

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN KHÓA 49 (NĂM THỨ NHẤT) HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Ths. Nguyễn Văn Trung¹, TS. Nguyễn Văn Hải²

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập (BT) phát triển thể lực cho học viên khóa 49 (năm thứ nhất) của Học viện An ninh nhân dân (HVANND). Kết quả quá trình thực nghiệm sư phạm đã chứng minh hiệu quả tích cực của các BT này trong việc phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, phát triển thể lực, khóa 49, Học viện An ninh nhân dân

Abstract: This study selected 18 exercises (BT) to develop physical fitness for the 49th cohort (first-year) students of the People's Security Academy (HVANND). The results of the pedagogical experiment demonstrated the positive effectiveness of these exercises in enhancing the physical fitness of the research subjects.

Keywords: Selection, exercises, physical fitness development, 49th cohort, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đảm bảo có hiệu quả về chất lượng Giáo dục thể chất (GDTC) thì một điều quan trọng là phải có chương trình, nội dung tập luyện phù hợp với năng lực và trình độ thể lực của sinh viên. Tuy nhiên, công tác GDTC trong các Trường Đại học và cao đẳng vẫn còn nhiều bất cập: chất lượng và hiệu quả chưa cao, đặc biệt là yêu cầu về thể lực cho sinh viên vẫn chưa được chú trọng.

Để khắc phục tình trạng trên ngoài việc đòi hỏi phải hoàn thiện chương trình GDTC, tăng cường và nâng cao trình độ của giảng viên, đổi mới phương pháp giảng dạy, đầu tư cơ sở vật chất..., thì một yếu tố rất quan trọng đó là phải xây dựng các BT phù hợp nhằm phát triển các tố chất thể lực chung cho sinh viên.

Quán triệt tầm quan trọng về công tác giảng dạy tại HVANND, công tác GDTC cho các sinh viên nói chung và học viên nói riêng là rất quan trọng. Trong quá trình giảng dạy chúng tôi nhận thấy có nhiều em tố chất thể lực chung còn kém dẫn tới không hoàn thành chỉ tiêu đề ra của môn học. Điều này ít nhiều ảnh hưởng đến thành tích học tập của các em và thành tích thi đua của Học viện. Công tác GDTC đã được các cấp lãnh đạo Học viện hết sức quan tâm thể hiện qua việc thường xuyên đổi mới, nâng cao trang thiết bị cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, và nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên. Tuy nhiên, công tác GDTC của Học viện vẫn còn nhiều khó khăn, thiếu thốn do quy mô và loại hình đào tạo của Học viện ngày càng lớn. Số lượng sinh viên tăng nhưng cơ sở vật chất chưa đáp ứng đủ. Do đặc thù của sinh viên là phải học thực hành trong các nhà

xưởng trong thời gian dài nên vấn đề thể lực của các em rất được Học viện quan tâm và chú trọng.

Vấn đề nghiên cứu thể lực chung của sinh viên các trường đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Phạm Khánh Ninh (2001); Trần Thị Thuý Linh (2001); Nguyễn Thị Mai Thoan (2011)... Tuy nhiên, qua tìm hiểu các tài liệu chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu lựa chọn các BT phát triển thể lực chung trong năm thứ nhất cho học viên HVANND.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng, tính bức thiết của vấn đề. Xuất phát từ những lý do trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển chung của Học viện, nâng cao chất lượng môn học GDTC cho sinh viên nói riêng và sinh viên toàn trường nói chung. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu **“Lựa chọn BT phát triển thể lực cho học viên khóa 49 (năm thứ nhất) HVANND”**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển thể lực chung cho học viên K49 HVANND

Nghiên cứu sử dụng phương pháp quan sát sư phạm và phỏng vấn giảng viên, giáo viên, HLV, các chuyên gia về GDTC và thể dục thể thao nhằm tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các BT phát triển thể lực chung cho học viên. Sau đó tiến hành phỏng vấn bằng phiếu với 35 giảng viên, huấn luyện viên các nhà chuyên môn để xác định các BT phù hợp phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Kết

quả được thể hiện ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Tất cả 18 BT đều được được các giảng viên, huấn luyện viên, các nhà chuyên môn đồng ý lựa chọn sử dụng để nâng cao thể lực chung cho học viên với tỷ lệ đạt trên 80%.

2.2. Ứng dụng và đánh giá kết quả thực nghiệm sư phạm các BT đã lựa chọn

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: từ tháng 9/2017 đến 6/2018. Cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều học ở học kỳ thứ I và II với thời lượng 60 tiết (2 tiết/tuần), trong đó có 4 tiết kiểm tra và 56 giờ thực hành. Như vậy, thời gian học thực hành của mỗi nhóm là 56 tiết trong suốt quá trình thực nghiệm.

Địa điểm thực nghiệm: tại HVANND.

Đối tượng thực nghiệm: là 100 học viên năm thứ nhất của HVANND. Đối tượng thực nghiệm chia làm 2 nhóm:

- Nhóm đối chứng: Gồm 50 học viên. Học tập, tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của Học viện.
- Nhóm thực nghiệm: Gồm 50 học viên. Học tập,

tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của Học viện và được áp dụng các BT thử nghiệm đã lựa chọn.

