

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

ThS. Đỗ Văn Thật¹

Tóm tắt: Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 05 giải pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa để nâng cao thể lực cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I. Bước đầu ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các giải pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: giải pháp, ngoại khóa, thể lực, học viên, Học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I...

Abstract: The topic uses conventional scientific research methods to select 05 solutions to organize extracurricular activities to improve physical fitness for students of People's Police College I. The application of these selected solutions has been highly effective in improving the physical fitness of the research subjects.

Keywords: solutions, extracurricular activities, physical fitness, students, students at People's Police College I...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I là một trong những trung tâm đào tạo tuyển đầu cho lực lượng Cảnh sát những cán bộ chiến sỹ Cảnh sát có nghiệp vụ giỏi, sức khỏe tốt, đáp ứng yêu cầu của Bộ Công an khi thực hiện những nhiệm vụ mang tính chất phản ứng nhanh như: Cảnh sát Cơ động, Cảnh sát Đặc nhiệm, Cảnh sát Bảo vệ. Nội dung các môn học giáo dục thể chất (GDTC) trong Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I được xây dựng trên cơ sở đặc thù nghề nghiệp, có tính thực dụng nhằm phục vụ cho yêu cầu chiến đấu phòng, chống tội phạm của lực lượng Công an nhân dân (CAND) như: Bơi, chạy, nhảy, ... để học viên (HV) sau khi ra trường đáp ứng sự nghiệp bảo vệ An ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội. Vì vậy, việc thường xuyên rèn luyện thân thể là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi cán bộ chiến sỹ Công an nói chung và HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I nói riêng.

GDTC là một môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động để góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện, vì thế hoạt động của GDTC ngoài giờ để đáp ứng được mục đích trên, ngoài giờ học chính khóa, HV phải được tổ chức tập luyện ngoại khóa dưới nhiều

hình thức khác nhau, do thời gian để HV tham gia học tập các môn thể thao chính khóa chỉ đáp ứng được một số kỹ thuật cơ bản.

Tuy nhiên, qua quan sát thực tế tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I cho thấy việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa chưa tận dụng được những tiềm năng của Nhà trường nên hiệu quả chưa cao. Nếu tìm ra những GP tổ chức hoạt động ngoại khóa phù hợp, tận dụng tối đa tiềm năng của Nhà trường sẽ giúp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa, từ đó giúp nâng cao trình độ thể lực của HV.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; TN sự phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

Tiến hành đánh giá thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I thông qua quan sát sự phạm; phỏng vấn trực tiếp cán bộ, giáo viên giảng dạy Thể dục tại trường; phỏng vấn bằng phiếu hỏi với cán bộ quản lý, giáo viên, HV Nhà trường. Kết quả cho thấy:

- Về chương trình môn học được tổ chức với thời lượng 126 tiết, thực hiện theo lịch giảng dạy của nhà trường, được tiến hành thực hiện trong năm học (trung bình 156 tiết/1 học kỳ). Chương trình môn học GDTC hiện nay cũng chưa thực sự phù hợp, mới đáp ứng được bước đầu nhiệm vụ và yêu cầu của công tác TDTT trong nhà trường. Việc GDTC mới chỉ trang bị cho HV kỹ thuật động tác của một số môn thể thao, chưa cung cấp đầy đủ những tri thức, cơ sở khoa học về GDTC để HV có những kiến thức sử dụng các bài tập thể chất để rèn luyện thể lực và củng cố, nâng cao sức khỏe.

- Về các yếu tố đảm bảo cho các hoạt động TDTT ngoại khóa cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I cho thấy:

+ Chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT ngoại khóa cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của Nhà trường.

+ Đội ngũ cán bộ làm công tác GDTC của các trường còn thiếu về số lượng, tỷ lệ giáo viên/HV là 1/90 vượt quá qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo và kế hoạch tập huấn và bồi dưỡng đội ngũ giáo viên còn chậm, chưa tiến hành cập nhật các kiến thức mới, những thay đổi mới cho giáo viên..

+ Phân tích thực trạng về tổ chức quản lý công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa của Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I cho thấy: Để nâng cao chất lượng công tác GDTC của HV, nhà trường cần: Đưa nội dung kiểm tra, đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thể lực vào nội dung đánh giá học tập môn học GDTC của HV, và cần phải tổ chức các hoạt động ngoại khóa, các loại hình CLB với các hình thức tập luyện có và không có người hướng dẫn, cũng như tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khóa có giáo viên tham gia hướng dẫn đối với HV.

