

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ HỌC VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY ĐÁP ỨNG TIÊU CHUẨN CHIẾN SĨ CÔNG AN KHỎE

ThS. Nguyễn Đình Thanh Tùng¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui, chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập (BT) phát triển thể lực và 03 Test đánh giá hiệu quả thể lực cho nữ học viên (HV) trường trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy (ĐH PCCC) theo tiêu chuẩn Chiến sĩ Công an khỏe.

Từ khóa: Bài tập, thể lực, Nữ sinh viên, trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy...

Abstract: Using conventional scientific research methods, we have selected 17 physical development exercises and 03 tests to assess physical effectiveness for female students at the University of Fire Prevention and Fighting (University of Fire Prevention and Control). Fire prevention and fighting) according to the standard of a healthy police officer.

Keywords: Exercise, physical strength, female students, University of Fire Prevention...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác Phòng cháy chữa cháy và Cứu nạn, cứu hộ (PCCC và CNCH) là công việc hết sức nặng nhọc, quá trình tiến hành chữa cháy không chỉ yêu cầu người chiến sĩ phải dũng cảm, mưu trí, có kỹ năng nghiệp vụ mà điều quan trọng nhất trong công tác chữa cháy là thể lực. Chính vì vậy việc thường xuyên rèn luyện thể lực (RLTL) đối với HV nữ ở trường Đại học PCCC có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc đáp ứng yêu cầu nghiệp vụ ngành. Đó là cơ sở để chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nữ HV Trường ĐH PCCC đáp ứng tiêu chuẩn Chiến sĩ Công an khỏe.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sự phạm; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển thể lực và test đánh giá trình độ thể lực cho nữ HV - Trường ĐH PCCC.

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nữ HV - Trường ĐH PCCC.

Lựa chọn BT phát triển thể lực cho 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, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng

phiếu hỏi

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 17 BT (tỷ lệ lựa chọn từ 75% trở lên) nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm BT phát triển sức nhanh (04 BT)
- Nhóm BT phát triển sức mạnh (07 BT)
- Nhóm BT phát triển sức bền (06 BT)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nữ HV - Trường ĐH PCCC.

Để đánh giá thể lực cho nữ HV Trường ĐH PCCC chúng tôi đã sử dụng bộ tiêu chuẩn Chiến sĩ Công an khỏe áp dụng cho HV trong các Trường CAND. Nội dung kiểm tra căn cứ vào quy định chế độ rèn luyện thể lực trong Công an nhân dân do Bộ Công an quy định rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND ký ngày 08 tháng 10 năm 2020 gồm 3 test:

- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy 100m (s)
- Chạy 800m (phút)

Ghi chú BT:

- BT 1: Chạy tốc độ cao 30m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Bật bục cao 35 cm (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Nhảy dây 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4 Chạy đổi hướng theo tín hiệu còi 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 5: Nằm sấp cơ cơ lưng 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 6: Bật xa tại chỗ 5 lần (2 lần x 2 tổ, nghỉ

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển thể lực cho nữ HV trường ĐH PCCC (n = 25)

TT	Tên BT	Kết quả			
		Rất Phù hợp	Phù hợp	Không Phù hợp	%
Nhóm BT phát triển sức nhanh					
1	Chạy tốc độ cao 30m	22	3	0	95.2%
2	Chạy lò cò trên sân cỏ	8	5	12	44%
3	Bật bục cao 40cm	23	2	0	96.8%
4	Nhảy dây	25	0	0	100%
5	Chạy đổi hướng theo tín hiệu còi	18	5	2	84%
6	Co tay xà đơn	3	6	16	26.4%
Nhóm BT phát triển sức mạnh					
7	Nằm sấp co cơ lưng	18	7	0	88.8%
8	Tại chỗ bật xa (m)	20	5	0	92%
9	Bật nhảy co gối trên cát	20	4	1	89.6%
10	Bật nhảy nâng cao 2 gối trên cát	3	7	15	28.8%
11	Bật cóc trên sân cỏ 50m	7	8	10	47.2%
12	Chạy kéo lốp xe 50m	18	5	2	84%
13	Chạy nâng cao đùi trên cát	4	6	15	30.4%
14	Chạy lên xuống bậc thang	19	4	2	85.6%
15	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống	22	2	1	92.8%
16	Chạy 100m xuất phát cao	24	1	0	98.4%
Nhóm BT phát triển sức bền					
17	Chạy lặp lại 200m	21	2	2	88.8%
18	Chạy lặp lại 400m	18	2	5	76.8%
19	Chạy lặp lại 600m	10	3	12	47.2%
20	Chạy lặp lại 800m	22	3	0	95.2%
21	Chạy lặp lại 1000m	2	5	18	20%
22	Chạy lặp lại 1500m	22	2	1	92.8%
23	Chạy biến tốc 4x50 hoặc 4x100	23	2	0	96.8%
24	Chạy biến tốc 100m nhanh- 100m chậm	20	3	2	87.2%
25	Chạy biến tốc 50m nhanh- 50m chậm	6	7	12	40.8%
26	Chạy biến tốc 400m nhanh- 400m chậm	3	7	15	28.8%

giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Bật nhảy co gối trên cát 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Chạy kéo lốp xe 50m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Chạy lên xuống bậc thang 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Chạy 100m xuất phát cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Chạy lặp lại 200m (2 lần x 1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Chạy lặp lại 400m (2 lần x 1 tổ, nghỉ

giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Chạy lặp lại 800m (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Chạy lặp lại 1500m (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16: Chạy biến tốc 4x50 hoặc 4x100 (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 17: Chạy biến tốc 100m nhanh- 100m chậm (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2. Ứng dụng BT phát triển thể lực cho nữ HV trường ĐH PCCC.

2.2.1. Tổ chức 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 chính khóa (theo thời khóa biểu nhà trường), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng TN: Gồm 60 nữ HV trường và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 30 HV tập luyện theo 21 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm ĐC): gồm 30 sinh viên tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn GDTC của trường.

- Địa điểm TN: Trường ĐH PCCC

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển thể lực cho nữ HV trường ĐH PCCC.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC. Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Trước 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, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 1 học kỳ TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 03 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả tại bảng 4 cho thấy: Sau 1 học kỳ 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 chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực cho nữ HV Trường ĐH PCCC tốt hơn so với các BT thường được sử dụng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 17 BT phát triển thể lực cho nữ HV trường ĐH PCCC theo tiêu chuẩn Chiến sĩ Công an khỏe và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc

Bảng 2. Tiến trình TN

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

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực đối với nữ HV trường ĐH PCCC trước TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	1.35 ± 0.33	1.36 ± 0.28	0.85	>0.05
2	Chạy 100m XPC (s)	21”5 ± 1”19	21”6 ± 1”26	0.94	>0.05
3	Chạy 800 (phút)	6’45” ± 0’10	6’43 ± 0’16	1.25	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực đối với nữ HV trường ĐH PCCC sau TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	1.51 ± 0.59	1.99 ± 2.63	3.54	<0.05
	W%	11.18	37.17		
2	Chạy 100m XPC(s)	19”22 ± 1.28	16”11 ± 1.33	2.50	<0.05
	W%	11.31	29.13		
3	Chạy 800m (phút)	5’20” ± 0.22	4’22” ± 0.18	2.61	<0.05
	W%	21.47	41.2		

nâng cao trình độ thể lực cho nữ HV trường ĐH PCCC theo tiêu chuẩn Chiến sĩ Công an khỏe, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Công an và Ủy ban TDTT (1999), Thông tư liên tịch số 01/1999/TTLT/BCA-UBTDTT về việc ban hành tiêu chuẩn rèn luyện chiến sĩ công an khỏe, Hà Nội.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo : chỉ thị số 14 TD/QS ngày 24/6/1997 về việc thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi, giới tính
- Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Hà Nội.
- Tổng cục chính trị CAND (2008), *Giáo trình võ thuật dùng trong các trường CAND*, NXB CAND.
- Thông tư liên tịch số 04/2006/TTLT/BCA-UBTDTT của Bộ Công an và Ủy ban TDTT ngày 3/8/2006 về hướng dẫn phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác TDTT trong lực lượng Công an nhân dân giai đoạn 2006 – 2010

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT phát triển thể lực cho nữ HV trường ĐH PCCC đáp ứng tiêu chuẩn chiến sĩ công an khỏe”. Trường ĐH PCCC, năm 2021.

Ngày nhận bài: 5/1/2022; Ngày duyệt đăng: 28/2/2022.



Ảnh minh họa