

Hiệu quả hệ thống bài tập thể lực chuyên biệt cho sinh viên ngành đi biển trường Đại học Hàng hải Việt Nam

TS. Vũ Đức Vinh, ThS. Nguyễn Thị Oanh ■

TÓM TẮT:

Việc áp dụng các bài tập (BT) thể lực chuyên biệt (TLCB) 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 trên biển, giữ một vai trò đặc biệt quan trọng trong quá trình đào tạo sinh viên (SV) Ngành đi biển. Thực tế sau khi áp dụng hệ thống BT thể lực chuyên biệt đã cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể lực của SV Ngành đi biển Trường Đại học Hàng hải Việt Nam (ĐHHHVN)

Từ khóa: Bài tập thể lực, thể lực chuyên biệt, Ngành đi biển, trường Đại học Hàng hải Việt Nam.

ABSTRACT:

The application of specialized physical exercises to improve the stability of body functions to overcome the adverse conditions in the labor process at sea, playing an especially important role in training process. After the application of the specialized physical exercise system, it has proved remarkably effective for the development of physical fitness of students of Marine industry, Vietnam Maritime University.

Keywords: Specialized physical and physical exercises, Marine industry, Vietnam Maritime University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để chuẩn bị thể lực phục vụ nghề nghiệp đặc thù, nhiều công trình nghiên cứu đã có những phân loại các động tác để đáp ứng yêu cầu trong tác nghiệp. Sự phân loại đó cho phép sử dụng thích hợp các phương tiện nhằm phát triển các tố chất thể lực cho các nghề nghiệp khác nhau. Đối với SV Ngành đi biển, chuẩn bị các tố chất thể lực có một ý nghĩa và vai trò quan trọng, để 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 như trong môi trường lao động trên tàu biển như: sóng gió, thời tiết khắc nghiệt, ánh sáng, độ ẩm, tiếng ồn và không gian sống chật hẹp. Vì vậy việc áp dụng các BT TLCB 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 trên biển, giữ một vai trò đặc biệt quan trọng trong quá trình đào tạo.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, thực nghiệm sử dụng và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá phát triển thể lực SV Ngành đi biển Trường ĐHHHVN

Để có cơ sở đánh giá sự phát triển thể lực SV Ngành

đi biển Trường ĐHHHVN, đề tài đã tổng hợp được các test sau:

Tổ chất thể lực chung: Lực bóp tay thuận (kG), Lực bóp tay không thuận (kG), Dẻo gập thân (cm), Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), Nằm sấp chống đẩy (lần), Treo co tay xà đơn (lần), Chống đẩy xà kép (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (giây), Chạy 60mXPC (giây), Chạy con thoi 4x10m (gy), Chạy 800m (phút), Chạy 1500m (phút), Chạy 5 phút tùy sức (m), Chạy 12 phút-Test Cooper (m).

Thể lực chuyên môn: Vòng quay ly tâm (vòng/30 gy), Vòng quay lớn (vòng/30 gy), Cầu sóng (gy), Chạy gài thể lực (gy), Khả năng bơi (m).

Để lựa chọn các test phù hợp, có cơ sở khoa học trong số các test đã tổng hợp, được thông qua phỏng vấn 25 chuyên gia, là các nhà khoa học, giảng viên trong và ngoài ngành TĐTT. Phỏng vấn bằng phiếu hỏi được tiến 2 lần để làm tăng độ tin cậy và tính khách quan của kết quả phỏng vấn, thời gian cách nhau giữa 2 lần là 3 tuần. Nội dung và cách trả lời ở 2 lần phỏng vấn đều được tiến hành như nhau.

Lần phỏng vấn thứ nhất số phiếu phát ra là 25, thu về 23 phiếu (đạt 92,0%). Lần phỏng vấn thứ hai, số phiếu phát ra 25, thu về 20 phiếu (đạt 80,0%); Điểm thành phần quy định theo 3 mức: Ưu tiên 1= 3 điểm; Ưu tiên 2 = 2 điểm; Ưu tiên 3 = 1 điểm. Kết quả ý kiến trả

lời được quy thành tổng điểm, với điểm tối đa lần phỏng vấn 1 là 69 điểm, tối thiểu là 23 điểm. Điểm tối đa lần phỏng vấn 2 là 60 điểm, tối thiểu là 20 điểm, trình bày ở bảng 1.

