường với thực tiễn xã hội, đem lại hiệu quả kinh tế cho đất nước. Đối với riêng hàng hải, các bài tập thể lực là một trong các phương tiện rất cần thiết bổ trợ phát triển thể lực nghề đi biển. Từ cơ sở tiếp cận, cần thiết lựa chọn và ứng dụng các bài tập này trong quá trình đào tạo sinh viên ngành đi biển Trường đại học Hàng hải Việt Nam.

Báo cáo sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Lao động trên biển, con người chịu tác động trực tiếp của nhiệt độ không khí nóng vào mùa hè và lạnh

vào mùa đông. Người lao động phải chịu đồng thời nhiều tác động của môi trường trên tàu đến sức khỏe không những trong lúc lao động mà ngay cả lúc nghỉ ngơi, thậm chí cả trong giấc ngủ.

Trong nhiều công trình nghiên cứu đã có những phân loại các động tác để phát triển các yêu cầu khác nhau của các tố chất vận động, sự phân loại đó cho phép sử dụng thích hợp các phương tiện nhằm phát triển các tố chất thể lực và phối hợp động tác chính xác cho các nghề nghiệp khác nhau. Đơn cử, tố chất sức bền có một ý nghĩa và vai trò quan trọng, đảm bảo duy trì khả năng lao động cao, do việc huy động cơ bắp hoạt động căng thẳng liên quan với những điều kiện bất lợi của lao động như nhiệt độ, ánh sáng, độ ẩm.... Trong những nghề này, việc áp dụng các bài tập thể lực chuyên biệt để nâng cao sự ổn định của các chức năng cơ thể nhằm khắc phục những điều kiện bất lợi trong quá trình lao động, giữ một vai trò đặc biệt quan trọng trong quá trình đào tạo công nhân trẻ. Vì vậy, khi lựa chọn các bài tập thể chất thực dụng nghề, cần tính đến tác động sinh lý của động tác lên chức năng cơ thể người tập. Nhiều nhà khoa học cho rằng, những động tác các môn thể thao khác nhau có tác động ảnh hưởng khác nhau đối với sự hoàn thiện các chức năng cơ bản cũng như hiệu quả áp dụng các bài tập cũng không giống nhau, phụ thuộc vào cơ chế sinh lý bản thân động tác đó. Do vậy khi lựa chọn các động tác, bài tập của môn thể thao đó định hướng nghề đang đào tạo nhằm phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, hoặc hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động nghề khác nhau cần phải thực hiện theo sự phân tích cơ chế chức năng của động tác TDTT và lao động.

Để lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên biệt cho sinh viên Ngành đi biển, cần tuân thủ các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển và phục vụ thể lực nghề đi biển.

- Nguyên tắc 2: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù hợp và hỗ trợ trực tiếp phát triển thể lực nghề đi biển.

- Nguyên tắc 3: Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện

được trên đối tượng và điều kiện học tập của sinh viên chuyên ngành đi biển trường Đại học Hàng hải Việt Nam.

2.2. Lộ trình lựa chọn hệ thống bài tập thể lực cho sinh viên ngành đi biển Trường đại học hàng Hải Việt Nam

Lộ trình lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên biệt cho sinh viên ngành đi biển được tiến hành theo 2 bước.

Bước 1: Hệ thống hoá các bài tập liên quan đến phát triển thể lực nghề đi biển, trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp các bài tập làm cơ sở lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên biệt cho sinh viên Ngành đi biển Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

