

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN CHẠY 100M VƯỢT VẬT CẢN ĐỘI TUYỂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY HÀ NỘI

TS. Đặng Hoài An¹; ThS. Nguyễn Văn Tuyển²; ThS. Phan Thị Điều³

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 12 bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy Hà Nội. Qua một năm thực nghiệm (TN) cho thấy hiệu quả các BT tới TLCM của nam sinh viên đội tuyển chạy 100m vượt vật cản trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy Hà Nội.

Từ khóa: nam sinh viên, 100m vượt vật cản, phòng cháy chữa cháy

Abstract: By using conventional research methods in sports, we have selected 12 exercises to develop professional physical fitness for male runners of 100m over obstacles in Hanoi University of Fire Prevention and Fighting team. A year of experimentation proves the effectiveness of the exercises to professional physical fitness of male runners of 100m over obstacles at Hanoi University of Fire Prevention and Fighting.

Keywords: exercises, development, professional fitness, male students, 100m over obstacles, Hanoi University of Fire Prevention and Fighting

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy (ĐH PCCC) thuộc hệ thống các trường Công an nhân dân và là cơ sở đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, nghiên cứu khoa học về phòng cháy và chữa cháy duy nhất ở Việt Nam. Một yêu cầu bắt buộc đầu tiên đối với học viên là phải có sức khỏe nhất định để có thể phục vụ cho học tập, ngoài việc học các môn học đại cương học viên còn phải tham gia học tập các môn học đòi hỏi có thể lực như: Võ thuật CAND, Giáo dục quốc phòng, GDTC, các môn học chuyên ngành mang tính đặc thù như: 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...đặc biệt là nội dung chạy vượt vật cản là nội dung đòi hỏi cán bộ chiến sỹ phải có sức khỏe để vượt qua các chướng ngại vật như bức tường mang vác bình, vòi chữa cháy mang vác người bị nạn...và đây cũng là nội dung mà toàn lực lượng PCCC thi đấu hàng năm. Vì vậy việc thường xuyên rèn luyện thể lực (RLTL) đối với học viên có vai trò đặc biệt quan trọng.

Thực tế qua công tác giảng dạy và huấn luyện đội tuyển của nhà trường đã nhận thấy thể lực của (học viên) đội tuyển còn kém nhất là các BT TLCM, các BT chạy 100m vượt vật cản cho nam học viên còn hạn chế dẫn tới kết quả thi đấu trong nhiều năm qua của trường không đạt thành tích cao, các học viên ra trường chưa đáp ứng tốt về mặt chuyên môn. Đã có nhiều công trình nghiên cứu về đề tài này như: Nghiên cứu BT chạy giữa quãng trong chạy vượt rào của Nguyễn Duy Khanh năm 2008, Nghiên cứu BT xuất phát và tăng tốc độ qua rào trong chạy 100m rào của Nguyễn Như Quỳnh năm 2006, Lựa chọn BT bổ trợ chuyên môn trong chạy vượt

rào của Đặng Huyền Chi năm 2007....nhưng chưa có đề tài nào nghiên cứu sâu về chạy vượt vật cản

Xuất phát từ những lý do trên, với mong muốn góp một phần vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao chất lượng thể lực cho học viên đội tuyển trường ĐH PCCC, chúng tôi tiến hành **“Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy Hà Nội”**

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, 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 TLCM cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản trường đại học PCCC Hà Nội

2.1.1. Xác định yêu cầu lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội.

Trên cơ sở tổng hợp các BT phát triển TLCM cho nam học viên qua các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 25 giảng viên có kinh nghiệm trên địa bàn thủ đô Hà Nội. Nội dung các câu hỏi được hình thành từ kết quả của việc thu thập và phân tích các tài liệu tham khảo, quan sát sự phạm và tọa đàm với các giáo viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Cả 4 yêu cầu làm căn cứ lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ trên 76.0% trở lên, và phần lớn đều xếp ở

1. Đại học TDTT Bắc Ninh

2. Đại học PCCC Hà Nội

3. Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các yêu cầu lựa chọn BT phát triển TLMC cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội (n=25)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%
1	BT phải có mục đích, tác dụng rõ ràng	25	100	-	-
2	BT phải phù hợp với đặc điểm phát triển thể lực của học viên	25	100	-	-
3	BT phải đảm bảo tính phát triển toàn diện	22	88	3	4
4	BT phải phù hợp với cơ sở vật chất của đơn vị	19	76	6	26,09

mức độ cần thiết.