Thông qua kết quả 1 đã chọn các test có trên 85% ý kiến tán đồng, sử dụng để đánh giá phát triển tố chất thể lực SV Ngành đi biển, gồm 14 test: 1/Lực bóp tay thuận (kG); 2/Lực bóp tay không thuận (kG); 3/Dẻo gập thân (cm); 4/Nằm ngửa gập bụng (lần/30 gy); 5/Nằm sấp chống đẩy tay (lần); 6/Bật xa tại chỗ (cm); 7/Chạy 30m XPC (giây); 8/Chạy con thoi 4x10m (giây); 9/Chạy 5 phút tùy sức (m); 10/Chạy 12 phút (m); 11/Vòng quay ly tâm (vòng/30 giây); 12/Vòng quay lớn (vòng/30 giây); 13/Chạy giàn thể lực (giây); 14/Khả năng bơi (m).

2.2. Lựa chọn hệ thống BT TLCB cho SV Ngành đi biển

Để lựa chọn BT phát triển TLCB cho SV Ngành đi biển, cần tuân thủ các tiêu chí sau: Có tính định hướng phát triển và phục vụ thể lực nghề đi biển; 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; Đảm bảo tính khả thi, nghĩa là các BT có

thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện học tập của SV chuyên Ngành đi biển trường ĐHHHVN.

Việc kiểm định lựa chọn hệ thống BT thể lực cho SV Ngành đi biển, sau khi tổng hợp từ nhiều công trình liên quan, đã được trưng cầu ý kiến 25 chuyên gia (số phiếu thu về 23 phiếu, 92%), 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. Kết quả được trình bày ở bảng 2

Qua bảng 2, cho thấy hệ thống 5 nhóm BT TLCB cho SV Ngành đi biển Trường ĐHHHVN được chuyên gia tư vấn lựa chọn ở mức cần thiết đến rất cần thiết (mean từ 3.65-3.87), gồm:

Nhóm các BT phát triển phát triển sức nhanh: 1/Chạy nâng cao đùi tại chỗ 3lần x15giây, nghỉ giữa 30 giây; 2/Chạy lặp lại 2lần x20m XPC, nghỉ giữa 1 phút; Chạy lặp lại 2lần x20m XPC, nghỉ giữa 1 phút; 3/Chạy tốc độ cao 2lần x60m, nghỉ giữa 2 phút; 4/Chạy con thoi 4x15m; 5/Chạy tiếp sức theo nhóm 5 người, liên tục thay đổi nhau, lặp lại trong cự ly 15m.

Nhóm các BT phát triển phát triển sức mạnh: 1/Nằm sấp chống đẩy số lần tối đa, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 4 phút; 2/Treo co tay xà đơn, số lần tối đa, lặp lại 2-3 lần,

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các test đánh giá sự phát triển thể lực SV Ngành đi biển Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

TT	Test	Lần 1 (n = 23)					Lần 2 (n = 20)					χ^2	p
		ƯT1	ƯT2	ƯT3	sl	%	ƯT1	ƯT2	ƯT3	sl	%		
1	Dẻo gập thân (cm)	19	3	1	64	92.7	12	4	4	48	80.0	3.33	<0.05
2	Lực bóp tay (kG)	15	5	3	58	84.0	14	2	4	50	83.3	1.26	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	18	2	3	61	88.1	12	6	2	50	83.3	3.21	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy tay (lần)	19	3	1	64	92.7	12	4	4	48	80.0	3.33	<0.05
5	Treo co tay xà đơn (lần)	14	4	5	55	79.7	5	9	6	39	65	6.94	>0.05
6	Chống đẩy tay xà kép (lần)	13	3	7	52	75.0	4	8	8	34	60.0	6.93	>0.05
7	Bật xa tại chỗ (cm)	18	2	3	61	88.1	18	2	0	58	96.6	2.80	<0.05
8	Chạy 5 phút tùy sức (m)	15	6	2	59	85.5	18	2	0	58	96.6	4.08	<0.05
9	Chạy 30m XPC (giây)	19	3	1	64	92.7	12	6	2	50	83.3	2.72	<0.05
10	Chạy 60 XPC (giây)	12	4	7	51	73.9	3	5	11	30	50.0	6.07	>0.05
11	Chạy con thoi 4x10m (giây)	19	3	1	64	92.7	15	5	0	55	91.6	1.77	<0.05
12	Chạy 800m (phút)	13	5	5	52	75.0	4	5	11	33	55.0	6.84	>0.05
13	Chạy 1500m (phút)	14	4	5	55	79.7	5	4	11	34	60.0	6.33	>0.05
14	Chạy 12phút (m)	15	6	2	59	85.5	12	6	2	50	83.3	0.12	<0.05
15	Vòng quay ly tâm (vòng)	18	2	3	61	88.1	14	4	2	52	86.6	1.16	<0.05
16	Vòng quay lớn (vòng)	15	6	2	59	85.5	18	2	0	58	96.6	4.08	<0.05
17	Chạy giàn thể lực (gy)	18	2	3	61	88.1	12	6	2	50	83.3	3.21	<0.05
18	Khả năng bơi (m)	19	3	1	64	92.7	12	4	4	48	80.0	3.33	<0.05

ngủ giữa 4 phút; 3/Bật xa tại chỗ 3 bước lặp lại 3 lần, ngủ giữa 30 giây; 4/Lò cò đổi chân cự ly 15mx2 lần, ngủ giữa 30 giây; 5/Chạy đạp sau cự ly 15mx2 lần, ngủ 30 giây.