	Các bài tập	Nguồn tài liệu							
Nhóm các bài tập phát triển thể lực chung									
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 3 lần x15 giây, nghỉ giữa 30 giây	[3]	[6]	[7]	[8]	[11]	[12]		
2	Chạy lặp lại 20 - 30mXPC, từ 2 - 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
3	Chạy 60m TĐC, từ 2 - 3 lần, nghỉ giữa 2 phút	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
4	Chạy con thoi 4x15m	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
5	Chạy tiếp sức theo nhóm 5 người, liên tục thay đổi nhau, lặp lại trong cự ly 15 m	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
6	Nhảy dây tốc độ tối đa, 2 - 3 lần, mỗi lần 1 phút, nghỉ giữa 2 phút	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
7	Nằm sấp chống đẩy tay số lần tối đa	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
8	Treo co tay xà đơn, số lần tối đa	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
9	Chống đẩy tay xà kép số lần tối đa	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
10	Bật xa tại chỗ 3 bước lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
10	Lò cò đổi chân cự ly 15mx2 lần, nghỉ giữa 30 giây	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
11	Chạy đạp sau cự ly 15mx2 lần, nghỉ 30 giây	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]	[12]	[13]
12	Chạy 800m, 85% sức	[8]	[9]	[12]	[13]				
13	Chạy 1500m, 80% sức	[8]	[9]	[12]	[13]				
14	Chạy biến tốc 200m nhanh,200m chậm x 2 lần, nghỉ giữa 3 phút	[8]	[9]	[12]	[13]				
15	Chạy việt dã 2 - 3 km, 4phút/1km	[8]	[9]	[12]	[13]				
16	Chạy vượt chướng ngại 1 lần, 85% sức	[8]	[9]	[12]	[13]				
17	Chơi bóng rổ hoặc bóng ném 1 giờ	[8]	[9]	[12]	[13]				
18	Leo dây cao 5m tay, kết hợp đạp chân, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	[3]	[6]	[7]	[8]	[9]	[11]		
19	Leo thang cao 5m bằng tay, kết hợp đạp chân, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	[3]	[8]	[13]					
20	Nằm sấp chống tay (10 - 15 lần) kết hợp với ngồi thấp và nhảy lên cao (6 - 8 lần), kết hợp đứng khom lưng hai tay dang ngang, vắn người, ngón tay này chạm bàn chân kia (10 - 15 lần), lặp lại 2 - 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	[3]	[8]	[10]					
21	Ngồi chống tay trên thành bể bơi, chân duỗi thẳng, nâng lên cao đồng thời khom lưng lên phía trước giữ tư thế đó trong vòng 6 - 10 giây, lặp lại 6-8 lần, nghỉ giữa 30 giây	[7]	[8]	[10]					
22	Ngồi trên thành bể bơi, tay chống sau lưng, đạp chân trường sấp với tốc độ cao, mỗi lần từ 20 - 30 giây, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây	[7]	[8]	[10]					
23	Nằm sấp trên thành bể bơi, đạp chân trườn sấp, mỗi lần từ 20 - 30 giây, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây	[7]	[8]	[10]					
Nhóm các bài tập thể thao hàng hải									
24	Bài tập đi bằng tay trên xà kép, lặp lại 3 - 5 lần, nghỉ giữa 1 phút	[3]	[7]	[8]					
25	Bài tập vòng lẩn, lặp lại 305 lần, nghỉ giữa 1 phút	[3]	[7]	[8]					
26	Bài tập quay vòng ly tâm, lặp lại 3 - 5 lần, nghỉ giữa 2 phút	[3]	[7]	[8]					
27	Bài tập quay vòng lớn, lặp lại 2 - 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	[3]	[7]	[8]					
28	Bài tập cầu sóng, lặp lại 2 - 3 lần, nghỉ giữa 2 phút	[3]	[7]	[8]					
29	Bài tập chạy giàn thể lực, Lặp lại 2 - 3 lần, nghỉ giữa 3 phút	[3]	[7]	[8]					
30	Bài tập đi bằng tay trên xà kép, lặp lai 3 - 5 lần, nghỉ giữa 1 phút	[3]	[7]	[8]					

Bảng 2. Kết quả lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên biệt cho sinh viên Ngành đi biển trường đại học Hàng hải Việt Nam (n = 23)

