



# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN HỌC TẬP MÔN BƠI LỢI TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN 2

## SELECTION OF EXERCISES FOR PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT IN SWIMMING STUDENTS AT PEOPLE'S POLICE COLLEGE 2

**TÓM TẮT:** Nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn và đánh giá các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên học môn bơi lội tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2. Qua quá trình phỏng vấn hai vòng với các chuyên gia và giảng viên, nghiên cứu đã xác định được 28 bài tập phù hợp, bao gồm 20 bài tập trên cạn và 8 bài tập dưới nước. Các bài tập này được đánh giá là có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung, đáp ứng được yêu cầu về thể lực của sinh viên trong quá trình học tập và rèn luyện môn bơi lội.

**TỪ KHÓA:** Bài tập, thể lực chung, sinh viên, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân 2.

**ABSTRACT:** The study has selected and evaluated physical fitness development exercises for students studying swimming at People's Police College 2. Through a two-round interview process with experts and lecturers, the research identified 28 suitable exercises, including 20 land-based exercises and 8 water-based exercises. These exercises have been assessed as highly effective in developing general physical fitness, meeting the physical fitness requirements of students during their swimming training and study.

**KEYWORDS:** Exercises, general physical fitness, students, People's Police College 2.

**VŨ MAI QUẾ ANH**

**LÊ VIỆT ANH**

*Trường Đại học Thể dục Thể thao*

*Thành phố Hồ Chí Minh*

**GIÁP TRUNG THANG**

*Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể*

*dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

**MAI VĂN NGỌC**

*Trường Sĩ quan Không quân*

**VU MAI QUE ANH**

**LE VIET ANH**

*University of Sport Ho Chi Minh city*

**GIAP TRUNG THANG**

*Ho Chi Minh City Sport center*

**MAI VAN NGOC**

*Air Force Officer's College*

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh hiện nay, việc đào tạo và phát triển thể chất cho sinh viên các trường cao đẳng và đại học đang trở thành một yêu cầu cấp thiết, đặc biệt là đối với các cơ sở đào tạo chuyên ngành như Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2. Trong chương trình đào tạo, môn bơi lội không chỉ là một môn thể thao mà còn là một kỹ năng sống quan trọng, giúp nâng cao khả năng chịu đựng, sức bền và kỹ thuật phòng vệ cho sinh viên. Tuy nhiên, thực tế cho thấy rằng, nhiều sinh viên gặp khó khăn trong việc đạt được hiệu quả học tập tối ưu

trong môn bơi lội do thiếu nền tảng thể lực chung vững chắc.

Phát triển thể lực chung là một yếu tố quan trọng đối với sinh viên học môn bơi tại các cơ sở đào tạo quân sự và công an cũng như tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2. Trong bối cảnh yêu cầu ngày càng cao về sức khỏe và thể lực của sinh viên trong môi trường học tập và rèn luyện thể thao chuyên sâu, việc lựa chọn các bài tập phù hợp để cải thiện thể lực chung trở nên cần thiết.

Tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2, sinh viên học môn bơi lội cần có thể lực tốt để đáp ứng các yêu cầu huấn luyện

và thi đấu. Tuy nhiên, việc xác định và áp dụng các bài tập phát triển thể lực chung một cách hiệu quả vẫn chưa có nghiên cứu được tiến hành.

Nghiên cứu này nhằm xác định các bài tập phù hợp, giúp sinh viên không chỉ nâng cao thể lực chung mà còn cải thiện đáng kể kỹ năng bơi lội. Việc áp dụng các bài tập này sẽ góp phần hỗ trợ sinh viên trong việc đạt được kết quả học tập tốt hơn, đồng thời đáp ứng yêu cầu đào tạo chuyên môn cao của Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2. Qua đó, nghiên cứu này không chỉ có ý nghĩa trong việc nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn bơi lội mà còn đóng góp vào việc xây dựng một lực lượng cảnh

sát nhân dân có đủ thể lực và kỹ năng cần thiết để thực hiện nhiệm vụ bảo vệ an ninh, trật tự xã hội.

**Phương pháp nghiên cứu:**  
Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra xã hội học và toán học thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:**  
+ 30 người bao gồm các chuyên gia và giảng viên GDTC, bơi lội đang công tác tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2 và các trường Đại học, Cao đẳng ở Thành phố Hồ Chí Minh.

