

MỘT SỐ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC MÔN BƠI LỘI CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

● NGUYỄN QUANG TRUNG

TÓM TẮT:

Bài viết phân tích thực trạng phát triển thể lực môn bơi lội của sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh. Thể lực là một trong những yếu tố quan trọng, quyết định đến hiệu quả của hoạt động thể dục thể thao (TDTT). Tuy nhiên, việc huấn luyện nâng cao thể lực dưới nước của sinh viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh vẫn chưa đạt được kết quả như mong muốn. Nguyên nhân chủ yếu do ý thức của sinh viên, chế độ dinh dưỡng của sinh viên và điều kiện giáo dục của Nhà trường. Từ phân tích đó, tác giả đề xuất một số giải pháp tương thích, phù hợp để phát triển thể lực môn bơi lội cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh trong thời gian tới.

Từ khóa: thể lực môn bơi lội, thể lực trên cạn, thể lực dưới nước, sinh viên.

1. Thực trạng phát triển thể lực môn bơi lội của sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

1.1. Thể lực trên cạn (thể lực chung)

Là những yếu tố thể lực trên cạn của sinh viên, có quan hệ mật thiết đến năng lực môn bơi, nhân tố thể lực trên cạn bao gồm: mềm dẻo, sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động. Các nhân tố này chịu ảnh hưởng rất lớn trong quá trình vận động của sinh viên, trình độ và hình thái của sinh viên. Huấn luyện thể lực trên cạn gồm có 2 phần sau:

- Huấn luyện phát triển thể lực chung trên cạn: là quá trình huấn luyện sử dụng nhiều loại bài tập phát triển thể lực, nâng cao sức khỏe, phát triển toàn diện các tố chất thể lực và chức năng cơ thể, cải tạo trạng thái cơ thể cho sinh viên.

- Huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn trên cạn: là quá trình sử dụng các bài tập thể lực chuyên môn và các bài tập thể lực có quan hệ trực tiếp để nâng cao thành tích nhằm nâng cao các tố chất thể thao chuyên môn cho sinh viên.

Nhận xét: Qua Bảng 1, test thể lực trên cạn cho thấy test đánh giá thực trạng chuyên môn của nam sinh viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh. Nằm ngửa đẩy tạ chỉ có 56,6%, chạy 15 phút chỉ có 66,6% là không đồng đều, vẫn có đa số bạn rất yếu, sự khác biệt về trình độ tập luyện học kỳ tập luyện.

1.2. Thể lực dưới nước (thể lực chuyên môn)

Dựa vào nền tảng thể lực trên cạn, nó quyết định đến khả năng thực hiện kỹ thuật. Cũng như trên cạn, dưới nước cũng cần có: Mềm dẻo, sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận

Bảng 1. Test thể lực trên cạn

TT	Nội dung	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
		1	2	3		
1	Chạy 2 x 30m (giây)	8	1	1	27	90
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	6	4	0	26	86.6
3	Nhảy dây (lần/phút)	5	3	2	23	76.6
4	Ngồi xuống đứng lên (lần/phút)	5	3	2	23	76.6
5	Bật cao tại chỗ (cm)	7	2	1	26	86.6
6	Chạy 15 phút (m)	4	2	4	20	66.6
7	Đứng lên ngồi xuống (lần/phút)	6	1	3	23	76.6
8	Nằm ngửa đẩy tạ (lần/phút)	3	1	6	17	56.6
9	Gập bụng (lần/phút)	8	2	0	28	93.3

Tác giả tổng hợp, 2023

động. Chính vì hiệu quả động tác là một nhân tố quan trọng như vậy, nên những thành tích của sinh viên bơi lội thể giới phụ thuộc xấp xỉ 70% vào tính hiệu quả kỹ thuật và sự phối hợp giữa tư thế cơ và các chuyển động của động tác và chỉ có 30% sinh viên dựa vào nhân tố sức mạnh và trạng thái thể lực. Hiệu quả động tác cao hơn là sự kết hợp của 2 nỗ lực: tối thiểu hóa lực cản và tối đa hóa hiệu quả lực tiến về trước, trong đó tối thiểu hóa lực cản là quan trọng nhất.

