

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Trần Đình Huy¹; Nguyễn Văn Trung²

Tóm tắt: bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn và xây dựng được nội dung 06 biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân. Các biện pháp trên khi được ứng dụng vào thực tiễn tổ chức hoạt động ngoại khóa cho nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong 1 năm học (tương ứng với 9 tháng) đã thể hiện rõ tính hiệu quả qua sự tăng trưởng của các test, chỉ số về thể chất cũng như thể lực theo quy định của Bộ Công an.

Từ khóa: biện pháp, thể dục thể thao ngoại khóa, thể lực, nam sinh viên, Học viện An ninh nhân dân.

Summary: By using common research methods in physical education, we have selected and developed 6 measures to organize extracurricular physical activities to enhance the physical fitness of male students at the People's Security Academy. When these measures were applied to organizing extracurricular activities for male students at the People's Security Academy over the course of one academic year (equivalent to 9 months), they demonstrated clear effectiveness through the growth of test scores, physical fitness indicators, and according to the regulations of the Ministry of Public Security.

Keywords: measures, extracurricular physical education, physical fitness, male students, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình đào tạo sĩ quan ở Học viện An ninh nhân dân (HVANND), Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao (TDTT) là môn học có vị trí và vai trò quan trọng, được xây dựng theo định hướng đặc thù nghề nghiệp của công tác nghiệp vụ an ninh, giúp sinh viên, cán bộ, chiến sĩ công an nhân dân (CAND) rèn luyện bản lĩnh, kỹ năng chiến đấu, có sức khỏe tốt, sẵn sàng hoàn thành mọi nhiệm vụ được giao; góp phần bảo vệ an ninh quốc gia, bảo đảm trật tự, an toàn xã hội trong tình hình hiện nay.

Những năm qua Khoa Quân sự Võ thuật – TDTT của Học viện luôn hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ trong công tác giảng dạy và huấn luyện đảm bảo yêu cầu đào tạo.

Tuy nhiên, dù được trang bị cơ sở vật chất tương đối đồng bộ và đầy đủ, với chương trình môn học khoa học, đội ngũ giảng viên đảm bảo về chất lượng giảng dạy, nhưng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên HVANND còn tồn tại một số hạn chế nhất định do nhiều nguyên nhân khác nhau. Ở các nội dung kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Công an, nam sinh viên HVANND đạt kết quả rất tốt ở các nội dung Chống đẩy và Chạy 100m; Nội dung có tỷ lệ sinh viên không đạt nhiều nhất là Chạy 1500m. Tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn về thể lực theo quy định của Bộ Công an ở cả 2 khóa (48, 49) còn chiếm tỷ lệ khá cao. Vấn đề này

đặt ra các nhà quản lý, các giảng viên cần có biện pháp tăng cường sự rèn luyện thể lực của sinh viên, đáp ứng các yêu cầu về thể lực của Bộ Công an, cũng như yêu cầu công tác trong môi trường có nhiều đặc thù của ngành Công an sau này. Do đó việc lựa chọn nghiên cứu các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên HVANND là cần thiết.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; thực nghiệm sư phạm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên HVANND

Nhằm mục đích tìm hiểu cơ sở thực tiễn của các biện pháp đã lựa chọn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại các trường Đại học TDTT. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng kết quả bảng 1, đề tài đã lựa chọn 6 biện pháp cụ thể trong việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên HVANND (là các biện pháp được in đậm tại bảng 1).