Tiến trình ứng dụng: Căn cứ vào nội dung các BT đã lựa chọn ở trên, đề tài triển khai thực nghiệm cho đối tượng ở hai học kỳ trong năm học 2017-2018, mỗi học kỳ 30 tiết, mỗi tuần 2 tiết. Trong quá trình thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua các tiêu chuẩn đánh giá thể lực như đã nêu ở trên ở các thời điểm trước thực nghiệm và sau khi kết thúc thực nghiệm. Sau mỗi học kỳ sẽ tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả của các BT. Các BT được áp dụng chủ yếu vào đầu và cuối giờ học đồng thời hướng dẫn cho học viên tập luyện ngoại khóa các BT ứng dụng ở trên nhằm củng cố, nâng cao sức khỏe, phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

2.2.2.1. Lựa chọn các test kiểm tra đánh giá thể lực chung cho học viên HVANND

Qua nghiên cứu và trao đổi với các chuyên gia có kinh nghiệm trong lĩnh vực GDTC và TDDT, đề

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các BT phát triển thể lực chung cho học viên trong năm học thứ nhất (n=35)

TT	Các BT	Kết quả	
		<i>n</i>	<i>Tỷ lệ %</i>
<i>Các BT phát triển sức mạnh:</i>			
1	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống.	29	82.9
2	Treo tay trên thang gióng ke chân.	30	85.7
3	Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân (20 lần x 2 tổ).	32	91.4
4	Bật cao thu gối trên hố cát với tốc độ trung bình (25 giây x 3 tổ).	31	88.6
5	Nằm ngửa ke chân (25 lần x 2 tổ).	33	94.3
6	Bật cóc 20m x 2 lần.	34	97.1
7	Bật bục đổi chân liên tục (1 phút 30 giây).	32	91.4
<i>Các BT phát triển sức nhanh:</i>			
8	Chạy xuất phát cao 30m quay lưng với hướng chạy (3 tổ).	34	97.1
9	Chạy 30 xuất phát cao (3 tổ).	28	80.0
10	Chạy 60 m tăng tốc độ (3 tổ).	33	94.3
11	Chạy ziczac tiếp sức (2 lần x 3 tổ)	32	91.4
12	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 8-10 giây, khi có tín hiệu chạy nhanh 20m (3 lần).	31	88.6
13	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm với quãng đường 400m (2 tổ).	30	85.7
14	Nhảy dây với tốc độ tối đa (45 giây x 3 tổ).	32	91.4
<i>Các BT phát triển sức bền:</i>			
15	Chạy tiếp sức 8 x 50m (3 tổ)	33	94.3
16	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm với quãng đường 400m.	32	91.4
17	Chạy tùy sức 7 phút.	31	88.6
18	Chạy việt dã 3000m.	34	97.1

tài quyết định lựa chọn tiêu chuẩn đánh giá thể lực HSSV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT. Các nội dung đánh giá bao gồm:

1. Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s).
2. Bật xa tại chỗ (cm).
3. Chạy con thoi 4x10m (s).
4. Chạy tùy sức 5 phút (m).

2.2.2.2. Kết quả thực nghiệm

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã xác định nhằm đánh giá mức độ đồng đều về trình độ thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 3.9 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau.

* Kết quả kiểm tra sau 10 tháng thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua các test đã xác định. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 cho thấy: Ở

tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ và $P < 0.001$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các BT mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất HVANND.

Để khẳng định rõ hiệu quả các BT đã lựa chọn, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ GD-ĐT giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả thu được ở các bảng 4 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu cho thấy có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại, với $\chi^2_{\text{tính}} = 4.536 > \chi^2_{\text{bảng}} = 3.841$ với $P < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 18 BT nâng cao thể lực chung cho học viên năm học thứ nhất của HVANND. Các BT đã được thực nghiệm đã nâng cao thể lực chung cho các học viên năm học thứ nhất D49 của HVANND. Sự phát triển về thể chất cho học viên đã có những chuyển biến tốt, kết quả thực sự có ý nghĩa thống

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n=50)		Nhóm TN (n=50)		t	P
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Nằm ngửa gập bụng (sl)	16.4	1.3	16.2	1.6	0.830	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	187.4	9.2	188.2	8.9	1.330	>0.05
3	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12.61	0.79	12.63	0.91	0.108	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	925.2	41.6	926.4	41.5	0.931	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu sau 10 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n=50)		Nhóm TN (n=50)		t	P
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Nằm ngửa gập bụng (sl)	17.2	1.6	20.7	1.2	14.790	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	206.6	10.1	218.1	9.3	18.462	<0.05
3	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12.13	0.62	11.62	0.82	3.005	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	936.8	36.4	968.9	42.7	25.521	<0.05

Bảng 4. So sánh tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học viên 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể		Tổng
	Nhóm TN (n = 50)	Nhóm ĐC (n = 50)	
Đạt	46	37	83
	92.0%	74.0%	
Không đạt	4	13	17
	8.0%	26.0%	
Tổng	50	50	100
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 4.536 > \chi^2_{0.05} = 3.841$ với $P < 0.05$		

kê với $P < 0.05$. Qua đó chứng tỏ các BT mà đề tài áp dụng đã có những hiệu quả và tác dụng tích cực trong công tác phát triển các tố chất thể lực chung cho các học viên, từ đó góp phần nâng cao chất lượng đào tạo cho HVANND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2006) đề án 1252/2006/ ĐA - BCA ngày 17/07/2006. *Tăng cường đổi mới giáo dục và đào tạo trong CAND giai đoạn 2006 - 2020*.
2. Đào tạo thể lực cán bộ chiến sĩ của các đơn vị đặc nhiệm (GS.TS. Barchucopis người dịch TS Bùi Minh Giám 2002).
3. *Giáo trình võ thuật CAND (2007)*, Tổng Cục xây dựng lực lượng CAND.

4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên*.

5. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của Luận văn Thạc sỹ giáo dục học “Nghiên cứu lựa chọn một số BT phát triển thể lực cho học viên khóa 49 (năm thứ nhất) HVANND”, ThS. Nguyễn Văn Trung, 2019.

Ngày nhận bài: 14/3/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)