

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam học viên trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

TS. Phạm Anh Tuấn; ThS. Nguyễn Đức Thắng ■

TÓM TẮT:

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập đưa vào ứng dụng cho học viên trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang (TCCSVT). Kết quả cho thấy sau thực nghiệm (TN) thể lực chung (TLC) của các khách thể có sự phát triển rõ rệt với độ tăng trưởng có ý nghĩa thống kê.

Từ khóa: bài tập thể chất, thể lực chung, nam học viên trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

ABSTRACT:

The research has selected 35 exercises to be applied on male students of the Armed Police High School. The researched results have shown that the subjects's general physical fitness level has been developed clearly after the experimental process with statistically significant growth.

Keywords: physical fitness exercise; general physical fitness; male student of Armed Police High School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đặc thù của trường TCCSVT có yêu cầu sinh viên (SV) phải có sức khỏe tốt. Do vậy, ngay từ năm thứ nhất việc tập luyện phát triển các tố chất thể lực cho SV là hết sức quan trọng. Tuy nhiên, công tác giáo dục thể chất (GDTC) hiện nay ở trường TCCSVT còn bộc lộ nhiều hạn chế như: tổ chức ngoại khóa chưa phong phú; đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực còn nhiều bất cập; học sinh (HS) chưa tự giác tập luyện nội và ngoại khóa. Do đó, khi kiểm tra đánh giá thể lực của HS còn yếu so với yêu cầu quy định. Đối với giờ học chính khóa ở năm thứ nhất, qua quan sát cho thấy nhiều tồn tại cần khắc phục, nhất là việc sử dụng rất ít các bài tập phát triển thể lực dựa trên cơ sở đánh giá thực trạng thể lực SV.

Qua tham khảo tài liệu cũng đã có nhiều công trình nghiên cứu lựa chọn biện pháp, giải pháp đẩy mạnh rèn luyện thể lực cho SV, tuy nhiên, vấn đề nghiên cứu phát triển thể lực chung cho nam học viên trường TCCSVT chưa có tác giả nào đề cập tới. Xuất phát từ phân tích trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam học viên trường TCCSVT”**.

Để giải quyết mục đích nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, TN sư phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam học viên

2.1.1. Căn cứ lựa chọn bài tập

Các bài tập mà đề tài lựa chọn dựa vào các căn cứ sau:

Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ và yêu cầu của quá trình GDTC.

Căn cứ vào nội dung của chương trình môn học.

Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất (CSVC) của nhà trường.

Các bài tập được lựa chọn và sử dụng một cách thích hợp để phát triển thể lực chung và thành tích học tập của học viên.

Để đảm bảo khách quan, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 21 cán bộ, giảng viên (GV); trong đó có 13 huấn luyện viên (HLV) chiếm 61.9%; 5 chuyên gia chiếm 23.8%; 3 giảng viên chiếm 14.3%. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Cả 4 căn cứ lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam học viên trường TCCSVT mà đề tài đưa ra đều được đa số ý kiến lựa chọn với số tỷ lệ trên 80.0% trở lên ở mức độ cần thiết.

2.1.2. Lựa chọn bài tập

Từ các yêu cầu về lựa chọn bài tập thu được, bước đầu đề tài đã lựa chọn được 37 bài tập nâng cao thể

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các yêu cầu lựa chọn bài tập phát triển TLC (n=21)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Các bài tập phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ và yêu cầu của quá trình GDTC	21	100.0	-	-
2	Căn cứ vào nội dung của chương trình môn học	18	85.7	3	14.3
3	Căn cứ vào điều kiện CSVC của nhà trường	17	81.0	4	19.0
4	Các bài tập được lựa chọn và sử dụng một cách thích hợp để phát triển thể lực chung và thành tích học tập của SV	19	90.5	2	9.5