TT	Nội dung	Rất cần thiết 5 điểm	Cần thiết 4 điểm	Không ý kiến 3 điểm	Không cần thiết 2 điểm	Rất không cần thiết 1 điểm	mean
I. Nhóm các bài tập phát triển sức nhanh							
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 3lần x15giây, nghỉ giữa 30 giây	3	3	4	6	7	1.79
2	Chạy lặp lại 2lần x20m XPC, nghỉ giữa 1 phút	9	7	3	3	1	3.76
3	Chạy tốc độ cao 2lần x60m, nghỉ giữa 2 phút	5	7	5	4	2	3.21
4	Chạy con thoi 4x15m	7	7	3	3	3	3.68
5	Chạy tiếp sức theo nhóm 5 người, liên tục thay đổi nhau, lặp lại trong cự ly 15 m	5	9	5	2	2	3.60
6	Nhảy dây tốc độ tối đa, 2-3 lần, mỗi lần 1 phút, nghỉ giữa 2 phút	7	6	3	5	4	3.58
I. Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh							
1	Nằm sấp chống đẩy tay số lần tối đa	5	9	5	2	2	3.60
2	Treo co tay xà đơn, số lần tối đa	3	3	4	6	7	1.57
3	Chống đẩy tay xà kép số lần tối đa	9	4	5	4	1	3.24
4	Bật xa tại chỗ 3 bước lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây	7	2	4	7	3	3.56
5	Lò cò đổi chân cự ly 15mx2 lần, nghỉ giữa 30 giây	5	9	5	2	2	3.91
6	Chạy đạp sau cự ly 15mx2 lần, nghỉ 30 giây	3	6	6	5	3	4.15
III. Nhóm các bài tập phát triển sức bền							
1	Chạy 800m, 85% sức	3	3	4	6	7	1.53
2	Chạy 1500m, 80% sức	5	9	5	2	2	3.91
3	Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm x 2 lần, nghỉ giữa 3 phút	3	6	6	5	3	4.15
4	Chạy việt dã 2-3km, 4phút/1km	5	9	4	3	2	4.21
5	Chạy vượt chướng ngại 1 lần, 85% sức	9	4	5	4	1	3.24
6	Chơi bóng rổ hoặc bóng ném 1 giờ	7	2	4	7	3	3.56
IV. Nhóm các bài tập phát triển tố chất thể lực tổng hợp							
1	Leo dây cao 5m tay, kết hợp đạp chân, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	5	9	5	2	2	3.91
2	Leo thang cao 5m bằng tay, kết hợp đạp chân, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.	2	3	4	6	8	1.51
3	Nằm sấp chống tay, (10-15 lần) kết hợp với ngồi thấp và nhảy lên cao (6-8 lần), kết hợp đứng khom lưng hai tay đang ngang, vắn người, ngón tay này chạm bàn chân kia (10-15 lần), lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 1 phút	6	8	3	3	3	3.71
4	Ngồi chống tay trên thành bể bơi, chân duỗi thẳng, nâng lên cao đồng thời khom lưng lên phía trước giữ tư thế đó trong vòng 6-10 giây, lặp lại 6-8 lần, nghỉ giữa 30 giây	5	9	5	2	2	3.91
5	Ngồi trên thành bể bơi, tay chống sau lưng, đạp chân tường sấp với tốc độ cao, mỗi lần từ 20-30 giây, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây	5	4	6	5	3	4.15
6	Nằm sấp trên thành bể bơi, đạp chân trườn sấp, mỗi lần từ 20-30 giây, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây	7	5	4	5	3	4.21

V. Nhóm các bài tập thể thao hàng hải

1	Bài tập đi bằng tay trên xà kép, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 1 phút	2	3	5	4	9	1.61
2	Bài tập vòng lẩn, lặp lại 305 lần, nghỉ giữa 1 phút	6	7	5	2	3	4.15
3	Bài tập quay vòng ly tâm, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 2 phút	6	6	4	4	3	5.21
4	Bài tập quay vòng lớn, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 1 phút	7	8	3	2	3	3.71
5	Bài tập cầu sóng, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 2 phút	5	9	5	2	2	3.91
6	Bài tập chạy giàn thể lực, Lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 3 phút	10	7	3	3	3	4.15

Bước 2: Kiểm định lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên biệt cho sinh viên Ngành đi biển Trường đại học Hàng hải Việt Nam thông qua trưng cầu ý kiến chuyên gia, trình bày ở bảng 2:

Việc kiểm định lựa chọn hệ thống bài tập thể lực cho sinh viên ngành đi biển, Trường đại học hàng hải Việt Nam được thông qua trưng cầu ý kiến chuyên gia. Đối tượng trưng cầu ý kiến 25 chuyên gia là các nhà khoa học, giảng viên, nghiên cứu viên. Cơ cấu thành phần đối tượng phỏng vấn gồm: Giáo sư, phó giáo sư, tiến sĩ 12 người (48%), cán bộ giảng dạy là giảng viên, thạc sĩ 13 người (52%), thâm niên công tác trung bình 23,0 năm, số phiếu phát ra 25, thu về 23 (92%). Để thực hiện được phương pháp này, tiến hành thiết kế phiếu đánh giá theo thang đo khoảng cách. Ý

nghĩa của từng giá trị trung bình được tính theo thang đo Likert 5 bậc như sau: Rất cần thiết 4.21 - 5.00; Cần thiết 3.41 - 4.20; Không ý kiến 2.61 - 3.40; Không cần thiết 1.81 - 2.60; Rất không cần thiết 1.00 - 1.80

Qua bảng 1, cho thấy, hệ thống 25 bài tập thể lực cho sinh viên ngành đi biển Trường đại học Hàng hải Việt Nam được chuyên gia tư vấn lựa chọn ở mức cần thiết đến rất cần thiết (mean từ 3.41).

3. KẾT LUẬN

Từ cơ sở hệ thống hoá các bài tập thể lực, thông qua trưng cầu ý kiến chuyên gia, lựa chọn được hệ thống 25 bài tập thể lực cho sinh viên ngành đi biển Trường đại học Hàng hải Việt Nam, ở mức cần thiết đến rất cần thiết (mean từ 3.41).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương Đảng (2010), *Nghị quyết TW4 của BCH Trung ương Đảng khóa X: "Chiến lược biển Việt Nam đến năm 2020"*.
3. Cục quân huấn (1977), *Tổ chức và phương pháp huấn luyện thể lực, Xưởng in bản đồ, Bộ tổng tham mưu*.
4. Bùi Thị Hà (2002), *Nghiên cứu đặc điểm môi trường lao động và các rối loạn bệnh lý có chất nghề nghiệp của thuyền viên vận tải xăng dầu đường biển*, Luận án Tiến sĩ khoa học y học, Học viện Quân y.
5. Nguyễn Trọng Hải (2006), *"Tác dụng và hiệu quả của TDTT đối với công tác đào tạo nghề"*, Khoa học TDTT số 5/2006, Viện Khoa học TDTT.
6. Nguyễn Trọng Hải (2010), *Xây dựng nội dung chương trình giáo dục thể chất cho học sinh các trường dạy nghề Việt Nam*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT.
7. Lương Ngọc (1962), *Thể thao hàng hải*, Nxb TDTT Hà Nội.
8. Nguyễn An Quý và cs (1982), *"Nghiên cứu thí điểm rèn luyện sức bền bỉ dẻo dai một số đơn vị đặc biệt hoạt động dưới nước"*, Kỷ yếu công trình khoa học kỹ thuật- vệ sinh- phòng dịch- bệnh truyền nhiễm, Cục Quân Y, Tổng cục hậu cần, tr. 98-103.
9. Trường đại học TDTT (1996), *Điện kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội
10. Phạm Trọng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (2004), *Phương pháp huấn luyện vận động viên bơi trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội
11. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb, TDTT Hà Nội.
12. Trịnh Hùng Thanh, Nguyễn Văn Đạo (1997), *Huấn luyện chạy cự ly trung bình, dài và maratông*. Nxb TDTT Hà Nội.
13. Nguyễn Hữu Thắng (1998), *Nghiên cứu ứng dụng phương pháp rèn luyện sức bền cho đơn vị bộ binh sau giai đoạn huấn luyện tân binh*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, tr. 27-35

(Nguồn bài báo: công bố một phần kết quả nghiên cứu của luận án tiến sĩ khoa học giáo dục "Nghiên cứu nội dung giáo dục thể chất chuyên biệt cho nam SV ngành đi biển trường ĐHHVN", tác giả nghiên cứu sinh Vũ Đức Vinh, 2018)

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 4/5/2018; ngày phản biện đánh giá: 15/7/2018; ngày chấp nhận đăng: 11/8/2018)