- Phân tích nhu cầu, nguyện vọng, thời gian tham gia hoạt động ngoại khóa của HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (bảng 1) cho thấy: Học viên đều có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên với số buổi tập luyện 3 buổi trong một tuần (chiếm tỷ lệ 69.17%) dưới hình thức tập luyện có giáo viên hướng dẫn (chiếm tỷ lệ 85.00%); Mục đích của việc tham gia tập

luyện ngoại khóa của HV là tăng cường sức khỏe và nâng cao trình độ chuyên môn, tổ chức thể lực trong chương trình học tập tại nhà trường (chiếm tỷ lệ trên 68.33%); đối với các môn thực hành, hầu hết các HV đều cảm thấy chưa tốt ở nội dung bơi lội (90.00%), chạy cự ly trung bình (72.50%); còn lại là các môn nhảy xa (29.17%) và môn chạy cự ly ngắn (21.67%). Mặt khác, hầu hết HV cho rằng hiệu quả đạt được đối với các môn thực hành sau khi tập luyện ngoại khóa là bình thường (85/120 ý kiến chiếm tỷ lệ 70.83%), và nguyên nhân là do các HV chưa nắm được các phương pháp tập luyện (với 63/120 ý kiến, chiếm tỷ lệ 52.50%), cũng như thiếu trang thiết bị, dụng cụ tập luyện (47/120 ý kiến, chiếm tỷ lệ 39.17%); khi tìm hiểu về nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức CLB, lớp ngoại khóa có giáo viên hướng dẫn thì được các HV đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng rất muốn tham gia chiếm đến 72.50%.

Kết quả bảng 2 cho thấy:

- Về thực trạng số lượng HV tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa các môn thể thao thường xuyên tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I cho thấy: các môn thể thao có tỷ lệ HV tham gia tập luyện ngoại khóa đồng nhất trong toàn trường vẫn là các môn Võ thuật, Cầu lông, bóng đá sau đó tới các môn như bóng chuyền, bóng bàn. Tỷ lệ HV tham gia tập luyện thấp nhất ở các môn bóng bàn, bóng rổ, bơi lội và thể dục.

- Trình độ thể lực ở cả 2 đối tượng, nam và nữ không đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn kiểm tra chiến sĩ công an khỏe là tương đối cao đối với nam từ 16,67% đến 33,33%; Đối với nữ từ 30,00% đến 40,00%. Ở tất cả các Test đánh giá đều có số HV không đạt yêu cầu. Như vậy, vấn đề nâng cao thể lực cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I là vấn đề cần thiết, tuy nhiên, nếu chỉ sử dụng GDTC chính khóa thì không thể giải quyết được nhiệm vụ này mà cần thiết phải tiến hành thúc đẩy các hoạt động TDTT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho HV Nhà trường.

2.2. Lựa chọn GP tổ chức hoạt động ngoại khóa để nâng cao thể lực cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Tiến hành lựa chọn GP tổ chức hoạt động ngoại khóa để nâng cao thể lực cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu
 - Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giáo viên trên cơ sở đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc tập luyện TDDT ngoại khóa cho

HV Nhà trường

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3, đã lựa chọn được 05 GP tổ chức

Bảng 1. Kết quả điều tra thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (n = 120)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
	Hình thức tập luyện ngoại khóa:		
	- Có người hướng dẫn.	102	85.00
	- Tự tập.	19	15.83
	Số buổi tập luyện ngoại khóa trong tuần:		
	- 1 buổi.	10	8.33
	- 2 buổi.	17	14.17
	- 3 buổi.	83	69.17
	- Trên 3 buổi.	9	7.50
	Lý do tham gia tập luyện ngoại khóa:		
	- Để nâng cao trình độ chuyên môn, tố chất thể lực.	8	6.67
	- Do yêu cầu về chuyên môn.	17	14.17
	- Tăng cường sức khỏe.	82	68.33
	- Do thời gian rỗi nhiều.	9	7.50
	- Do sự lôi kéo của bạn bè.	5	4.17
	Nội dung yêu nhất trong môn thể thao:		
	- Chạy cự ly ngắn.	26	21.67
	- Chạy cự ly trung bình	87	72.50
	- Nhảy xa.	35	29.17
	- Bơi lội.	108	90.00
	- Bóng chuyền	67	55.83
	Hiệu quả đạt được ở môn thực hành do tập luyện ngoại khóa:		
	- Tốt.	26	21.67
	- Bình thường.	85	70.83
	- Không tốt.	10	8.33
	Nguyên nhân:		
	- Không biết cách tập.	63	52.50
	- Thiếu dụng cụ tập luyện.	47	39.17
	- Lý do khác.	10	8.33
7	Nhu cầu tham gia tập luyện tại CLB thể thao.		
	- Rất muốn.	87	72.50
	- Bình thường.	29	24.17
	- Không cần thiết.	5	4.17