+ Khách thể áp dụng các bài tập là 200 sinh viên năm nhất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân 2.

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên học tập môn bơi lội tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2**

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần mỗi lần cách nhau 1 tuần để đảm bảo độ tin cậy hơn của đối tượng được phỏng vấn bằng phiếu hỏi in sẵn. Nội dung phỏng vấn bao gồm 45 bài tập (trên cạn và dưới nước), được tổng hợp qua các tài liệu tham khảo, thực tiễn giảng dạy tại đơn vị.

Các bài tập được đánh giá qua 3 phương án: Thường sử dụng, ít sử dụng và không sử dụng và

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHIẾU PHỎNG VẤN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN (n=30)**

| TT | BÀI TẬP                                                                                     | KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LẦN 1 |            |               |           |         | KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LẦN 2 |            |               |           |         | GHI CHÚ |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|---------------|-----------|---------|-------------------------|------------|---------------|-----------|---------|---------|
|    |                                                                                             | Thường sử dụng          | Ít sử dụng | Không sử dụng | Tổng điểm | Tỷ lệ % | Thường Sử dụng          | Ít sử dụng | Không sử dụng | Tổng điểm | Tỷ lệ % |         |
| 1  | Chạy 12 phút (m)                                                                            | 26                      | 3          | 1             | 84        | 93.3    | 28                      | 2          | 0             | 88        | 97.8    | X       |
| 2  | Chơi bóng rổ 30 – 60 phút, cường TB                                                         | 23                      | 6          | 1             | 81        | 90.0    | 25                      | 5          | 0             | 85        | 94.4    | X       |
| 3  | Nhảy dây 6 x 8 tổ x 60", cường độ TB                                                        | 26                      | 4          | 0             | 86        | 95.6    | 26                      | 3          | 1             | 84        | 93.3    | X       |
| 4  | Nhảy dây 3 x 10 phút, tốc độ trung bình, r: 30"                                             | 25                      | 3          | 2             | 81        | 90.0    | 28                      | 2          | 0             | 88        | 97.8    | X       |
| 5  | Kéo dây cao su 10 x 60" tốc độ trung bình, r: 30".                                          | 24                      | 6          | 0             | 84        | 93.3    | 25                      | 5          | 0             | 85        | 94.4    | X       |
| 6  | Quay tay trườn sấp trên cạn có tải trọng 1kg, 3 – 5 tổ x 60"/tổ, tốc độ trung bình, r: 30". | 27                      | 3          | 0             | 87        | 96.7    | 28                      | 2          | 0             | 88        | 97.8    | X       |
| 7  | Quay tay ngửa trên cạn có tải trọng 1kg, 3 – 5 tổ x 60"/tổ, tốc độ trung bình, r: 30".      | 24                      | 6          | 0             | 84        | 93.3    | 25                      | 5          | 0             | 85        | 94.4    | X       |