2.1.2. Lựa chọn BT nâng cao TLMC cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội.

Từ cơ sở lý luận về BT TLMC và thực trạng TLMC của nam học viên đội tuyển trường đại học PCCC Hà

Nội, chúng tôi lựa chọn 15 BT nâng cao TLMC cho học viên. Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn các BT, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp (thông qua phiếu phỏng vấn) các giáo viên, đang trực tiếp huấn luyện và giảng dạy, kết quả phỏng vấn được trình bày bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng BT phát triển TLMC cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội (n=25)

TT	Nội dung BT	Kết quả phỏng vấn			
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm
1	Chạy lặp lại 50m mang vác 30kg x 3 lần; Yêu cầu: Chạy 85-90% sức tối đa, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút	19	6	0	69
2	Chạy lặp lại mang vác 20 kg (20m + 60m + 80m); Yêu cầu: Học viên thực hiện với 80% - 90% sức tối đa, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút	17	7	1	69
3	Chạy lặp lại (100m mang vác 20kg x 3 lần); Yêu cầu: Chạy 90-95% sức tối đa, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút	16	7	2	64
4	Chạy biến tốc lặp lại 200m nhanh + 200m chậm x 10 vòng; Yêu cầu: Chạy 80%-90% sức. Sân bãi tập luyện đảm bảo, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút	9	9	7	52
5	Chạy 50m- 120m- 150m; Yêu cầu: Học viên thực hiện với 80%-85% sức tối đa nghỉ giữa các lần 7- 9 phút	20	3	2	68
6	Chạy lặp lại mang vôi cứu hỏa (80m x 2lần) x 2 tổ; Yêu cầu: Học viên thực hiện với 90%-95% sức tối đa nghỉ giữa các lần 7- 9 phút giữa lần; 10 -15 phút giữa tổ	17	7	1	69
7	Chạy lặp lại (200m + 300m + 500m) x 2 tổ nghỉ giữa lần 5-7 phút; nghỉ giữa tổ 15 phút; Yêu cầu: Chạy 90% sức tối đa	8	8	9	49
8	Bật xa 10 cấp x 5 tổ; Yêu cầu: Học viên thực hiện với 90%-95% sức tối đa nghỉ giữa các tổ 5 phút	19	4	2	65
9	Bật xa 20 cấp x 5 tổ; Yêu cầu: Chạy 90-95% sức tối đa	20	2	1	66
10	Chạy cự ly 200 - 3000m; Yêu cầu: chạy tốc độ tối đa 100% sức tối đa nghỉ giữa 15 phút	8	8	9	49
11	Đu qua 5 thang gió x 5 tổ; Yêu cầu: 100 % sức tối đa nghỉ giữa 5 phút	19	6	0	69
12	Đu qua 10 thang gió x 5 tổ; Yêu cầu: 90 % sức tối đa nghỉ giữa 7 phút	20	3	2	68
13	Đu qua 20 thang gió x 5 tổ; Yêu cầu: 80 % sức tối đa nghỉ giữa 7 phút	20	3	2	68
14	Gánh tạ 30% trọng lượng cơ thể đứng lên ngồi xuống 30 lần x 2 tổ; Yêu cầu: 80 % sức tối đa nghỉ giữ tổ 7 phút	19	6	0	69
15	Bật xa 30 cấp x 5 tổ; Yêu cầu: Chạy 90% sức tối đa nghỉ giữa tổ 5 phút	16	7	2	64

Từ kết quả tại bảng 2, đã lựa chọn được 12 BT có tổng điểm thông qua phỏng vấn đạt trên 60 điểm để đưa vào TN, còn 3 BT có số điểm dưới 60 bị loại bỏ.

2.2. Xác định hiệu quả ứng dụng các BT phát triển TLCM cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản của đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội.

2.2.1. Tổ chức TN

Việc nghiên cứu và ứng dụng các BT phát triển TLCM trong chạy 100m vượt vật cản cho nam học viên đội tuyển trường được tiến hành trong thời gian 1 năm, cụ thể như trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Tiến trình TN

BT	Tuần huấn luyện																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
2		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
3	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
4		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
5	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
6		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
7	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
8		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
9	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
10		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
11	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
12		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x

Đối tượng TN được chia thành 2 nhóm, cụ thể như sau: Nhóm TN gồm 18 học viên và nhóm đối chứng (ĐC) gồm 18 học viên.

Khi tiến hành TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra kết thúc năm cho học viên ở cả 2 nhóm (ĐC và TN) thông qua các test đánh giá TLCM trong chạy 100m vượt vật cản mà chúng tôi đã lựa chọn qua phỏng vấn và xác định tính thông báo, độ tin cậy, đó là: Chạy 60m mang vác 20kg (s); Chạy 120m vác vôi chữa cháy (s); Đu qua 10 thanh xà (s); Chạy 150m xpc (s); Bật xa 10 cấp(m); Chạy 100m vượt vật cản (s)

2.2.2. Kết quả kiểm tra trước TN

Trước khi tiến hành TN, chúng tôi tiến hành kiểm

tra các test đã lựa chọn được nhằm đánh giá mức độ đồng đều về TLCM trong chạy 100m vượt vật cản giữa 2 nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy ở tất cả các tiêu chí chúng tôi tiến hành kiểm tra giữa 2 nhóm không có sự khác biệt, điều này cho thấy TLCM trong chạy 100m vượt vật cản của nam học viên đội tuyển trường của 2 nhóm trước TN là tương đương nhau, hay nói cách khác sự phân chia nhóm nghiên cứu của chúng tôi là mang tính khách quan. Sau khi có kết quả kiểm tra ban đầu

chúng tôi ứng dụng lịch trình tập luyện theo tuần trong chương trình huấn luyện của năm.