Nhóm các BT phát triển phát triển sức bền: 1/Chạy 1500m, 85-90% sức; 2/Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm x 2 lần, ngủ giữa 3 phút; 3/Chạy việt dã 2-3km, 4phút/1km; 4/Chạy vượt chướng ngại 1 lần, 85% sức; 5/Chơi bóng rổ hoặc bóng ném 1 giờ.

Bảng 2. Kết quả ý kiến chuyên gia lựa chọn hệ thống BT TLCB cho SV Ngành đi biển Trường ĐHHHVN (n = 23)

TT	Các BT	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	Std. Deviation
I. Nhóm các BT phát triển sức nhanh								
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ (3 lần x 15 giây, ngủ giữa 30 giây)	8	6	4	3	2	3.65	0.15
2	Chạy lặp lại (2 lần x 20m XPC, ngủ giữa 1 phút)	9	7	3	3	1	4.09	0.93
3	Chạy tốc độ cao (2 lần x 60m, ngủ giữa 2 phút)	8	6	5	4	0	3.78	0.83
4	Chạy con thoi 4x15m	7	7	3	3	3	3.78	0.17
5	Chạy tiếp sức theo nhóm 5 người, liên tục thay đổi nhau, lặp lại trong cự ly 15 m	7	6	5	3	4	3.66	0.19
6	Nhảy dây tốc độ tối đa (2-3 lần, mỗi lần 1 phút, ngủ giữa 2 phút)	7	6	5	3	4	3.60	0.94
II. Nhóm các BT phát triển sức mạnh								
1	Nằm sấp chống đẩy (số lần tối đa)	5	9	5	2	2	3.60	0.17
2	Treo co tay xà đơn (số lần tối đa)	7	7	4	3	2	3.61	0.95
3	Chống đẩy xà kép (số lần tối đa)	9	5	4	4	1	3.74	0.84
4	Bật xa tại chỗ 3 bước (lặp lại 3 lần, ngủ giữa 30 giây)	8	7	4	2	2	3.74	0.19
5	Lò cò đổi chân (cự ly 15mx2 lần, ngủ giữa 30 giây)	5	9	5	2	2	3.74	0.92
6	Chạy đạp sau (cự ly 15mx2 lần, ngủ 30 giây)	8	6	6	2	1	3.78	0.71
III. Nhóm các BT phát triển sức bền								
1	Chạy 800m, 85% sức	8	6	4	4	1	3.96	0.27
2	Chạy 1500m, 80% sức	9	5	5	2	2	3.74	0.95
3	Chạy biến tốc (200m nhanh, 200m chậm x 2 lần, ngủ giữa 3 phút)	9	5	5	2	2	3.74	0.79
4	Chạy việt dã (2-3km, 4phút/1km)	9	5	4	3	2	3.70	0.19
5	Chạy vượt chướng ngại 1 lần, 85% sức	9	5	4	4	1	3.74	0.15
6	Chơi bóng rổ hoặc bóng ném 1 giờ	8	7	4	2	2	3.74	0.93
IV. Nhóm các BT phát triển tố chất thể lực tổng hợp								
1	Leo dây cao 5m tay, kết hợp đạp chân, (lặp lại 3 lần, ngủ giữa 1 phút)	6	9	5	2	2	3.78	0.85
2	Leo thang cao 5m bằng tay, kết hợp đạp chân, (lặp lại 3 lần, ngủ giữa 1 phút)	8	6	4	6	1	3.87	0.88
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 dang ngang, vắn người, ngón tay này chạm bàn chân kia (10-15 lần), (lặp lại 2-3 tổ, ngủ giữa 1 phút)	6	8	3	3	3	3.74	0.81
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, ngủ giữa 30 giây)	9	5	5	2	2	3.74	0.18
5	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, ngủ giữa 30 giây)	5	4	6	5	3	4.87	0.16