|    |                                                                                                           |    |    |   |    |      |    |    |   |    |      |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|----|------|----|----|---|----|------|---|
| 8  | Chống đẩy                                                                                                 | 27 | 2  | 1 | 85 | 94.4 | 28 | 2  | 0 | 88 | 97.8 | X |
| 9  | Đẩy bóng nhồi cho đồng đội từ ngực ra bằng 2 tay 3 x 60" r: 60".                                          | 16 | 10 | 4 | 68 | 75.6 | 17 | 12 | 1 | 75 | 83.3 |   |
| 10 | Ném bóng nhồi bằng 2 tay từ phía sau đầu ra phía trước 3 x 60" r: 60".                                    | 24 | 6  | 0 | 84 | 93.3 | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | X |
| 11 | Đứng thẳng, đẩy bóng nhồi bằng 2 tay từ phía sau đầu 3 x 60" r: 60".                                      | 22 | 1  | 7 | 68 | 75.6 | 21 | 5  | 4 | 73 | 81.1 |   |
| 12 | Cắm bóng nhồi bằng 2 tay, làm động tác gấp – duỗi cẳng tay 3 x 60" r: 60".                                | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | 27 | 3  | 0 | 87 | 96.7 | X |
| 13 | Treo người trên thang giống làm động tác co chân và nâng gối lên cao vuông góc với cơ thể 3 x 60" r: 60". | 24 | 6  | 0 | 84 | 93.3 | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | X |
| 14 | Bật lên bục cao 60 cm, 3 tổ (mỗi tổ 10 lần, r: 1'.                                                        | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | 27 | 3  | 0 | 87 | 96.7 | X |
| 15 | Nằm ngửa gấp bụng tốc độ cao 30" x 3 – 5 tổ, r: 1'                                                        | 24 | 6  | 0 | 84 | 93.3 | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | X |
| 16 | Nằm sấp gấp lưng tốc độ cao 30" x 3 – 5 tổ, r: 1'.                                                        | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | 24 | 5  | 1 | 82 | 91.1 | X |
| 17 | Chạy 5 x 30m tốc độ cao, r: 30"                                                                           | 16 | 10 | 4 | 68 | 75.6 | 17 | 12 | 1 | 75 | 83.3 |   |
| 18 | Nằm sấp chống tay với ghế thể dục 5 x 30" r: 60".                                                         | 22 | 1  | 7 | 68 | 75.6 | 21 | 5  | 4 | 73 | 81.1 |   |
| 19 | Bật nhảy tại chỗ 3 x 30", r: 60"                                                                          | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | 27 | 3  | 0 | 87 | 96.7 | X |
| 20 | Bật cóc liên tục 5 x 10m, r: 60".                                                                         | 16 | 10 | 4 | 68 | 75.6 | 17 | 12 | 1 | 75 | 83.3 |   |
| 21 | Kéo dây cao su ở các kiểu bơi 10 x 30 giây r: 60".                                                        | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | 27 | 3  | 0 | 87 | 96.7 | X |
| 22 | Gập cơ lưng 10 x 30", r: 30".                                                                             | 27 | 3  | 0 | 87 | 96.7 | 23 | 6  | 1 | 81 | 90.0 | X |
| 23 | Gập cơ bụng 10 x 30", r: 30".                                                                             | 25 | 5  | 0 | 85 | 94.4 | 27 | 3  | 0 | 87 | 96.7 | X |

|    |                                                           |    |   |    |    |      |    |   |    |    |      |   |
|----|-----------------------------------------------------------|----|---|----|----|------|----|---|----|----|------|---|
| 24 | Các động tác mềm dẻo chung trong 15 phút.                 | 24 | 6 | 0  | 84 | 93.3 | 25 | 5 | 0  | 85 | 94.4 | X |
| 25 | Các động tác mềm dẻo theo đặc thù kiểu bơi trong 20 phút. | 27 | 2 | 1  | 85 | 94.4 | 28 | 2 | 0  | 88 | 97.8 | X |
| 26 | 10 – 20 x 25m K, P                                        | 27 | 3 | 0  | 87 | 96.7 | 28 | 2 | 0  | 88 | 97.8 | X |
| 27 | 5 – 15 x 50m SW, K, P                                     | 24 | 6 | 0  | 84 | 93.3 | 25 | 5 | 0  | 85 | 94.4 | X |
| 28 | 20 – 30 x 100m                                            | 22 | 1 | 7  | 68 | 75.6 | 21 | 5 | 4  | 73 | 81.1 |   |
| 29 | 15 – 20 x 150m – 200m                                     | 15 | 6 | 9  | 57 | 63.3 | 16 | 5 | 9  | 58 | 64.4 |   |
| 30 | 6 – 10 x 300m – 400m                                      | 20 | 4 | 6  | 68 | 75.6 | 23 | 2 | 5  | 73 | 81.1 |   |
| 31 | 3 – 4 x 800m – 1000m                                      | 22 | 1 | 7  | 68 | 75.6 | 21 | 5 | 4  | 73 | 81.1 |   |
| 32 | 3 x 1500m                                                 | 14 | 6 | 10 | 54 | 60.0 | 15 | 5 | 10 | 55 | 61.1 |   |
| 33 | 1 x 2000m – 3000m                                         | 12 | 4 | 14 | 44 | 48.9 | 13 | 2 | 15 | 43 | 47.8 |   |
| 34 | 5 – 15 x 50m K                                            | 27 | 3 | 0  | 87 | 96.7 | 28 | 2 | 0  | 88 | 97.8 | X |
| 35 | 6 – 10 x 25m K                                            | 24 | 6 | 0  | 84 | 93.3 | 25 | 5 | 0  | 85 | 94.4 | X |
| 36 | 5 – 8 x 150m - 200m K                                     | 14 | 3 | 13 | 48 | 53.3 | 18 | 2 | 10 | 58 | 64.4 |   |
| 37 | 1 – 3 x 300–400m K                                        | 15 | 6 | 9  | 57 | 63.3 | 15 | 5 | 10 | 55 | 61.1 |   |
| 38 | 1 x 800m – 1500m K                                        | 18 | 4 | 8  | 62 | 68.9 | 16 | 3 | 11 | 54 | 60.0 |   |
| 39 | 1 – 2 x 200m BF                                           | 17 | 3 | 10 | 57 | 63.3 | 18 | 2 | 10 | 58 | 64.4 |   |
| 40 | 5 – 10 x 50m BF                                           | 24 | 6 | 0  | 84 | 93.3 | 25 | 5 | 0  | 85 | 94.4 | X |
| 41 | 2 – 5 x 200m IM                                           | 27 | 3 | 0  | 87 | 96.7 | 28 | 2 | 0  | 88 | 97.8 | X |
| 42 | 1 – 2 x 100m IM                                           | 24 | 6 | 0  | 84 | 93.3 | 25 | 5 | 0  | 85 | 94.4 | X |
| 43 | 4 x 800m IM                                               | 15 | 2 | 13 | 49 | 54.4 | 16 | 2 | 12 | 52 | 57.8 |   |
| 44 | 6 x 400m IM                                               | 19 | 3 | 8  | 63 | 70.0 | 18 | 2 | 10 | 58 | 64.4 |   |
| 45 | 2 – 5 x 100m                                              | 25 | 4 | 1  | 83 | 92.2 | 26 | 3 | 1  | 84 | 93.3 | X |