2.2.3. Kết quả kiểm tra cuối TN

Sau thời gian kết thúc TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ TLCM trong chạy 100m vượt vật cản của nam học viên đội tuyển trường 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 từ bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy kết quả kiểm tra ở tất cả các test đánh giá TLCM cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội giữa 2 nhóm đều có sự khác biệt rõ rệt thể hiện tính > bảng và ngưỡng xác suất $P < 0,05$, điều này cho thấy thể lực

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLCM cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội trước TN

TT	Test	Nhóm TN		Nhóm ĐC		So sánh	
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	t	p
1	Chạy 60m mang vác 20kg (s)	9.40	0,30	9.42	0,31	1,502	>0,05
2	Chạy 120m vác vôi chữa cháy (s)	17.15	0,33	17.18	0,35	1,520	>0,05
3	Đu qua 10 thanh xà (s)	8.45	0,49	8.49	0,41	1,481	>0,05
4	Chạy 150m xpc (s)	17.50	0,45	17.53	0,47	1,416	>0,05
5	Bật xa 10 cấp(m)	26.20	1,62	26.28	1,69	1,582	>0,05
6	Chạy 100m vượt vật cản (s)	13.20	1,67	13.22	1,61	1,235	>0,05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLMC cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội sau TN

TT	Test	Nhóm TN		Nhóm ĐC		So sánh	
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	t	p
1	Chạy 60m mang vác 20kg (s)	9.25	0,35	9.36	0,36	3,105	<0,05
2	Chạy 120m vác vòi chữa cháy (s)	16.85	0,39	17.07	0,38	3,528	<0,05
3	Đu qua 10 thanh xà (s)	8.27	0,41	8.38	0,45	3,488	<0,05
4	Chạy 150m xpc (s)	17.28	0,42	17.42	0,43	3,512	<0,05
5	Bật xa 10 cấp(m)	26.80	1,69	26.48	1,68	3,973	<0,05
6	Chạy 100m vượt vật cản (s)	13.03	1,61	13.18	1,69	3,532	<0,05

trong chạy 100m vượt vật cản của nam học viên nhóm TN tốt hơn hẳn nhóm ĐC.

Diễn biến thành tích ở tất cả các test đánh giá TLMC trong chạy 100m vượt vật cản của nhóm TN tăng hơn so với nhóm ĐC, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm TN cũng lớn hơn so với nhóm ĐC: Nhịp tăng trưởng nhóm TN tăng trung bình 9.75%; nhịp tăng trưởng nhóm ĐC tăng từ 4.86%.

Để khẳng định rõ hiệu quả các BT đã lựa chọn, sau khi kết thúc quá trình TN sư phạm, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn đã xây dựng giữa nhóm ĐC và nhóm TN, kết quả thu được như trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. So sánh tiêu chuẩn đánh giá TLMC cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội giữa hai nhóm sau TN

Xếp loại	Kết quả xếp loại		Tổng
	Nhóm TN (n = 18)	Nhóm ĐC (n = 18)	
Giỏi và khá	13	8	21
	72,22 %	44,44%	
Đạt	5	6	11
	27,77 %	33,33%	
Không đạt	0	4	4
	0%	22,22%	

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại giữa nhóm TN và nhóm ĐC sau TN theo bảng tiêu chuẩn phân loại đã xây dựng, chúng tôi nhận thấy có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm. Kết quả nghiên cứu đã một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của các BT phát triển TLMC trong chạy 100m vượt vật cản cho nam học viên đội tuyển trường đại học PCCC Hà Nội mà quá trình nghiên cứu của chúng tôi đã lựa chọn.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 12 BT

chuyên môn cơ bản nhằm huấn luyện phát triển TLMC cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản đội tuyển Trường ĐH PCCC Hà Nội. Quá trình TN sư phạm trong một năm đã xác định được hiệu quả của các BT được lựa chọn để huấn luyện phát triển TLMC trong chạy 100m vượt vật cản cho đối tượng nghiên cứu, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở các test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aleco B (1996), “Huấn luyện sức mạnh của KevinYan”, Thông tin khoa học kỹ thuật TDDT, Dịch: Huy Tường, (3).
2. Aulic I. V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, Dịch: Phạm Ngọc Trâm, Nxb TDDT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDDT, Hà Nội.
4. Đàm Quốc Chính (2000), Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của vận động viên trẻ 100m ở Việt Nam, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện KH TDDT, Hà Nội.
5. Daxioroxki V.M (1978), Các tổ chất thể lực của VĐV, Nxb TDDT, Hà Nội.
6. Goikhoman P.N (1978), Các tổ chất thể lực của VĐV, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, Nxb TDDT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cao học: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển TLMC cho nam học viên chạy 100m vượt vật cản trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy Hà Nội” của học viên Nguyễn Văn Tuyển, giáo viên chỉ đạo: TS. Đặng Hoài An. Đề tài đã bảo vệ thành công năm 2020 tại trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

Ngày nhận bài: 10/05/2021; **Ngày duyệt đăng:** 23/07/2021