Nhận xét: Qua Bảng 2 test thể lực dưới nước cho thấy test đánh giá thực trạng chuyên môn của

nam sinh viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh bơi 200m tự do là 53.3%, bơi 400m tự do là 56.6%, bơi 200m hỗn 86.6%. Kết quả này là không đồng đều, vẫn có đa số bạn rất yếu và có sự khác biệt về trình độ tập luyện trong học kỳ tập luyện.

2. Nguyên nhân dẫn đến thực trạng thể lực của nam sinh viên không đạt được kết quả tốt trong bơi lội

Thứ nhất là ý thức của sinh viên.

Trong hoạt động thể thao, sinh viên chỉ được các thầy hướng dẫn những động tác chính xác, còn lại sinh viên phải có ý thức tự tập luyện thêm để

Bảng 2. Test thể lực dưới nước

TT	Nội dung	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
		1	2	3		
1	Bơi 25m bướm (giây)	7	3	0	27	90
2	Bơi 25m ngửa (giây)	8	1	1	27	90
3	Bơi 25m ếch (giây)	10	0	0	30	100
4	Bơi 25m tự do (giây)	8	2	0	28	93.3
5	Bơi 50m tự do (giây)	10	0	0	30	100
6	Bơi 200m hỗn hợp (giây)	7	1	2	26	86.6
7	Bơi 200m tự do (giây)	1	3	7	16	53.3
8	Bơi 400m tự do (giây)	1	5	4	17	56.6

Tác giả tổng hợp, 2023

nâng cao thể lực. Một trong những tâm lý quan trọng nhất của lứa tuổi sinh viên là phát triển ý thức tập luyện, đó là ý thức và sự tự đánh giá của sinh viên về hành động, kết quả tác động của mình, tư tưởng, tình cảm, tác phong đạo đức, hứng thú, động cơ của hành vi, hoạt động, là sự đánh giá toàn diện về bản thân và vị trí trong cuộc sống, tự quan sát bản thân, tự phân tích, tự trọng, tự đánh giá, tự kiểm tra hoạt động và nhân cách của mình. Tự ý thức được xem như là một loại đặc biệt của ý thức trong đời sống cá nhân, có chức năng tự điều chỉnh hành động và thái độ đối với bản thân.

Thứ hai là chế độ dinh dưỡng

Muốn đạt thành tích cao phải nắm vững được khoa học về ăn uống và vệ sinh ăn uống. Ăn uống kém về số lượng và chất lượng; năng lượng cung cấp không đủ, thức ăn không hợp vệ sinh thì sức khỏe giảm sút rất nhiều. Những vận động viên bơi lội trong khi thi đấu có thể đốt cháy trên dưới 1.000 calo cho mỗi giờ, tùy thuộc vào vóc dáng và nội dung tập luyện của sinh viên nam Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh. Dinh dưỡng thể thao là nền tảng quan trọng tạo nên thành công của việc tập luyện. Đây là một kế hoạch ăn uống được thiết kế giúp người tập hoặc vận động viên có thể hoạt động tốt nhất, cung cấp đầy đủ các loại thực phẩm, năng lượng, chất dinh dưỡng để giúp cho cơ thể hoạt động ở mức cao nhất. Chế độ dinh dưỡng thể thao được xây dựng riêng cho mỗi người và có thể thay đổi hàng ngày, tùy thuộc vào nhu cầu năng lượng cụ thể và mục tiêu cá nhân. Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: cơ địa của từng người, mục tiêu thể thao, đặc thù tính chất công việc,...