**BẢNG 2: SO SÁNH KẾT QUẢ HAI LẦN PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN (n=30)**

| TT | BÀI TẬP                                                                                                   | KQPV LẦN 1 | KQPV LẦN 2 | SO SÁNH  |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------|-------|
|    |                                                                                                           | Điểm       | Điểm       | $\chi^2$ | P     |
| 1  | Chạy 12 phút (m)                                                                                          | 84         | 88         | 0.34     | >0.05 |
| 2  | Chơi bóng rổ 30 – 60 phút, cường độ trung bình.                                                           | 81         | 85         | 0.35     | >0.05 |
| 3  | Nhảy dây 6 x 8 tổ x 60", cường độ trung bình.                                                             | 86         | 84         | 0.21     | >0.05 |
| 4  | Nhảy dây 3 x 10 phút, tốc độ trung bình, r: 30"                                                           | 81         | 88         | 0.42     | >0.05 |
| 5  | Kéo dây cao su 10 x 60" tốc độ trung bình, r: 30".                                                        | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 6  | Quay tay trườn sấp trên cạn có tải trọng 1kg, 3 – 5 tổ x 60"/tổ, tốc độ trung bình, r: 30".               | 87         | 88         | 0.1      | >0.05 |
| 7  | Quay tay ngửa trên cạn có tải trọng 1kg, 3 – 5 tổ x 60"/tổ, tốc độ trung bình, r: 30".                    | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 8  | Chống đẩy                                                                                                 | 85         | 88         | 0.24     | >0.05 |
| 9  | Ném bóng nhồi bằng 2 tay từ phía sau đầu ra phía trước 3 x 60" r: 60".                                    | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 10 | Cầm bóng nhồi bằng 2 tay, làm động tác gập – duỗi cẳng tay 3 x 60" r: 60".                                | 85         | 87         | 0.16     | >0.05 |
| 11 | Treo người trên thang gióng làm động tác co chân và nâng gối lên cao vuông góc với cơ thể 3 x 60" r: 60". | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 12 | Bật lên bục cao 60 cm, 3 tổ (mỗi tổ 10 lần, r: 1'.                                                        | 85         | 87         | 0.16     | >0.05 |
| 13 | Nằm ngửa gập bụng tốc độ cao 30" x 3 – 5 tổ, r: 1'                                                        | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 14 | Nằm sấp gập lưng tốc độ cao 30" x 3 – 5 tổ, r: 1'.                                                        | 85         | 82         | 0.24     | >0.05 |
| 15 | Bật nhảy tại chỗ 3 x 30", r: 60"                                                                          | 85         | 87         | 0.16     | >0.05 |
| 16 | Kéo dây cao su ở các kiểu bơi 10 x 30 giây r: 60".                                                        | 85         | 87         | 0.16     | >0.05 |
| 17 | Gập cơ lưng 10 x 30", r: 30".                                                                             | 87         | 81         | 0.4      | >0.05 |
| 18 | Gập cơ bụng 10 x 30", r: 30".                                                                             | 85         | 87         | 0.16     | >0.05 |
| 19 | Các động tác mềm dẻo chung trong 15 phút.                                                                 | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 20 | Các động tác mềm dẻo theo đặc thù kiểu bơi trong 20 phút.                                                 | 85         | 88         | 0.35     | >0.05 |
| 21 | 10 – 20 x 25m K, P                                                                                        | 87         | 88         | 0.1      | >0.05 |
| 22 | 5 – 15 x 50m SW, K, P                                                                                     | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 23 | 5 – 15 x 50m K                                                                                            | 87         | 88         | 0.1      | >0.05 |
| 24 | 6 – 10 x 25m K                                                                                            | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 25 | 5 – 10 x 50m BF                                                                                           | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 26 | 2 – 5 x 200m IM                                                                                           | 87         | 88         | 0.1      | >0.05 |
| 27 | 1 – 2 x 100m IM                                                                                           | 84         | 85         | 0.1      | >0.05 |
| 28 | 2 – 5 x 100m i = 30" – 40"                                                                                | 83         | 84         | 0.1      | >0.05 |