hoạt động ngoại khóa để nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể như sau:

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò của công tác GDTC trong trường học

- Mục đích: Giáo dục nâng cao nhận thức và ý thức của HV đối với các hoạt động TDTT nói

chung để HV tự nguyện tham gia các hoạt động TDTT trong Nhà trường.

- Nội dung:

+ Tuyên truyền chủ trương, đường lối, kế hoạch, chương trình phát triển TDTT của Đảng và Nhà nước, của Ngành TDTT, của Bộ GD&ĐT

Bảng 2. Thực trạng học viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (n = 120)

TT	Môn	Số nữ học viên tham gia tập luyện					
		Nữ (n = 60)		Nam (n = 60)		Tổng số (n = 120)	
		n	%	n	%	n	%
1	Cầu lông	22	36.67	27	45	49	40.83
2	Võ thuật	18	30.00	40	66.67	58	48.33
3	Điền kinh	11	18.33	16	26.67	27	22.50
4	Bóng chuyền	12	20.00	12	20.00	24	20.00
5	Bóng đá	8	13.33	35	58.33	43	35.83
6	Bơi lội	7	11.67	17	28.33	24	20.00
7	Bóng bàn	6	10.00	22	36.67	28	23.33
8	Bóng rổ	5	8.33	11	18.33	16	13.33
9	Thể dục	4	6.67	15	25.00	19	15.83
10	Các môn khác	2	3.33	5	8.33	7	5.83

Bảng 3. Lựa chọn giải pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (n=30)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết			
1	Giải pháp 1: Nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò của công tác GDTC trong trường học	25	75	3	6	2	2	83	92.22
2	Giải pháp 2: Phát huy vai trò của Khoa Quân sự, Võ thuật, TDTT và các tổ chức đoàn thể đối với hoạt động TDTT	26	78	2	4	2	2	84	93.33
3	Giải pháp 3: Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa	24	72	3	6	3	3	81	90.00
4	Giải pháp 4: Đẩy mạnh công tác xã hội hóa TDTT ở trong và ngoài trường	27	81	3	6	0	0	87	96.67
5	Giải pháp 5: Tăng cường đầu tư của Nhà trường cho các hoạt động TDTT ngoại khóa	23	69	6	12	1	1	82	91.11

và của Bộ Công an.

+ Tuyên truyền các kết quả thành tích hoạt động GDTC, CLB thể thao trong trường.

+ Tuyên truyền tác dụng của TDTT đối với sức khỏe, phát triển văn hóa và thể chất con người.

- Cách thực hiện các GP:

+ Sử dụng hệ thống thông tin đại chúng (sách, báo, tạp chí, phát thanh, Internet...).

+ Tạo điều kiện cho HV tham gia các cuộc thi đấu, biểu diễn thể thao trong và ngoài trường.

Giải pháp 2. Phát huy vai trò của Khoa Quân sự, Võ thuật, TDTT và các tổ chức đoàn thể đối với hoạt động TDTT.

- Mục đích: Huy động sự quan tâm và quản lý chỉ đạo của tất cả các Phòng, Khoa, Trung tâm và tổ chức xã hội để xây dựng, phát triển CLB thể thao HV trong trường.

- Nội dung:

+ Tăng cường quản lý, chỉ đạo của Đảng ủy, Ban Giám hiệu, Khoa Quân sự, Võ thuật, TDTT đối với các hoạt động thể dục thể thao.

+ Tăng cường quản lý, chỉ đạo của tổ chức xã hội bao gồm: tổ chức đoàn thể, phòng Công tác Chính trị và Quản lý HV.