2.2. Xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho

Bảng 1. Kết quả Lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên HVANND

TT	Biện pháp	Kết quả phỏng vấn (điểm)					
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Ưu tiên 4	Ưu tiên 5	Trung bình
1	Thường xuyên bồi dưỡng, nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên TDTT	4	7	6	7	6	2.87
2	Tăng cường cơ sở vật chất dụng cụ tập luyện	4	6	5	7	8	2.70
3	Tổ chức các loại hình câu lạc bộ TDTT	16	10	3	1	0	4.37
4	Tăng cường hoạt động của các đội tuyển thể thao	15	10	3	2	0	4.27
5	Tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống cấp trường các môn thể thao	14	12	3	1	0	4.30
6	Thường xuyên nâng cao yêu cầu nội dung học tập chính khóa	7	7	7	4	5	3.23
7	Tăng cường hoạt động kiểm tra thể lực	17	8	2	2	1	4.27
8	Tăng cường hoạt động hướng dẫn tập luyện ngoại khóa	16	9	5	0	0	4.37
9	Bồi dưỡng đội ngũ trợ giảng/hướng dẫn viên là sinh viên	15	11	3	1	0	4.33
10	Nâng cao chế độ, chính sách cho đội ngũ giảng viên	4	7	7	4	8	2.70
11	Xây dựng cơ chế đối với sinh viên tích cực và đạt nhiều thành tích trong tập luyện, thi đấu	6	5	8	7	4	3.07

nam sinh viên HVANND

Sau khi lựa chọn được các nhóm biện pháp, đề tài tiến hành xây dựng nội dung cụ thể cho từng biện pháp đã xác định. Thông qua các hình thức phỏng vấn tọa đàm trực tiếp, tổ chức hội thảo với các chuyên gia, các bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các giáo viên có nhiều kinh nghiệm tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Đại học Sư phạm Hà Nội, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Học viện ANND, đề tài tiến hành lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết cho các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Học viện ANND, cụ thể như sau:

*** Biện pháp 1: Tổ chức các loại hình CLB TDTT**

Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu, nguyện vọng, sở thích của sinh viên, giảm bớt căng thẳng sau thời gian học tập lý luận, trang bị thêm kiến thức tổ chức môi trường thể thao lành mạnh - văn minh.

Nội dung biện pháp:

Bám sát sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban giám đốc Học viện, thành lập Ban chủ nhiệm câu lạc bộ thể thao và các thành viên, có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể.

Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động TDTT ngoại khóa.

Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khóa.

Tổ chức xây dựng các CLB thể thao toàn trường

và tại các khóa học.

Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện.

Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, thu hút sinh viên tham gia tập luyện và thi đấu.

Tổ chức thực hiện biện pháp:

Thành lập Ban chủ nhiệm các CLB sở thích, phối hợp với Đoàn Thanh niên tham gia quản lý.

Xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của các CLB phù hợp thời gian, điều kiện thực tiễn và sở thích của sinh viên.

Làm tốt công tác tuyên truyền về mục đích, ý nghĩa của việc tham gia hoạt động tại các CLB.

Tiêu chí đánh giá: số CLB được thành lập, số lượt sinh viên tham gia CLB.

Biện pháp 2: Tăng cường hoạt động của các đội tuyển thể thao.

Mục đích: Nhằm đáp ứng mục tiêu nâng cao chất lượng công tác GDTC và hoạt động TDTT trong Học viện, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu đối ngoại nâng cao vị thế Học viện. Đồng thời hoạt động tập luyện và thi đấu của đội tuyển góp phần thúc đẩy hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên.

Nội dung biện pháp:

Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp ủy đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có đội tuyển thể thao của Học viện.

Khoa Quân sự, Võ thuật và TDTT xây dựng kế hoạch, chương trình và trực tiếp tham gia huấn luyện

đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới.

Đẩy mạnh công tác huấn luyện thể lực chung và chuyên môn cho sinh viên có năng khiếu các môn thể thao.

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

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

Tổ chức thực hiện biện pháp:

Khoa Quân sự, Võ thuật và TDDT tổ chức chỉ đạo thành lập các đội tuyển hoạt động trong các CLB theo sự chỉ đạo của Ban giám hiệu Học viện và có sự phối hợp chỉ đạo của Phòng Quản lý sinh viên, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh.

Tiêu chí đánh giá: Số đội tuyển thể thao, số buổi huấn luyện.

Biện pháp 3: Tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống cấp trường các môn thể thao.

Mục đích: Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao, qua đó nâng cao chuyên môn TDDT, đồng thời tuyển chọn sinh viên vào các đội tuyển.