được phân mức tính điểm như sau: Thường sử dụng 3 điểm, ít sử dụng 2 điểm và không sử dụng 0 điểm.

Quy ước bài tập có tỷ lệ lựa chọn cao từ 90% tổng điểm trở lên qua 2 lần phỏng vấn được đưa vào ứng dụng trên khách thể nghiên cứu. Kết quả phỏng

vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả phỏng vấn cho thấy: Các giảng viên, và các chuyên gia có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các chỉ tiêu trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ 90% tổng số điểm trở lên ở 2 lần phỏng vấn được tiếp tục đưa

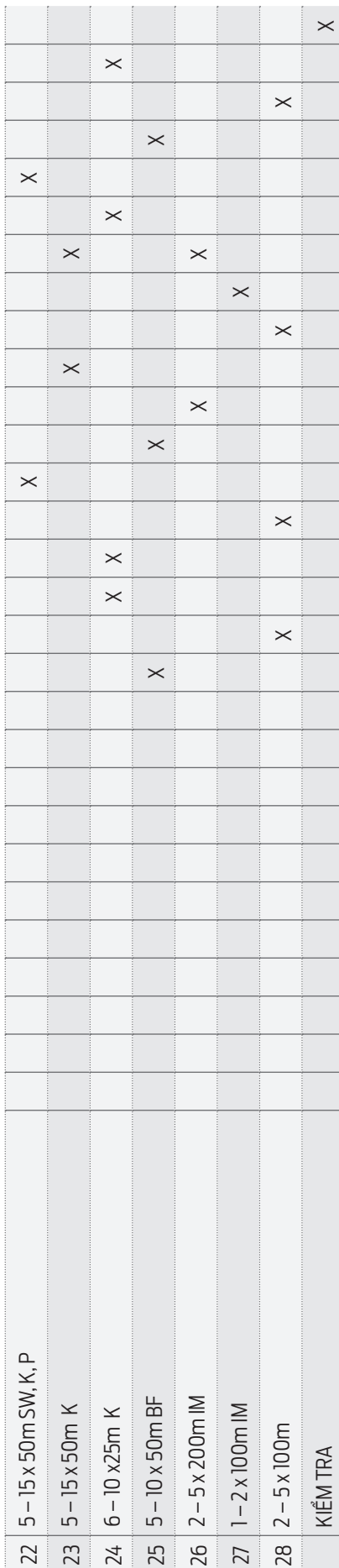
vào nghiên cứu là 28/45 bài tập.

