

Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất trường Đại học phòng cháy chữa cháy

ThS. Trịnh Văn Giáp, ThS. Nguyễn Đình Thanh Tùng

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập (BT) nâng cao thể lực cho học viên (HV) năm thứ nhất trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (ĐHPCCC). Bước đầu ứng dụng các BT thể lực được lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực, học viên năm thứ nhất, Đại học Phòng cháy chữa cháy.

ABSTRACT:

By using the basic research methods in sport sciences, the research has selected 17 exercises to improve strengthen for the first year students of Fire fighting and prevention University. Initial application of selected exercises has gotten high efficiency in improving strengthen for study subjects.

Keywords: Practice programe, strengthen, 1 year- student, University of fire fighting and prevention.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHPCCC thuộc hệ thống các trường Công an nhân dân. Đây là cơ sở đào tạo và bồi dưỡng cán bộ, chiến sĩ cho lực lượng Cảnh sát Phòng cháy, Chữa cháy & Cứu nạn, Cứu hộ duy nhất ở Việt Nam. Học viên tham gia học tập tại đây, ngoài việc học tập các môn học đại cương thì còn phải tham gia học tập các môn học thực hành theo đặc thù công tác chiến đấu của lực lượng như Võ thuật Công an nhân dân; Giáo dục quốc phòng; Giáo dục thể chất; Kỹ thuật chữa cháy cá nhân, chiến thuật chữa cháy nhà cao tầng; chiến thuật chữa cháy khu công nghiệp; cứu hộ nạn nhân mắc kẹt trong đám cháy, mắc kẹt trên nhà cao tầng... Các môn học này đòi hỏi người học phải có một nền tảng thể lực tốt mới có thể đáp ứng được yêu cầu các môn học. Vì vậy việc thường xuyên rèn luyện, nâng cao thể lực đối với HV trường Đại học PCCC, đặc biệt là học viên năm thứ nhất có vai trò đặc biệt quan trọng. Đây là cơ sở nền móng quan



(Ảnh minh họa)

trọng góp phần chuẩn bị tốt các tố chất thể lực phục vụ tốt cho các môn học thực hành của học viên trường Đại học PCCC.

Trong những năm gần đây có một số nghiên cứu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu như: Nguyễn Thị Mai Thoan (2011), Lê Anh Hòa (2012), Nguyễn Công Huy (2013), Hoàng Hồng Cẩm (2013), Nguyễn Huy Việt (2012), Nguyễn Đình Nam (2015); Trần Văn Hưng (2017)... Các công trình nghiên cứu trên đã có đóng góp vào công tác nâng cao thể lực cho sinh viên, HV một số cơ sở đào tạo đại học. Tuy nhiên chưa có công trình nghiên cứu nào đề cập đến việc nâng cao thể lực cho HV năm thứ nhất của trường ĐHPCCC. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất trường Đại học Phòng cháy chữa cháy”**.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, quan

sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT nâng cao thể lực và test đánh giá trình độ thể lực cho HV năm thứ nhất trường ĐHPCCC- Bộ Công an

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT nâng cao thể lực cho học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 17 BT nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- BT 1: Chạy tốc độ cao.
- BT 2: Chạy 100m xuất phát cao.
- BT 3: Chạy lặp lại 200m.
- BT 4: Chạy lặp lại 400.
- BT 5: Chạy lặp lại 800m.
- BT 6: Chạy lặp lại 1500m.
- BT 7: Chạy lặp lại 2000m.
- BT 8: Chạy biến tốc chéo sân cỏ.

- BT 9: Chạy biến tốc 100m - 200m -300m - 400m - 300m - 200m -100m.
- BT 10: Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m.
- BT 11: Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm.
- BT 12: Chạy lên xuống bậc thang.
- BT 13: Bật bụng cao 40cm.
- BT 14: Chạy kéo lốp xe 50m.
- BT 15: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống sâu 50kg.
- BT 16: Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m.
- BT 17: Bật xa tại chỗ 7 bước.