Nội dung biện pháp:

Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng ủy - Ban giám đốc để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu hợp lý, hiệu quả.

Khoa Quân sự, Võ thuật và TDDT thường xuyên tổ chức các giải đấu thể thao, tổ chức giải thể thao truyền thống hàng năm, tổ chức cho sinh viên tham gia thi đấu giao hữu qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho sinh viên.

Hướng dẫn, tạo điều kiện cho các khóa, các lớp tổ chức các cuộc thi đấu nội bộ.

Tổ chức thực hiện biện pháp:

Ban giám đốc Học viện; Hội đồng TDDT Học viện; Phòng Quản lý học viên, Phòng Quản lý Đào tạo; Khoa Quân sự, Võ thuật và TDDT; Phòng Công tác Đảng và công tác chính trị; Công Đoàn; Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh; các khoa, phòng trong Học viện.

Phối hợp với các trường Đại học, Cao đẳng trong lực lượng vũ trang và trong khu vực các tỉnh phía Bắc để tổ chức các giải thể thao nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của nhà trường và của đất nước.

Tổ chức giữa các khóa, các lớp vào những ngày nghỉ (chiều thứ bảy, sáng chủ nhật)

Tổ chức định kỳ 2 năm một lần các giải truyền thống cấp trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ của các môn thể thao).

Tiêu chí đánh giá: Số giải đấu thể thao các cấp, số lượt sinh viên tham gia thi đấu.

Biện pháp 4: Tăng cường hoạt động kiểm tra thể lực

Mục đích: Kiểm tra thể lực của sinh viên là nội dung bắt buộc. Vì vậy, một mặt đáp ứng yêu cầu thể lực của môn học, mặt khác là biện pháp đôn đốc, rèn luyện thể lực của sinh viên.

Nội dung biện pháp:

Kiểm tra thể lực theo nội dung, yêu cầu của môn học.

Căn cứ vào nội dung, loại hình mục tiêu đã được xác định tại chương trình chi tiết; căn cứ vào chuẩn kiến thức và kỹ năng đã lựa chọn cho từng nội dung, yêu cầu kiểm tra đánh giá với từng học phần được cụ thể hóa trên cơ sở:

Thể hiện được đặc trưng của học chế tín chỉ: GDTC nội khóa và ngoại khóa.

Thể hiện được độ khó về kiến thức và kỹ năng phù hợp với thời lượng dạy và học.

Có giá trị hình thành và thúc đẩy nhu cầu tự học, tích cực tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa.

Phù hợp với thời gian, tiêu chí, tiêu chuẩn kiểm tra và kiểm tra thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Công an.

Tổ chức thực hiện biện pháp:

Thống nhất trong toàn Khoa Quân sự, Võ thuật và TDDT về nội dung kiểm tra thể lực. Mỗi học phần, kiểm tra đánh giá được thực hiện gồm các loại: Kiểm tra thường xuyên; kiểm tra giữa học kỳ; kiểm tra kết thúc học phần.

Triển khai thực hiện hình thức kiểm tra thường xuyên, coi đó là động lực để tích cực hóa hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên; thúc đẩy hoạt động tự học, biến hoạt động tự học thành thói quen của sinh viên và trở thành phong trào của nhà trường.

Tiêu chí đánh giá: Số lần kiểm tra thể lực và kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên.

Biện pháp 5: Tăng cường hoạt động hướng dẫn tập luyện ngoại khóa

Mục đích: thực hiện mục tiêu chuyển hóa nội dung và yêu cầu của GDTC nội khóa thành nhu cầu và nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên; hiện thực hóa vai trò định hướng của GDTC nội khóa đối với phong trào tập luyện thể thao trong toàn trường; tạo mối liên kết có kiểm soát đối với hoạt động tự học của sinh viên.