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên (n=21)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		UT 1	UT 2	UT 3	Σ
I	Phát triển sức mạnh				
1	Bật cóc 20m × 2 lần	18	3	0	60
2	Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân (20 lần×2 tổ)	18	2	1	59
3	Bật cao thu gối trên hố cát với tốc độ trung bình (25 giây × 3 tổ)	15	5	1	56
4	Treo tay trên thang giống ke chân	14	4	3	53
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	16	5	0	58
6	Bật bục đổi chân liên tục (1 phút 30 giây)	17	2	2	57
7	Nằm ngửa ke chân (25 lần × 2 tổ)	14	4	3	53
	Phát triển sức nhanh				
8	Chạy 60 m tăng tốc độ (3 tổ)	17	1	3	56
9	Chạy 30 xuất phát cao (3 tổ)	13	7	1	54
10	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 8-10 giây, khi có tín hiệu chạy nhanh 20m (3 lần)	14	5	2	54
11	Nhảy dây với tốc độ tối đa (45 giây × 3 tổ)	13	6	2	53
12	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm với quãng đường 400m (2 tổ)	19	2	0	61
13	Chạy xuất phát cao 30m quay lưng với hướng chạy (3 tổ)	17	3	1	58
14	Chạy ziczac tiếp sức (2 lần × 3 tổ)	16	4	1	57
	Phát triển sức bền				
15	Chạy tùy sức 7 phút	19	1	1	60
16	Chạy việt dã 3000m	18	1	2	58
17	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm với quãng đường 400m	18	2	1	59
18	Chạy tiếp sức 8 × 50m (3 tổ)	20	1	0	62
19	Chạy cự ly 1500m với tốc độ 40 -60 % tốc độ tối đa	12	7	2	52
20	Chạy cự ly 3000m với cường độ thấp	16	3	2	56
21	Chạy lặp lại 1000m với tốc độ 75 % tốc độ tối đa	20	1	0	62
22	Chạy lặp lại 1500m với tốc độ 75 % tốc độ tối đa	19	1	1	60
23	Chạy tùy sức 12 phút	20	1	0	62
	Trò chơi vận động phát triển TLC				
24	Bóng đá sân nhỏ	17	2	2	57
25	Bóng chuyền sáu	15	3	3	54
26	Chạy rẽ quạt tiếp sức	16	4	1	57
27	Mèo đuổi chuột	17	3	1	58
28	Kéo co	9	5	7	47
29	Cướp cờ	18	1	2	58
30	Thi đấu bóng rổ	19	1	1	60
31	Lăn bóng tiếp sức	16	4	1	57
32	Công an bắt gián điệp	19	1	1	60
33	Giăng lưới bắt cá	17	2	2	57
34	Đội nào lò cò nhanh	16	3	2	56
35	Cua đá bóng	17	2	2	57
36	Người thừa thứ ba	18	2	1	59
37	Bịt mắt bắt dê	10	4	6	50

lực cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT để đưa vào sử dụng trong công tác giảng dạy. Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn các bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp các GV, HLV, chuyên gia. Đề tài chỉ lựa chọn bài tập có kết quả phỏng vấn đạt từ 51 điểm trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả trình bày tại bảng 2 cho thấy, 37 bài tập được đa số ý kiến lựa chọn và đạt tổng điểm từ 51 điểm trở lên, như vậy có 2 bài không đáp ứng yêu cầu đặt ra của đề tài đó là: mèo đuổi chuột và bịt mắt bắt dê.

Còn lại 35 bài tập được đề tài lựa chọn, ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy nhằm phát triển nâng cao thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT.

2.2. Ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực chung

2.2.1. Tổ chức TN sư phạm

Việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập phát triển TLC cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT được tiến hành trong thời gian tính chỉ 1. Cách thức tổ chức tiến hành TN đã được trình bày cụ thể tại phương pháp TN sư phạm (chương 2 của đề tài).

Khi tiến hành TN, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn. SV ở cả 2 nhóm (đối chứng (ĐC) và thực nghiệm (TN)) trước khi TN sư phạm đều được tiến hành kiểm tra sư phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ thể lực của cả hai nhóm thông qua các test đánh giá mà Bộ GD-ĐT đã ban hành như trình bày ở phương pháp kiểm tra sư phạm.

2.2.2. Kết quả TN

Kết quả kiểm tra trước TN.

Trước khi tiến hành TN, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã xác định nhằm đánh giá mức độ đồng đều về thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT giữa 2 nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NDC). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, điều đó đã chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành TN, trình độ TLC của 2 nhóm ĐC và TN là tương đồng như nhau.

Kết quả kiểm tra giữa TN.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Ở hầu hết các test kiểm tra đã có sự khác biệt, 2/4 test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 3.291$ ở ngưỡng $p < 0.001$ và 2/4 test với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.467$ với $p > 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn được bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT.