- Cách thực hiện các GP:

+ Ban hành các văn bản quản lý chỉ đạo: Nghị quyết Đảng ủy, Đoàn TN, chương trình, kế hoạch, đề án.

+ Tham gia trực tiếp quản lý các CLB thể thao (Ban chủ nhiệm, các tiểu ban CLB).

+ Khuyến khích cán bộ, giảng viên, HV tích cực tham gia các hoạt động TDTT do nhà trường tổ chức.

Giải pháp 3. Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa.

- Mục đích: Nhằm tăng cường công tác quản lý và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoại giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong công tác TDTT, tạo nhiều cơ hội điều kiện để HV rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua hoạt động thể thao.

- Nội dung:

+ Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp ủy Đảng, đoàn thể về sự cần thiết có đội tuyển thể thao của nhà trường. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giảng viên, HV.

+ Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, địa

phương, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường.

+ Xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến và áp dụng các phương pháp huấn luyện mới.

+ Củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác, hình thành kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật cho HV.

+ Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

- Cách thực hiện các GP: Ban Giám hiệu và Khoa Quân sự, Võ thuật, TDTT tuyển chọn những HV có năng khiếu thể thao đưa vào mũi nhọn của nhà trường.

+ Tăng cường hoạt động ngoại khóa bằng cách: Có giảng viên hướng dẫn tập luyện, đưa những môn Thể thao theo sở thích thường xuyên luyện tập vào chương trình ngoại khóa như: Bóng đá, Võ thuật, Cầu lông, Bóng chuyền...

Giải pháp 4. Đẩy mạnh công tác xã hội hóa TDTT ở trong và ngoài trường.

- Mục đích: Động viên và huy động cán bộ, giáo viên, các Phòng, Khoa, Trung tâm tham gia hoạt động ủng hộ các CLB.

- Nội dung:

+ Xã hội hóa trong quá trình quản lý chỉ đạo.

+ Xã hội hóa xây dựng và phát triển cơ sở vật chất cho TDTT (Dựa vào nguồn kinh phí Nhà trường, Bộ Công an, huy động tiềm lực tổ chức xã hội và các cựu HV).

+ Xã hội hóa trong các tổ chức hoạt động TDTT: Tổ chức tập luyện, tổ chức thi đấu, tổ chức tham gia các giải...

- Cách thực hiện các GP:

+ Tuyên truyền giới thiệu các Phòng, Khoa, Trung tâm, toàn thể cán bộ, giáo viên và HV về tổ chức hoạt động các CLB.

+ Vận động tài trợ đỡ đầu các nội dung xã hội hóa nêu trên

+ Vận động tham gia Ban chủ nhiệm, các tiểu ban CLB

Giải pháp 5. Tăng cường đầu tư của Nhà trường cho các hoạt động TDTT ngoại khóa.

- Mục đích: Nhà trường tăng cường đầu tư

sân bãi, dụng cụ tập luyện cho HV tham gia tập luyện.

- Nội dung:

+ Tạo điều kiện về sân bãi và thời gian phù hợp để tổ chức các CLB thể thao ngoại khóa hoạt động;

+ Đầu tư kinh phí để xây dựng, sửa chữa, nâng cấp công trình TDTT trong trường;

+ Cho phép sử dụng cơ sở, công trình kết hợp tổ chức các hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao;

+ Đầu tư một phần kinh phí hàng năm để tổ chức thi đấu và thi đua khen thưởng.

- Cách thực hiện các GP:

+ Sân bãi dụng cụ cho hoạt động TDTT;

+ Sử dụng kinh phí xây dựng, sửa chữa, nâng cấp công trình TDTT nằm trong kinh phí xây dựng, sửa chữa tổng thể của Nhà trường;

+ Sử dụng sân vận động để cho tập luyện thể dục thể thao ngoài trời và thi đấu ngoài giờ làm việc;

+ Kinh phí cho hoạt động TDTT chỉ từ kinh phí chi hoạt động Văn – Thể hàng năm của Nhà trường.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các GP lựa chọn

2.3.1. Tổ chức TN

- Chúng tôi tiến hành TN điểm trên đối tượng HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

- Phương pháp TN: Phương pháp TN so sánh song song

- Thời gian TN: Quá trình TN sự phạm được tiến hành trong thời gian 10 tháng (ứng với 01 năm học, cụ thể từ Trường Cao đẳng Cảnh sát

nhân dân I)

- Địa điểm TN: Trường Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Đối tượng TN gồm 60 HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I được chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

- Nhóm TN gồm 30 HV có tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa và có áp dụng các GP tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho HV đã xây dựng.