Nội dung biện pháp:

Bảng 2. Kết quả thực hiện các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên HVANND

TT	Nội dung	Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Số câu lạc bộ được thành lập	3	7	80.00
2	Số lượt sinh viên tham gia câu lạc bộ	122	345	95.50
3	Số đội tuyển thể thao	6	10	50.00
4	Số buổi huấn luyện	432	1080	61.90
5	Số giải đấu thể thao các cấp	4	10	85.71
6	Số lượt sinh viên tham gia thi đấu	145	248	52.42
7	Số lần kiểm tra thể lực	2	8	120.0
8	Số lượt giảng viên tham gia hướng dẫn tập luyện ngoại khóa	36	108	100.0
9	Số sinh viên được bồi dưỡng chuyên môn TDTT	0	20	200.0
10	Số lượt sinh viên tham gia trợ giảng, hướng dẫn tập luyện ngoại khóa	12	216	178.95

Thông nhất trong toàn Khoa Quân sự, Võ thuật và TDTT về việc phân công giảng viên tham gia hướng dẫn tập luyện ngoại khóa của sinh viên.

Tạo ra sự liên thông giữa GDTC nội khóa và ngoại khóa về mục tiêu và nội dung hoạt động; hiệu quả hóa hoạt động tự học của sinh viên để giải quyết nhiệm vụ học tập theo mục tiêu yêu cầu của học chế tín chỉ.

Rèn luyện cho sinh viên khả năng làm chủ cảm xúc và nỗ lực khắc phục mệt mỏi khi tập luyện, biết làm chủ được lượng vận động cần thiết để tạo ra hiệu quả trong tập luyện.

Tổ chức thực hiện biện pháp:

Khoa Quân sự, Võ thuật và TDTT thống nhất, quán triệt đối với toàn thể giảng viên bộ môn TDTT về mục đích, yêu cầu và tổ chức thực hiện biện pháp.

Phân công mỗi ngày trong tuần (trừ thứ 7 và chủ nhật), có 02 giảng viên tham gia tập luyện cùng và hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa.

Lịch tập luyện của từng nhóm, lớp được xây dựng cụ thể theo từng buổi, từng tuần và từng tháng.

Giảng viên thực hiện các giờ hướng dẫn sinh viên hoạt động ngoại khóa theo tiến trình phù hợp với nội dung yêu cầu của chương trình GDTC.

Tiêu chí đánh giá: Số lượt giảng viên tham gia hướng dẫn tập luyện ngoại khóa.

Biện pháp 6: Bồi dưỡng đội ngũ trợ giảng/hướng dẫn viên là sinh viên.

Mục đích: Tăng cường đội ngũ hướng dẫn viên hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa.

Nội dung biện pháp:

Khoa Quân sự, Võ Thuật và TDTT xây dựng kế hoạch bồi dưỡng các sinh viên giỏi ở từng môn thể thao về hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa. Phổ biến, triển khai thực hiện đối với các giảng viên giảng dạy TDTT tham gia bồi dưỡng đội ngũ hướng dẫn viên TDTT là sinh viên.

Có cơ chế đối với sinh viên tham gia hướng dẫn tập luyện ngoại khóa (thường điểm, đề nghị thưởng điểm rèn luyện ...).

Tổ chức thực hiện biện pháp:

Khoa Quân sự, Võ thuật và TDTT xây dựng kế hoạch bồi dưỡng đội ngũ trợ giảng/ hướng dẫn viên và thống nhất thực hiện trong toàn Khoa.

Tiêu chí đánh giá:

Số sinh viên được bồi dưỡng chuyên môn TDTT, số lượt sinh viên tham gia trợ giảng, hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa.