Số liệu từ bảng 2 cho thấy kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của 28 bài tập được lựa chọn có  $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$  ( $\chi^2_{\text{bảng}} = 3.841$ ) ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$  nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất

BẢNG 3: TIẾN TRÌNH BIỂU PHÂN BỐ CÁC BÀI TẬP ỨNG DỤNG THỰC NGHIỆM

| TT | BÀI TẬP                                                                                                  | BUỔI TẬP |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |                                                                                                          | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1  | Chạy 12 phút (m)                                                                                         |          | X |   |   |   |   |   | X |   |    | X  |    |    |    |    |    |    | X  |    |    |
| 2  | Chơi bóng rổ 30 – 60 phút, cường độ trung bình.                                                          |          |   |   |   |   | X |   |   |   |    |    |    | X  |    |    |    |    |    |    |    |
| 3  | Nhảy dây 6 x 8 tổ x 60", cường độ trung bình.                                                            |          | X |   |   |   |   |   | X |   |    |    |    |    |    |    |    | X  |    |    |    |
| 4  | Nhảy dây 3 x 10 phút, tốc độ trung bình, r: 30"                                                          | X        |   |   |   |   |   | X |   |   | X  |    |    |    |    | X  |    |    |    |    |    |
| 5  | Kéo dây cao su 10 x 60" tốc độ trung bình, r: 30"                                                        |          |   |   |   |   | X |   |   |   |    | X  |    |    |    |    |    |    |    | X  |    |
| 6  | Quay tay trườn sấp trên cạn có tải trọng 1kg, 3 – 5 tổ x 60"/tổ, tốc độ trung bình, r: 30"               |          | X |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | X  |    |    |    |    |    |    |    |
| 7  | Quay tay ngửa trên cạn có tải trọng 1kg, 3 – 5 tổ x 60"/tổ, tốc độ trung bình, r: 30"                    |          | X |   |   |   |   |   |   |   |    | X  |    |    |    |    |    |    |    | X  |    |
| 8  | Chống đẩy                                                                                                |          | X |   |   |   |   |   | X |   |    |    |    |    |    |    | X  |    |    |    |    |
| 9  | Ném bóng nhồi bằng 2 tay từ phía sau đầu ra phía trước 3 x 60" r: 60"                                    |          | X |   |   |   |   |   | X |   |    |    |    |    |    |    | X  |    |    |    |    |
| 10 | Cầm bóng nhồi bằng 2 tay, làm động tác gấp – duỗi cẳng tay 3 x 60" r: 60"                                |          |   |   |   |   | X |   | X |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | X  |    |
| 11 | Treo người trên thang giồng làm động tác co chân và nâng gối lên cao vuông góc với cơ thể 3 x 60" r: 60" |          |   |   |   |   | X |   |   |   |    |    |    |    | X  |    |    |    |    |    |    |
| 12 | Bật lên bực cao 60 cm, 3 tổ (mỗi tổ 10 lần, r: 1')                                                       |          |   |   |   |   | X |   |   |   |    | X  |    |    | X  |    |    |    |    | X  |    |
| 13 | Nằm ngửa gấp bụng tốc độ cao 30" x 3 – 5 tổ, r: 1'                                                       |          | X |   |   |   |   | X |   |   |    |    |    |    |    | X  |    |    |    |    |    |
| 14 | Nằm sấp gấp lưng tốc độ cao 30" x 3 – 5 tổ, r: 1'                                                        | X        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | X  |    |    | X  |    |    |    | X  |    |
| 15 | Bật nhảy tại chỗ 3 x 30", r: 60"                                                                         |          |   |   |   |   | X |   |   |   |    |    |    |    | X  |    |    |    |    |    |    |
| 16 | Kéo dây cao su ở các kiểu bơi 10 x 30 giây r: 60"                                                        | X        |   |   |   |   |   | X |   |   |    |    |    |    |    | X  |    |    |    |    |    |
| 17 | Gập cơ lưng 10 x 30", r: 30"                                                                             |          |   |   | X |   |   |   |   |   |    |    |    |    | X  |    |    |    |    | X  |    |
| 18 | Gập cơ bụng 10 x 30", r: 30"                                                                             |          | X |   |   |   |   | X |   |   | X  |    |    |    |    |    |    | X  |    |    |    |
| 19 | Các động tác mềm dẻo chung trong 15 phút.                                                                | X        |   |   |   |   |   | X | X |   |    |    |    |    |    | X  |    |    |    |    |    |
| 20 | Các động tác mềm dẻo theo đặc thù kiểu bơi trong 20 phút.                                                |          |   |   |   | X |   |   |   |   | X  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | X  |
| 21 | 10 – 20 x 25m K, P                                                                                       |          |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | X  | X  |    |    |    | X  |    |