Kết quả kiểm tra cuối TN.

Sau thời gian thực kết thúc TN, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ TLC của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm TN và ĐC thông qua các test đã xác định. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5, 6.

Từ kết quả thu được ở các bảng 5 và 6 cho thấy:

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực cho nam học viên năm thứ nhất (trước TN)

TT	Test	Mean $\pm$ δ		t	p
		NDC (n = 50)	NTN (n = 50)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	148.5 $\pm$ 19.3	148.6 $\pm$ 22.5	0.109	> 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.8 $\pm$ 1.4	7.0 $\pm$ 1.8	0.791	> 0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.5 $\pm$ 3.4	14.1 $\pm$ 3.9	1.047	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	838.6 $\pm$ 55.8	836.6 $\pm$ 52.4	1.360	> 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực cho nam học viên năm thứ nhất (giữa TN)

TT	Test	Mean $\pm$ δ		t	p
		NDC (n = 50)	NTN (n = 50)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	149.6 $\pm$ 14.2	153.6 $\pm$ 11.4	5.590	< 0.001
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.8 $\pm$ 1.6	5.9 $\pm$ 1.4	3.674	< 0.001
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.1 $\pm$ 1.3	13.7 $\pm$ 1.1	1.826	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	841.5 $\pm$ 51.3	844.2 $\pm$ 53.2	1.868	> 0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trước và sau TN của NDC

TT	Test	Mean $\pm$ δ		W%	t	p
		Trước TN (n = 50)	Sau TN (n = 50)			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	148.5 $\pm$ 19.3	151.2 $\pm$ 13.1	1.80	3.354	< 0.001
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.8 $\pm$ 1.4	6.7 $\pm$ 1.9	1.48	0.389	> 0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.5 $\pm$ 3.4	13.6 $\pm$ 1.4	6.41	2.905	< 0.01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	838.6 $\pm$ 55.8	849.2 $\pm$ 53.4	1.26	7.173	< 0.001

Bảng 6: Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trước và sau TN của NTN

TT	Test	Mean $\pm$ δ		W%	t	p
		Trước TN (n = 50)	Sau TN (n = 50)			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	148.6 $\pm$ 22.5	156.7 $\pm$ 10.3	5.31	10.001	< 0.001
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	7.0 $\pm$ 1.8	5.7 $\pm$ 1.3	20.47	5.221	< 0.001
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.1 $\pm$ 3.9	12.6 $\pm$ 1.2	11.24	4.697	< 0.001
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	836.6 $\pm$ 52.4	862.3 $\pm$ 41.2	3.03	18.784	< 0.001

tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá TLC cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 3.291$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$, đồng thời nhịp tăng trưởng của NTN cũng lớn hơn so với NĐC: Nhịp tăng trưởng NTN tăng trung bình 1.83%; nhịp tăng trưởng NĐC tăng 6.60%. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 37 bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT. Trong đó gồm:

Các bài tập phát triển sức mạnh (7 bài).

Các bài tập phát triển sức nhanh (7 bài).

Các bài tập phát triển sức bền (9 bài).

Trò chơi vận động phát triển thể lực chung (14 bài).

- Qua TN sư phạm đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT. Kết quả thu được ở các test và xếp loại theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD-ĐT ở NTN cao hơn NĐC. Đồng thời kết quả thu được ở NTN cũng cao hơn 2 năm học trước đó (với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$; $X^2_{\text{tính}} > X^2_{\text{bảng}}$ với $p < 0.001$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất SV các trường đại học, Hà Nội*.
2. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *"Thực trạng phát triển thể chất của HS, SV trước thềm thế kỷ 21"*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Novicop A.D - Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Trường Trung cấp cảnh sát vũ trang, *Chương trình GDTC cho sinh viên*.
5. Đặng Đình Lương (2018), *Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trường TCCSVT - t45 Bộ Công an*, Luận văn Thạc sỹ giáo dục học.

Trích nguồn: kết quả luận văn thạc sỹ giáo dục học năm 2018: lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam học viên năm thứ nhất trường trung cấp cảnh sát vũ trang - t45 Bộ Công an

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/7/2019; ngày phản biện đánh giá: 11/9/2019; ngày chấp nhận đăng: 28/10/2019)