6	Nằm sấp trên thành bể bơi, đập chân trườn sấp, mỗi lần từ 20-30 giây, (lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây)	7	5	6	4	3	3.65	0.95
V. Nhóm các BT thể lực chuyên môn								
1	BT đi bằng tay trên xà kép (lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 1 phút)	9	5	3	4	2	3.65	0.18
2	BT vòng lặn (lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 1 phút)	8	6	5	1	3	3.61	0.77
3	BT quay vòng ly tâm (lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 2 phút)	8	6	5	1	3	3.61	0.77
4	BT quay vòng lớn, (lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 1 phút)	8	7	3	2	3	3.74	0.18
5	BT cầu sồng (lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 2 phút)	8	6	5	1	3	3.61	0.77
6	BT chạy giàn thể lực (lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 3 phút)	10	7	3	3	3	4.43	0.95

Bảng 3. Phân bổ BT thể lực nghề đi biển trong tiến trình giảng dạy nội dung Thể thao hàng hải

Giáo án	BT	Ghi chú
1 Tiết 1+2	BT 7: Nằm sấp chống đẩy tay số lần tối đa BT 19: Leo dây cao 5m tay, kết hợp đập chân, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 1 phút. BT 26: Vòng lặn, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 1 phút.	Đảm bảo khối lượng, cường độ 80-85% sức, quãng nghỉ đầy đủ
2 Tiết 3+4	BT 5: Chạy tiếp sức nhóm 5 người, liên tục thay đổi nhau, lặp lại trong cự ly 15 m. BT 26: Vòng lặn, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 1 phút. BT 20: Leo thang cao 5m bằng tay, kết hợp đập chân, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 1 phút. BT 8: Treo co tay xà đơn, số lần tối đa	Đảm bảo khối lượng, cường độ 80-85% sức, quãng nghỉ đầy đủ
3 Tiết 5+6	BT 25: Đi bằng tay trên xà kép, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 1 phút. BT 27: Quay vòng ly tâm, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 2 phút. BT 17: Chạy vượt chướng ngại 1 lần, 85% sức	Đảm bảo khối lượng, cường độ 80-85% sức, quãng nghỉ đầy đủ
4 Tiết 7+8	BT 12: Chạy đập sau cự ly 15mx2 lần, nghỉ 30 giây. BT 21: 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, vịn người, ngón tay này chạm bàn chân kia (10-15 lần), lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 1 phút BT 28: Quay vòng lớn, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 1 phút	Đảm bảo khối lượng, cường độ 80-85% sức, quãng nghỉ đầy đủ
5 Tiết 9+10	BT 15: Chạy biến tốc (200m nhanh, 200m chậm) x 2 lần, nghỉ giữa 3 phút. BT 29: Cầu sồng, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 2 phút.	Đảm bảo cường độ, quãng nghỉ chặt chẽ.
6 Tiết 11+12	BT 14: Chạy 1500m, 80% sức BT 17: Chạy vượt chướng ngại 1 lần, 85% sức BT 30: Chạy giàn thể lực, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 3 phút.	Đảm bảo cường độ, quãng nghỉ chặt chẽ.
7 Tiết 13+14	BT 27: Quay vòng ly tâm, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 2 phút. BT 29: Cầu sồng, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 2 phút. BT 30: Chạy giàn thể lực, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 3 phút.	Có thể giảm khối lượng, nhưng đảm bảo cường độ thi kiểm tra
8 Tiết 15	Thi kiểm tra kết thúc môn học	

Nhóm các BT phát triển phát triển tố chất thể lực tổng hợp: 1/Leo dây cao 5m bằng tay, kết hợp đập chân, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 1 phút; 2/Nằm sấp chống (10-15 lần) kết hợp với ngồi thấp và nhảy lên cao (6-8 lần), kết hợp đứng khom lưng hai tay giang ngang, vịn người, ngón tay này chạm bàn chân kia (10-15 lần), lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 1 phút; 3/Ngồi trên thành bể bơi, tay chống sau lưng, đập chân trườn sấp với tốc độ cao mỗi lần từ 20-30 giây, lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây; 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/Nằm sấp trên thành bể bơi, đập chân trườn sấp, mỗi lần từ 20-30 giây; Lặp lại 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Nhóm các BT phát triển thể lực chuyên môn: 1/BT vòng lặn, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 1 phút; 2/BT quay vòng ly tâm, lặp lại 3-5 lần, nghỉ giữa 2 phút; 3/BT quay vòng lớn, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 1 phút; 4/BT cầu sồng, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 2 phút; 5/BT chạy giàn thể lực, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa 3 phút.