1. Chạy 12 phút (m)
2. Chơi bóng rổ 30 – 60 phút, cường độ trung bình.
3. Nhảy dây 6 x 8 tổ x 60", cường độ trung bình.
4. Nhảy dây 3 x 10 phút, tốc độ trung bình, r: 30"
5. Kéo dây cao su 10 x 60" tốc độ trung bình, r: 30".
6. Quay tay trườn sấp trên cạn có tải trọng 1kg, 3 – 5 tổ x 60"/tổ, tốc độ trung bình, r: 30".
7. Quay tay ngửa trên cạn có tải trọng 1kg, 3 – 5 tổ x 60"/tổ, tốc độ trung bình, r: 30".
8. Chống đẩy
9. Ném bóng nhồi bằng 2 tay từ phía sau đầu ra phía trước 3 x 60" r: 60".
10. Cầm bóng nhồi bằng 2 tay, làm động tác gập – duỗi cẳng tay 3 x 60" r: 60".
11. Treo người trên thang gióng làm động tác co chân và nâng gối lên cao vuông góc với cơ thể 3 x 60" r: 60".
12. Bật lên bục cao 60 cm, 3 tổ (mỗi tổ 10 lần, r: 1'.
13. Nằm ngửa gập bụng tốc độ cao 30" x 3 – 5 tổ, r: 1'
14. Nằm sấp gập lưng tốc độ

Thời gian tiến hành thực nghiệm là học kỳ I năm học 2020 - 2021. Chương trình được đưa vào giảng dạy giờ học ngoại khóa của nhóm thực nghiệm để tập thể lực 30 buổi tập (1 tuần 2 buổi, mỗi buổi 90 phút). Kế hoạch giáo án lên lớp được tiến hành xây dựng và triển khai theo quy định của nhà trường.

- Nhóm đối chứng: Gồm 100 sinh viên năm nhất Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân 2 tập luyện theo chương trình hiện tại của nhà trường.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 100 sinh viên năm nhất Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân 2 học tập môn bơi theo chương trình của nhà trường và có tập ngoại khóa thể lực bằng cách bài tập được nghiên cứu lựa chọn.

Các bài tập thể lực cho nhóm thực nghiệm được thể hiện tại bảng 3.

**3. KẾT LUẬN**

Nghiên cứu đã lựa chọn được 28 bài tập thể lực bao gồm 20 bài tập trên cạn và 8 bài tập dưới nước. Những bài tập này đã được áp dụng vào chương trình ngoại khóa cho sinh viên năm nhất, nhằm mục tiêu phát triển thể lực chung và nâng cao hiệu quả học tập môn bơi lội. Nghiên cứu này đã góp phần quan trọng vào việc xây dựng một chương trình giáo dục thể chất hiệu quả hơn cho sinh viên, đặc biệt là trong bối cảnh yêu

cầu cao về thể lực và kỹ năng tại các cơ sở đào tạo như Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2. Những bài tập này không chỉ giúp sinh viên đạt được kết quả học tập tốt hơn mà còn đóng góp vào việc xây dựng một lực lượng cảnh sát có đủ thể lực và kỹ năng cần thiết để thực hiện nhiệm vụ bảo vệ an ninh trật tự xã hội. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 05/07/2024;  
ngày phản biện đánh giá: 15/07/2024;  
ngày chấp nhận đăng bài: 05/08/2024)

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. 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.

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.

3. Nguyễn Thị Mỹ Linh và cộng sự (2016), *Giáo trình Bơi lội*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

4. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

5. Vi Kiên Trinh, Đỗ Thái Phong (2021), Lựa chọn bài tập thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Ngoại ngữ- Đại học Thái Nguyên, *Tạp chí Khoa học thể thao*, số 5, tr 45-49.

6. Nguyễn Văn Trường (2022), Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội, *Tạp chí khoa học Giáo dục Thể chất và Thể thao trường học*, số 1, tr 25-31.