

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

ThS. Nguyễn Đức Thắng¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, tác giả đã nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng được 23 bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho nam học viên năm thứ nhất trường Đại học Phòng cháy chữa cháy. Quá trình thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả của các bài tập được lựa chọn trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, nam học viên, năm thứ nhất, Đại học Phòng cháy chữa cháy

Summary: Through conventional research methods, the author investigated the selection and application of 23 exercises aimed at improving overall physical fitness for first-year male students at the Firefighting University. The experimental process demonstrated the effectiveness of the selected exercises in developing the overall physical fitness of the research subjects. The post-experiment differences achieved statistical significance.

Keywords: Exercises, overall physical fitness, male students, first year, Firefighting University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy (ĐHPCCC) 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 tốt 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 công an nhân dân, Giáo dục quốc phòng, GDTC hay các môn học chuyên ngành mang tính đặc thù: 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...

Huấn luyện thể lực là công việc quan trọng và có thể sử dụng rất đa dạng các bài tập (BT) và phương pháp huấn luyện. Tuy nhiên, trên thực tế tại Trường ĐHPCCC, trong quá trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất (GDTC) cho thấy:

- Các BT được sử dụng nhằm phát triển thể lực chung (TLC) môn ở các môn thể thao được học còn ít, chưa được chia nhóm theo loại thể lực và các tổ chức thể lực riêng lẻ.

- Các BT mới được sử dụng theo kinh nghiệm cá nhân của giảng viên mà chưa được nghiên cứu khoa học để xác định hiệu quả cụ thể.

- Các BT được sử dụng chung cho tất cả các đối tượng, không phân chia lứa tuổi, giới tính....

Để tác động hiệu quả, các BT phải đa dạng và có mục đích rõ ràng trong huấn luyện thể lực thì chia nhóm BT là vấn đề quan trọng, đồng thời, mỗi lứa tuổi, giới tính khi sử dụng BT phát triển thể lực lại có các vấn đề đặc trưng riêng, vì vậy, cần thiết phải chia nhóm BT huấn luyện thể lực cho từng lứa tuổi, giới tính, đồng thời tiến hành các nghiên cứu khoa học để xác định hiệu quả cụ thể của các BT..

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn BT phát triển TLC cho nam học viên năm thứ nhất trường Đại học Phòng cháy chữa cháy”**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT nhằm phát triển TLC cho nam học viên năm thứ nhất trường ĐHPCCC

Để lựa chọn được các BT phù hợp nhằm phát triển thể lực cho nam học viên năm thứ nhất Trường ĐHPCCC, chúng tôi tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, tham khảo các BT đang sử dụng để phát triển thể lực của các trường thuộc lĩnh vực GDTC có liên quan tới vấn đề nghiên cứu. Qua đó chúng tôi đã tổng hợp được 25 BT nhằm phát triển TLC cho học viên năm thứ nhất trường ĐHPCCC ở 05 nhóm BT.

- Nhóm BT phát triển sức nhanh: 05 BT
- Nhóm BT phát triển sức mạnh: 07 BT

- Nhóm BT phát triển sức bền: 06 BT
- Nhóm BT phát triển mềm dẻo: 04 BT
- Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi: 03 BT

Sau khi lựa chọn được các BT. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên giảng dạy GDTC và các nhà chuyên môn về các BT chúng tôi đã lựa chọn nhằm sử dụng để phát triển TLC cho học viên năm thứ nhất trường ĐHPCCC. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 người, trong đó PGS 04 chiếm 16%, TS 16 chiếm 64 %, ThS 05 chiếm 25 %. Với ý kiến đánh giá các BT mà chúng tôi đã lựa

chọn ở 03 mức độ như sau :

- Ưu tiên 1 : 4 điểm;
- Ưu tiên 2 : 3 điểm;
- Ưu tiên 3 : 1 điểm.

Chúng tôi chỉ lựa chọn các BT được ý kiến đánh giá mức độ ưu tiên với tổng điểm từ 80 -100 trở lên. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu được thể hiện ở bảng 1.

Qua kết quả ở bảng 1, Chúng tôi đã lựa chọn được 23 BT nhằm phát triển TLC cho học viên năm thứ nhất Trường ĐHPCCC với ý kiến tán thành sử dụng có tổng điểm từ 81 đến 100 điểm ở 05 nhóm

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa BT phát triển TLC cho học viên năm thứ nhất Trường ĐHPCCC (n= 25)