2.3. Đánh giá hiệu quả các biện pháp hoạt động ngoại khóa đã lựa chọn

Nhằm đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên Học viện ANND, đề tài đã tổ chức thực nghiệm sư phạm ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn vào thực tiễn giảng dạy và tập luyện ngoại khóa của nam sinh viên Học viện ANND, cụ thể như sau:

Để quá trình thực nghiệm sư phạm ứng dụng các biện pháp đảm bảo độ tin cậy và tính khách quan, trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi đã đề xuất với Khoa Quân sự Võ thuật – TDTT và bộ môn TDTT về ứng dụng các biện pháp. Trên cơ sở kết quả nghiên cứu lựa chọn, xây dựng nội dung các biện pháp, chúng tôi đã họp nhằm phổ biến, quán triệt và thống nhất trong toàn bộ môn TDTT về nội dung, cách thức thực hiện, đánh giá hiệu quả các biện pháp ứng dụng vào thực tiễn tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho nam sinh viên Học viện ANND. Các biện pháp đã lựa chọn được đưa vào ứng dụng thực nghiệm trong thời gian 1 năm học (tương đương với 9 tháng) đối với nam sinh viên HVANND. Kết quả thực nghiệm như sau:

2.3.1. Kết quả thực hiện các biện pháp tổ chức

Bảng 3. So sánh thể lực của nam sinh viên trước và sau TN

TT	Test	Trước TN		Sau TN		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	p
1	Chạy 100m XPC (s)	13.82	0.65	13.45	0.59	2.52	<0.05
2	Chạy 1500m (ph)	6.89	0.57	6.54	0.72	2.27	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	223	36.45	227.78	34.32	3.60	<0.05
4	Chống đẩy (l)	32.12	2.24	34.32	2.52	3.26	<0.05

Bảng 4. So sánh kết quả xếp loại thể lực của nam sinh viên trước và sau TN

Kết quả	Trước TN	Sau TN	χ^2
Đạt	74 (60,66%)	114 (96,61%)	45.687
Không đạt	48 (39,34%)	4 (3,39%)	

hoạt động TDDT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên HVANND

Kết quả thực hiện các biện pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên HVANND được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm các tiêu chí đánh giá các biện pháp đều có sự tăng trưởng mạnh so với trước thực nghiệm, giá trị tăng trưởng từ 50.00 – 200.0.

2.3.2. Sự biến đổi về thể lực của sinh viên qua nội dung và tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Công an

Để đánh giá hiệu quả của các biện pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa tới thể lực của sinh viên, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thể lực của sinh viên tham gia ngoại khóa theo nội dung và tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Công an. Chúng tôi sử dụng 04 test kiểm tra thể lực của nam sinh viên HVANND gồm: Chạy 100m XPC (s); Chạy 1500m (ph); Bật xa tại chỗ (cm); Chống đẩy (l).

So sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm: được trình bày tại các bảng 3 và 4.

Qua bảng 3, 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra tất cả các test đều có sự gia tăng tích cực, thể hiện trình độ thể lực của sinh viên tốt hơn so với thời điểm trước TN. Đồng thời so sánh kết quả xếp loại thể lực của sinh viên tham gia thực nghiệm theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Công an, giữa các thời điểm đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, với ($p < 0.05$).

Các kết quả trên cho thấy hiệu quả của các biện pháp mà chúng tôi lựa chọn, ứng dụng để phát triển thể lực cho sinh viên tham gia.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn và xây

dựng được nội dung 06 biện pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên HVANND. Các biện pháp trên được ứng dụng vào thực tiễn tổ chức hoạt động ngoại khóa cho nam sinh viên HVANND trong 1 năm học (tương ứng với 9 tháng) đã thể hiện rõ tính hiệu quả qua sự tăng trưởng của các test, chỉ số về thể chất cũng như thể lực theo quy định của Bộ Công an.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2013), *Thông tư số 24/2013/TT/BCA ngày 11 tháng 04 năm 2013 ban hành tiêu chuẩn RLTL trong lực lượng công an*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HSSV.*
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội.
4. Lê Mạnh Cường (2020), *Nghiên cứu ảnh hưởng tập luyện môn võ thuật Công an nhân dân đến thể lực nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân*, Luận án Tiến sĩ GDH, Viện Khoa học TDDT.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài luận án tiến sĩ của NCS. Trần Đình Huy: “Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên học viện An ninh nhân dân”, tại Viện Khoa học TDDT, 2022.

Ngày nhận bài: 15/10/2021; Ngày duyệt đăng: 10/1/2023