- Nhóm ĐC gồm 30 HV HV có tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của trường và không áp dụng các GP tổ chức hoạt động ngoại khóa đã lựa chọn và xây dựng.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau TN.

2.3.2. Kết quả TN

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các test kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND (ban hành theo Thông tư số 24/2013/TT-BCA ngày 11 tháng 04 năm 2013 của Bộ Công an) để đánh giá thể lực cho HV. Với HV nam là các test: Chạy 100 m (s); Chạy 1500m (p); Bật xa tại chỗ (m); Chống đẩy (lần); HV nữ là các test: Chạy 100 m (s); Chạy 800m (p); Bật xa tại chỗ (m);

Kết quả bảng 4 cho thấy: Trước TN, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng các test trên để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm ĐC và TN. Kết quả bảng 5 cho thấy, sau 01 năm TN, trình độ thể lực của nhóm TN đã tốt hơn hẳn

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu trước TN

Đối tượng	Test	Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=30) $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC (n=30) $\bar{x} \pm \delta$	t	p
Nam	Chạy 100 m (s)	$\leq 16,0$	16.62±2.05	16.64±2.03	0,31	>0.05
	Chạy 1500m (p)	$\leq 7,30$	7,35±2.10	7,40±2.05	0,21	>0.05
	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 2,20$	2.30±0.18	2.25±0.21	0,45	>0.05
	Chống đẩy (lần)	≥ 30	29.21±1.11	29.15±1.22	0,35	>0.05
Nữ	Chạy 100 m (s)	$\leq 20,0$	20.48±2.12	20.60±2.06	0,67	>0.05
	Chạy 800 m (s)	$\leq 5,30$	6.67±33.89	6.32±21.60	0,46	>0.05
	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 1,50$	1.48±0.32	1.50±0.52	0,38	>0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu sau TN

Đối tượng	Test	Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=30) $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC (n=30) $\bar{x} \pm \delta$	t	p
Nam	Chạy 100 m (s)	$\leq 16,0$	15.81 $\pm$ 2.07	16.20 $\pm$ 2.02	2,31	<0.05
	Chạy 1500m (p)	$\leq 7,30$	6.89 $\pm$ 2.12	7.20 $\pm$ 2.05	3,21	<0.05
	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 2,20$	2.40 $\pm$ 0.21	2.27 $\pm$ 0.23	3,45	<0.05
	Chống đẩy (lần)	≥ 30	32.25 $\pm$ 1.15	29.50 $\pm$ 1.17	3,35	<0.05
Nữ	Chạy 100 m (s)	$\leq 20,0$	20.01 $\pm$ 2.12	20.40 $\pm$ 2.06	2,67	<0.05
	Chạy 800 m (s)	$\leq 5,30$	5.45 $\pm$ 12.16	6.10 $\pm$ 11.06	2,46	<0.05
	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 1,50$	1.82 $\pm$ 0.32	1.55 $\pm$ 0.52	2,38	<0.05

nhóm ĐC, chứng tỏ các GP lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 05

GP tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho HV Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I. Bước đầu ứng dụng các GP lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các GP lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.



Ảnh minh họa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm (2005), Một số vấn đề cơ bản về quản lý Thể dục Thể thao - Tài liệu chuyên khảo dành cho học viên Cao học TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 48/202/TT-BGDĐT, ngày 31/12/2020 Ban hành quy định về thể thao trong nhà trường.
3. Chính phủ nước cộng hoà XHCN Việt Nam (2010), Quyết định số 2198/QĐ-TTg, ngày 03/12/2010, phê duyệt Chiến lược phát triển Thể dục thể thao đến năm 2020.
4. Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (2019), Chương trình GDTC cho sinh viên

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả luận văn Thạc sĩ giáo dục học: “Nghiên cứu các GP tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I”, Đỗ Văn Thật, Trường đại học sư phạm TĐTT Hà Nội”, bảo vệ năm 2022.

Ngày nhận bài: 12/9/2021; **Ngày duyệt đăng:** 19/10/2021