TT	Các BT	Kết quả trả lời			Tổng điểm
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	
I. BT phát triển sức nhanh					
1	Chạy nâng cao đùi 5"	20	2	3	89
2	Chạy 20 m tốc độ cao	23	2	0	98
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	25	0	0	100
4	Chạy 30 m xuất phát thấp	25	0	0	100
5	Chạy tăng tốc độ 60m	24	1	0	99
II. BT phát triển sức mạnh					
6	Nằm sấp co duỗi tay	17	4	4	84
7	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	20	3	2	91
8	Bật cóc	24	1	0	99
9	Nhảy bật liên tục trên hồ cát	20	3	2	91
10	Nằm sấp chống đẩy	18	4	3	86
11	Cơ lưng + cơ bụng	16	4	5	81
12	Chạy đạp sau	3	2	20	38
III. BT phát triển sức bền					
13	Chạy cự ly 600m	20	2	3	89
14	Chạy cự ly 1000m	24	1	0	99
15	Chạy 200m	20	2	3	89
16	Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa	20	3	2	91
17	Chạy 800m với 75% cường độ tối đa	20	2	3	89
18	Chạy 2 x 800m với 65% cường độ tối đa	5	4	16	48
VI. BT phát triển mềm dẻo					
19	Cúi gập thân sâu từ bục cao	18	4	3	86
20	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu	25	0	0	100
21	Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu	24	1	0	99
22	Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu	17	4	4	84
V. BT phát triển khéo léo					
23	Chạy zig zắc 20m /lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng	20	3	2	91
24	Chạy zig zắc 20m lượt lên và lượt về luồn cọc	21	2	2	94
25	Trò chơi "chạy zig zắc tiếp sức"	18	4	3	86

BT, bao gồm:

I. BT phát triển sức nhanh:

1. Chạy nâng cao đùi 5" có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần
2. Chạy 20 m tốc độ cao
3. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10" x 2 lần, nghỉ 1-2'/lần
4. Chạy 30 m xuất phát thấp
5. Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3'/lần

II. BT phát triển sức mạnh:

1. Nằm sấp co duỗi tay 5 lần, nghỉ 2'/lần
2. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần
3. Bật cóc 3x20m, nghỉ 3'/lần
4. Nhảy bật liên tục trên hồ cát 3x20 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ
5. Nằm sấp chống đẩy 3x10 lần/tổ (nam); 3x5 lần/tổ (nữ), nghỉ 2'/tổ

6. Cơ lưng + cơ bụng 3tổ x10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ

III. BT phát triển sức bền:

1. Chạy cự ly 600m, 40-50% cường độ tối đa
2. Chạy cự ly 1000m, 40-50% cường độ tối đa
3. Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần
4. Chạy cự ly 800m với 75% cường độ tối đa
5. Chạy cự ly 1000m với 75% cường độ tối đa

IV. BT phát triển mềm dẻo:

1. Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ
2. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ
3. Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ
4. Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên

V. BT phát triển khéo léo:

1. Chạy zích zắc luân cọc 5 lần x 20m lượt lên luân cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần
2. Chạy zích zắc luân cọc 5 lần x 20m lượt lên và lượt

về luân cọc, nghỉ 3'/lần

3. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ 3'/lần.

Từ những BT lựa chọn được, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm (TN) trên đối tượng nghiên cứu.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn nhằm phát triển TLC cho nam học viên năm thứ nhất Trường ĐHPCCC.

2.2.1. Xây dựng tiến trình TN

Để đánh giá hiệu quả các BT phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành xây dựng tiến trình TN trong 5 tháng. Thời gian TN (2 buổi/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 buổi/1 tháng x 5 tháng = 40 buổi).

- Địa điểm TN: Trường ĐHPCCC.

- Đối tượng nghiên cứu: Gồm 232 nam học viên khóa D36 năm thứ nhất Trường ĐHPCCC, chia thành 02 nhóm

+ Nhóm TN: gồm 117 nam học viên khóa D36 lớp A-B, tập theo các BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): gồm 115 nam học viên khóa D36 lớp C-D, tập theo chương trình cũ của khoa Quân sự, Võ thuật.

- Để đánh giá hiệu quả các BT nhằm phát triển TLC đối với học viên năm thứ nhất trường ĐHPCCC, chúng tôi so sánh thông qua kết quả kiểm tra TLC của nhóm TN và kết quả học tập môn GDTC của 2 nhóm tại thời điểm trước và sau TN.

2.2.2. Thực trạng TLC của nhóm TN thời điểm trước TN theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên

Để kiểm chứng được hiệu quả các BT đã được lựa chọn trên nhóm TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra TLC trước TN theo QĐ 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 18 tháng 9 năm 2008, về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

Nội dung kiểm tra bao gồm các test: *Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy con*

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TLC của nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=117)

TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT	Xếp loại thể lực					
			Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17 -22	16	13.67	83	70.9	18	15.38
2	Bật xa tại chỗ (cm)	207 -225	14	11.96	84	71.79	19	16.23
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.40 – 11.75	22	18.8	80	68.3	15	12.82
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950 - 1060	25	21.36	79	67.52	13	11.1

Bảng 3. Kết quả học môn GDTC trước thực nghiệm của nam học viên khóa D36 Trường ĐH Phòng cháy Chữa (NTN n=232)

Nhóm thực nghiệm (n=117)							
Giỏi 8 - 10	%	Khá 7 - 7.9	%	Trung Bình 5 - 6.9	%	Yếu > 5	%
15	12.8	23	19.6	60	51.28	19	18.8
Nhóm đối chứng (n=115)							
Giỏi 8 - 10	%	Khá 7 - 7.9	%	Trung Bình 5 - 6.9	%	Yếu > 5	%
15	13.04	24	20.86	58	50.43	18	15.56

thời 4x10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m).