Thứ ba là điều kiện giáo dục

Đội ngũ cán bộ quản lý giáo dục, giảng viên, giảng viên có chuyên môn nhưng chưa nhiều; chưa chủ động, chưa mạnh mẽ, chưa quyết liệt, vẫn coi TDTT là môn phụ, tâm lý an phận, chấp nhận; Thiếu giáo viên, giảng viên chuyên trách, chuyên môn hóa sâu; Chất lượng giáo dục nội khóa còn thấp, thời lượng còn ít, nhiều tiết dạy chỉ mang hình thức, làm giảm sự hứng thú tập luyện của học sinh, sinh viên. Đối với hoạt động TDTT ngoại khóa, đây

là hình thức giáo dục quan trọng, góp phần nâng cao chất lượng thể chất. Việc tổ chức thực hiện ở một số trường chưa nền nếp, còn tùy tiện, mục đích và yêu cầu chưa cao. Cơ sở vật chất và đội ngũ cán bộ chưa được quan tâm đúng mức. Trình độ thể lực chung của sinh viên ngành Huấn luyện thể thao còn yếu, dẫn đến có những em có kỹ thuật tương đối tốt, nhưng trong khi thi học phần vẫn nợ môn học thực hành (tỷ lệ này chiếm từ 5-10%). Điều này ảnh hưởng lớn đến kết quả học tập trong những năm học tiếp theo của sinh viên và kể cả sau này khi tốt nghiệp ra trường.

3. Giải pháp phát triển thể lực dưới nước môn bơi lội cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh

Để giáo dục phát triển thể lực dưới nước môn bơi lội cho sinh viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, tác giả xin đưa ra một số giải pháp sau:

Một là, nâng cao ý thức của sinh viên

Tạo điều kiện cho sinh viên mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở cửa hồ bơi để sinh viên có điều kiện tập luyện thuận lợi, thoải mái trong thời gian nhàn rỗi; Tiến hành kiểm tra theo định kỳ số lượng và chất lượng dụng cụ để xây dựng kế hoạch báo cáo Ban giám hiệu (BGH) để xem xét và bổ sung kịp thời; Thành lập các câu lạc bộ (CLB) thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho SV tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại CLB. Lập kế hoạch xây dựng mô hình CLB, chương trình hoạt động của các CLB; Tuyên truyền rộng rãi hoạt động của CLB thu hút nhiều sinh viên hơn tham gia sinh hoạt tập luyện tại CLB; Tham gia tổ chức thi đấu giao lưu, giao hữu, cọ xát, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu của các thành viên trong CLB.

Hai là, chú trọng hơn về chế độ dinh dưỡng

Chế độ dinh dưỡng cho người tập luyện thể thao sẽ dựa trên 3 nguyên tắc sau: Theo Tạp chí Harvard Health Letter, ăn sáng đều đặn có liên quan đến việc giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim. Một bữa ăn sáng lành mạnh rất quan trọng cho những người chơi thể thao. Nếu bỏ bữa sáng, người tập sẽ cảm thấy uể oải, thiếu năng lượng trong khi tập. Một bữa sáng giàu chất xơ, protein có thể chống lại cơn đói lâu hơn và cung

cấp năng lượng cần thiết để sinh viên tiếp tục tập luyện. Bổ sung bột yến mạch hoặc các loại ngũ cốc nguyên hạt khác có nhiều chất xơ và một số chất đạm từ sữa, sữa chua hoặc các loại hạt cho bữa sáng của mình, đồng thời thay thế bột mì tinh chế thành ngũ cốc nguyên hạt cho thành phần của bánh. Việc nạp năng lượng trước hoặc sau khi tập luyện cần phải đạt được sự cân bằng, phù hợp giữa các nhóm chất. Trước khi tập luyện, ăn đồ ăn nhẹ kết hợp carbohydrate với chất béo không bão hòa sẽ giúp cơ thể tràn đầy năng lượng hơn. Sau khi tập luyện, thực phẩm giàu protein để giúp cơ bắp phục hồi. Nếu tập thể thao hàng ngày mà chỉ ăn 3 bữa chính: sáng - trưa - tối thì chắc chắn người tập sẽ cảm thấy đói và thiếu năng lượng. Hãy chia năng lượng cần nạp vào thành nhiều bữa trong ngày, giúp sinh viên có tâm trạng bạn thoải mái, hấp thu dinh dưỡng tốt và kết quả tập luyện thể thao cũng sẽ cải thiện. Nên ăn trước khi tập ít nhất 2 giờ và sau khi tập 30 phút đến 40 phút. Trong khi ăn nên tập trung, vì chúng có thể gây rối loạn tiêu hóa. Các chất dinh dưỡng là: đường (gluxit), mỡ (Lipit), đạm (protein), muối khoáng, vitamin, nước.