2.1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá thể lực cho HV trường ĐHPCCC - Bộ Công an, đề tài đã sử dụng 5 test đánh giá trình độ thể lực theo Thông tư số 24/2013 TT-BCA quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an - ký ngày 11 tháng 4 năm 2013 gồm:

- Đối với Nam: Chạy 100m; chạy 1500m; co tay xà đơn; bật xa tại chỗ
- Đối với nữ: Chạy 100m; chạy 800m; bật xa tại chỗ

2.2. Ứng dụng BT nâng cao thể lực cho HV trường ĐHPCCC - Bộ Công an

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại

Bảng 1. Tiến trình TN

BT	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT 1	x	x		x	x			x				
BT 2			x	x			x					
BT 3		x				x			x	x		
BT 4		x					x		x		x	x
BT 5	x						x		x		x	
BT 6		x				x		x			x	
BT 7			x		x			x				
BT 8									x			x
BT 9						x				x		x
BT 10									x		x	
BT 11			x				x	x				
BT 12	x				x					x	x	
BT 13		x			x		x					
BT 14		x		x		x		x		x		x
BT 15			x	x		x		x				x
BT 16	x		x				x		x			
BT 17	x				x				x	x		

khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 5 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 15 đến 20 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng TN: Gồm 180 HV năm thứ nhất chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 90 HV (45 nam và 45 nữ) tập luyện theo 17 BT đề tài đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): Gồm 90 HV (45 nam và 45 nữ) tập luyện theo các BT thường được sử dụng tại trường.

- Địa điểm TN: Trường ĐHPCCC - Bộ Công an

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Ghi chú:

- BT 1: Chạy tốc độ cao 30m (Khối lượng: 10 - 12 lần. QN: 4 - 5 phút).

- BT 2: Chạy 100m xuất phát cao (Khối lượng: 10 - 12 lần. QN: 4 - 5 phút).

- BT 3: Chạy lặp lại 200m (Khối lượng: 7 - 8 lần. QN: 3 - 4 phút).

- BT 4: Chạy lặp lại 400 (Khối lượng: 5 - 6 lần. QN: 3 - 4 phút).

- BT 5: Chạy lặp lại 800m (Khối lượng: 4 - 5 lần. QN: 2 - 3 phút).

- BT 6: Chạy lặp lại 1500m (Khối lượng: 3 lần. QN: 4 - 5 phút).

- BT 7: Chạy lặp lại 2000m (Khối lượng: 2 lần. QN: 4 - 5 phút).

- BT 8: Chạy biến tốc chéo sân cỏ (Khối lượng: 10 vòng. QN: 4 - 5 phút)

- BT 9: Chạy biến tốc 100m - 200m - 300m - 400m - 300m - 200m - 100m (Khối lượng: 2 tổ. QN: Chạy chậm 100m để hồi phục tích cực, nghỉ giữa tổ chạy chậm nhẹ nhàng).

- BT 10: Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m (Khối lượng: 2 tổ. QN: Chạy chậm 100m để hồi phục tích cực, nghỉ giữa tổ chạy chậm nhẹ nhàng).

- BT 11: Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm (Khối lượng: 2 tổ. QN: Chạy nhanh 100 m nhanh tốc độ tối đa, 100m chạy chậm nhẹ nhàng).

- BT 12: Chạy lên xuống bậc thang (Khối lượng thực hiện: 6 - 7 vòng. QN: chạy chậm nhẹ nhàng hoặc đi bộ cầu thang).

- BT 13: Bật bục cao 40cm (Khối lượng: 6 lần, mỗi lần 30s. QN: 2 - 3 phút).

- BT 14: Chạy kéo lốp xe 50m (Khối lượng: 6 lần. QN: 3 - 4 phút)

- BT 15: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống sâu 50kg (Khối lượng: 10 - 15 lần/ tổ x 5 tổ. QN giữa tổ: 3 - 4 phút).