Bảng 4. Kết quả tăng trưởng tố chất thể lực SV Ngành đi biển Trường ĐHHHVN (n = 81)

TT	Các test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t	P	W %
		$\bar{X}_d$	$\pm \delta$	$\bar{X}_d$	$\pm \delta$			
	<i>Tổ chất thể lực chung:</i>							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	36.25	4.81	51.88	5.6	19.06	<0.01	43.12
2	Lực bóp tay không thuận (kG)	33.10	5.87	47.9	5.5	16.56	<0.01	44.71
3	Đeo gấp thân (cm)	7.17	4.68	12.69	4.93	7.31	<0.01	76.99
4	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30gy)	16.57	3.08	23.81	2.73	15.83	<0.01	43.69
5	Nằm sấp chống đẩy tay (lần)	21.81	8.23	35.4	13.66	7.67	<0.01	62.31
6	Bật xa tại chỗ (cm)	201.22	22.88	284.56	17.07	26.28	<0.01	41.42
7	Chạy 30m XPC (gy)	4.94	0.35	4.72	0.36	3.94	<0.01	4.45
8	Chạy con thoi 4x10m (gy)	10.46	0.72	10.24	0.72	1.94	>0.05	2.10
9	Chạy 5 phút tùy sức (m)	978.69	128.66	1262.85	82.06	16.76	<0.01	29.03
10	Chạy 12 phút - test Cooper (m)	1602.93	320.56	2319.54	313.5	14.38	<0.01	44.71
	<i>Tổ chất thể lực chuyên môn:</i>							
11	Vòng quay ly tâm (vòng)	8.28	4.6	13.01	3.96	7.01	<0.01	57.13
12	Vòng quay lớn (vòng)	5.17	1.93	11	5.24	9.4	<0.01	98.67
13	Chạy giàn thể lực (gy)	148.17	41.06	94.21	25.38	10.06	<0.01	63.52
14	Khả năng bơi (m)	220.06	35.82	332.85	64.38	13.78	<0.01	66.27

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống BT chuyên biệt phát triển thể lực SV Ngành đi biển Trường ĐHHHVN

Để đánh giá hiệu quả hệ thống BT TLCB đối với phát triển thể lực SV Ngành đi biển, Trường ĐHHHVN, tổ chức thực nghiệm sư phạm được tiến hành trên đối tượng 81 SV năm thứ I (khóa 56) Ngành đi biển, tại Trường ĐHHHVN.

Ngoài học tập theo chương trình hiện hành, hệ thống các BT phát triển TLCB được phân bổ trong quỹ thời gian tập thể lực của 3 học trình (tín chỉ): Bơi ếch, Thể thao hàng hải, Bơi thực dụng và cứu đuối, trình bày ở bảng 3 (Dẫn chứng phân bổ BT thể lực Nghề đi biển trong Tiến trình giảng dạy nội dung Thể thao Hàng hải).

Kết quả tăng trưởng thể lực SV Ngành đi biển, trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả tăng trưởng thể lực SV Ngành đi biển ở

bảng 4, cho thấy: Ngoại trừ test chạy con thoi 4x10m tăng trưởng thấp, không đáng kể ($p > 0.05$, W% 0.53%), hầu hết các tố chất thể lực đều tăng trưởng đáng kể ($p < 0.01$, với W% từ 1.14- 41.08%). Đặc biệt đối với các test chuyên môn, có sự tăng trưởng rất cao, từ 12.27% đến 41.08%, trong đó test Khả năng bơi, tăng trưởng cao nhất 41.08%. Nhịp tăng trưởng bình quân: 13.47% ($p < 0.01$).

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn 14 test làm công cụ đánh giá hiệu quả hệ thống BT TLCB cho SV Ngành đi biển và hệ thống BT TLCB nhằm phát triển thể lực SV Ngành đi biển, gồm 5 nhóm BT.

Hiệu quả của hệ thống BT TLCB sau kiểm nghiệm cho thấy tăng trưởng rõ rệt ở hầu hết các tố chất thể lực của SV Ngành đi biển, Trường ĐHHHVN ($p < 0.01$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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.
 2. 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.
 3. Nguyễn Trọng Hải (2010), *Xây dựng nội dung chương trình giúp dực thể chất cho học sinh các trường dạy nghề Việt Nam*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT.
- (Nguồn bài: Trích kết quả luận án TS Giáo dục học: “Nghiên cứu nội dung giáo dục thể chất chuyên biệt cho sinh viên Ngành đi biển Trường Đại học Hàng hải Việt Nam”, Vũ Đức Vinh, Viện Khoa học TDTT).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 11/12/2020; ngày chấp nhận đăng: 14/1/2021)