Ba là, tăng cường các điều kiện giáo dục.

Cần thiết phải có được hệ thống chỉ tiêu và tiêu chuẩn đánh giá một cách khoa học và chính xác giúp cho giáo viên có thể kiểm tra đánh giá đúng để định hướng điều chỉnh kế hoạch dạy học cũng như nội dung và phương pháp huấn luyện thể lực cho sinh viên ngay năm đầu; Tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò, tác dụng của TDTT; Giáo dục tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của sinh viên, giúp cho các em nhận thức đúng vị trí, vai trò, nội dung, phương pháp cũng như tác dụng của việc tập

luyện TDTT thường xuyên; Tổ chức, duy trì và phổ biến rộng rãi mọi hoạt động phong trào về TDTT của Nhà trường, thường xuyên tham gia đóng góp ý kiến cho các cấp lãnh đạo về hoạt động TDTT của Trường; Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có hướng dẫn, quản lý của giáo viên; Xây dựng kế hoạch hoạt động TDTT ngoại khóa cho cả năm học; Chỉ đạo, cử cán bộ Khoa TDTT và sinh viên khóa trên tham gia phụ trách công tác hướng dẫn, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa của sinh viên; Tăng cường cơ sở vật chất và khai thác, sử dụng tối đa cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện; Tận dụng cơ sở vật chất hiện có, tiến hành cải tạo, sửa chữa và nâng cấp cơ sở vật chất tập luyện như: hồ bơi, nhà tập thể lực... để tận dụng tối đa cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ cho học tập nâng cao thể lực.

4. Kết luận

Để nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, cần phải có sự phối hợp từ nhiều phía. Nhà trường cần phải định hướng điều chỉnh kế hoạch dạy học cũng như nội dung và phương pháp huấn luyện thể lực cho sinh viên ngay từ năm học đầu tiên và bản thân các bạn sinh viên phải có chế độ dinh dưỡng hợp lý. Đồng thời, Nhà trường cần xây dựng các tiến trình phù hợp với trình độ tập luyện của sinh viên từng nhóm khác nhau; chú ý các bài tập thể lực bổ trợ trên cạn theo các kiểu bơi và cự ly bơi khác nhau. Với những giải pháp như vậy, thể lực sinh viên sẽ từng bước được cải thiện trong thời gian tới. Bên cạnh đó, cần tổ chức các giải trong khóa học và các giải phong trào ở ngoài cho các em sinh viên tham gia, để các em nhận biết mình đang yếu ở đâu và điều chỉnh lại cho đúng với môn học ■

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Bompá.T (2002). *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. 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 chuyên ngành HLTT khóa 35 Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh*. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh.

3. Lê Văn Chí (2017), *Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho vận động viên bơi nam nhóm 9 - 10 tuổi, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Thị Mỹ Linh, Trần Thị Minh Thoa (2016). *Giáo trình Bơi lội (Tập 1 và tập 2)*. Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Tiên Tiến, Trần Hồng Quang, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Khánh Duy (2019). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao (Dành cho sinh viên Đại học Thể dục Thể thao)*, Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 6/3/2023

Ngày phản biện đánh giá và sửa chữa: 6/4/2023

Ngày chấp nhận đăng bài: 18/4/2023

Thông tin tác giả:

NGUYỄN QUANG TRUNG

Khoa Cơ bản

Trường Đại học Phan Thiết

SOME SOLUTIONS TO DEVELOP THE SWIMMING TRAINING FOR STUDENTS OF HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

● NGUYEN QUANG TRUNG

Faculty of Basic Sciences, Phan Thiet University

ABSTRACT:

This paper analyzes the current situation of physical strength training through swimming of students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. Physical strength is one of the important factors that determine the performance of sports activities. This paper finds that the physical strength training through swimming of the university's students has not yet achieved its goals. The main reasons are the low consciousness of students, the student's malnutrition, and the conditions of the university's facilities. Based on these findings, some solutions are proposed to help the university better develop physical strength training through swimming for students.

Keywords: swimming, physical strength for land-based physical activities, physical strength for water-based physical activities, students.