- BT 16: Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m (Khối lượng: 5 tổ. QN: 3 - 4 phút).

- BT 17: Bật xa tại chỗ 7 bước (Khối lượng: 5 lần/ tổ x 4 tổ. QN: giữa 45" - 1; giữa tổ: 4 - 5 phút)

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao thể lực cho HV trường ĐHPCCC - Bộ Công an

Trước TN, đề tài sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC (bảng 2, 3). Kết quả cho thấy: Trước

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực trước TN của 2 nhóm ĐC và nhóm TN (nam)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC (n = 45)	Nhóm TN (n = 45)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	2.25 $\pm$ 1.18	2.24 $\pm$ 1.16	0.74	>0.05
2	Co tay xà đơn (số lần)	8.2 $\pm$ 1.25	8.5 $\pm$ 1.33	0.82	>0.05
3	Chạy 100m XPC (s)	17.7 $\pm$ 1.28	17.9 $\pm$ 1.31	0.90	>0.05
4	Chạy 1500 (phút)	8.34 $\pm$ 0.21	8.30 $\pm$ 0.19	1.20	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực trước TN của 2 nhóm ĐC và nhóm TN (nữ)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC (n = 45)	Nhóm TN (n = 45)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	1.35 $\pm$ 0.34	1.36 $\pm$ 0.26	0.84	>0.05
3	Chạy 100m XPC (s)	21.5 $\pm$ 1.18	21.6 $\pm$ 1.21	0.93	>0.05
4	Chạy 800 (phút)	6.45 $\pm$ 0.11	6.43 $\pm$ 0.12	1.22	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực sau TN của 2 nhóm ĐC và nhóm TN (đối với nam)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC (n = 45)	Nhóm TN (n = 45)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	235 $\pm$ 2.58	249 $\pm$ 2.62	3.54	<0.05
2	Co tay xà đơn (số lần)	12.2 $\pm$ 2.25	18.5 $\pm$ 1.33	3.38	<0.05
3	Chạy 100m XPC (s)	15.5 $\pm$ 1.28	13.1 $\pm$ 1.31	2.49	<0.05
4	Chạy 1500 (phút)	7.05 $\pm$ 0.21	6.22 $\pm$ 0.19	2.60	<0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực sau TN của 2 nhóm ĐC và nhóm TN (đối với nữ)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC (n = 45)	Nhóm TN (n = 45)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	1.51 $\pm$ 0.58	1.98 $\pm$ 2.62	3.54	<0.05
3	Chạy 100m XPC (s)	19.22 $\pm$ 1.28	16.11 $\pm$ 1.31	2.49	<0.05
4	Chạy 800 (phút)	5.20 $\pm$ 0.21	4.22 $\pm$ 0.19	2.60	<0.05

TN, trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, $p > 0.05$). Nói cách khác là trước TN, trình độ thể lực của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau.

Sau 3 tháng TN, đề tài tiếp tục sử dụng 5 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC (bảng 4, 5).

Kết quả bảng 4, 5 cho thấy, sau 3 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy các BT đề tài đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực cho HV trường ĐHPCCC tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 17 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao thể lực cho HV năm thứ nhất trường ĐHPCCC, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 3 tháng TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), *Ban hành qui chế qui chế đào tạo hệ đại học và cao đẳng hệ chính qui theo hệ thống tín chỉ (quyết định số 43/2008/QĐ-BGDĐT ngày 15/08/2007)*.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. *Thông tư số 24/2013 TT-BCA quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an - ký ngày 11 tháng 4 năm 2013*.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ: “Lựa chọn một số BT nhằm nâng cao trình độ thể lực cho HV năm thứ nhất trường ĐHPCCC - Bộ Công an”. Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, năm 2019.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 4/1/2021; ngày phản biện đánh giá: 6/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/4/2021)



(Ảnh minh họa)