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Thực trạng TLC của nam học viên năm thứ nhất nhóm TN còn một số hạn chế như tỷ lệ học viên xếp loại tốt còn thấp, và xếp loại không đạt còn cao.

Nghiên cứu tiến hành đánh giá kết quả học tập môn GDTC của 2 nhóm trước TN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả học tập môn GDTC trên hai nhóm tại thời điểm trước TN là tương đương nhau.

2.2.3. Kết quả quá trình TN sư phạm

Sau TN chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ TLC của học viên nhóm TN theo các test đã kiểm tra, sau đó so sánh với kết quả kiểm tra trước TN. Kết quả thể hiện ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 5 tháng TN kết quả cho thấy TLC của của nhóm TN thời điểm trước và sau TN đã có sự thay đổi rõ rệt, cụ thể như sau:

+ Ở test nằm ngửa gập bụng: Trước TN số học viên đạt yêu cầu là 99/117 chiếm 84.6%: Trong đó số học viên nam xếp loại tốt là 16/117 chiếm tỷ lệ 13.67%; Số học viên không đạt 18/117 chiếm tỷ lệ 15.38%

Sau TN số học viên đạt yêu cầu là 112/117 chiếm 95.7%, tăng trưởng so với trước TN là 23.2%: Trong

đó số học viên nam xếp loại tốt là 31/117 chiếm tỷ lệ 26.4%, tăng trưởng so với trước TN 63.8%; Số học viên không đạt 5/117 chiếm tỷ lệ 4.27%, giảm so với trước TN 113%.

+ Ở test bật xa tại chỗ: Trước TN số học viên đạt yêu cầu là 98/117 chiếm 83.7%: Trong đó số học viên nam xếp loại tốt là 14/117 chiếm tỷ lệ 11.96%; Số học viên không đạt 19/117 chiếm tỷ lệ 16.23%

Sau TN số học viên đạt yêu cầu là 113/117 chiếm 96.58%, tăng trưởng so với trước TN là 28.2%: Trong đó số học viên nam xếp loại tốt là 29/117 chiếm tỷ lệ 24.7%, tăng trưởng so với trước TN 69.76%; Số học viên không đạt 4/117 chiếm tỷ lệ 4.27%, giảm so với trước TN 130%.

+ Ở test chạy con thoi 4 × 10m: Trước TN số học viên đạt yêu cầu là 102/117 chiếm 87.1%: Trong đó số học viên nam xếp loại tốt là 22/117 chiếm tỷ lệ 18.8%; Số học viên không đạt 15/117 chiếm tỷ lệ 12.8%

Sau TN số học viên đạt yêu cầu là 114/117 chiếm 97.4%, tăng trưởng so với trước TN là 11.1%: Trong đó số học viên nam xếp loại tốt là 41/117 chiếm tỷ lệ 35.0%, tăng trưởng so với trước TN 60.3%; Số học viên không đạt 3/117 chiếm tỷ lệ 2.5%, giảm so với trước TN 133.3%.

+ Ở test chạy 5 phút: Trước TN số học viên đạt yêu cầu là 104/117 chiếm 88.8%: Trong đó số học

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLC sau TN của nam học viên năm thứ nhất trường ĐHPCCC (N_{tn} =117)

TT	Nội dung kiểm tra	Xếp loại thể lực								
		Tốt	%	W	Đạt	%	W	Không đạt	%	W
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	31	26.4	68.3	81	69.2	23.2	5	4.3	-113
2	Bật xa tại chỗ (cm)	29	24.7	69.7	84	71.7	28.2	4	3.4	-130
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	41	35.0	60.3	73	62.3	11.1	3	2.5	-133
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	45	38.4	57.1	70	59.8	10.0	2	1.7	-169

Bảng 5. Kết quả học môn môn GDTC sau TN của 2 nhóm (n=232)

Nhóm TN (n=117)											
Giỏi 8 - 10	%	W	Khá 7 - 7.9	%	W	Trung Bình 5 - 6.9	%	W	Yếu > 5	%	W
35	29.9	80.0	46	39.3	66.6	31	26.4	-76.9	5	4.27	-116
Nhóm ĐC (n=115)											
Giỏi 8 - 10	%	W	Khá 7 - 7.9	%	W	Trung Bình 5 - 6.9	%	W	Yếu > 5	%	W
22	19.1	37.8	32	27.8	32.7	51	43.85	11	10	8.77	-62.1

viên nam xếp loại tốt là 25/117 chiếm tỷ lệ 21.36%; Số học viên không đạt 13/117 chiếm tỷ lệ 11.1%

Sau TN số học viên đạt yêu cầu là 115/117 chiếm 98.2%, tăng trưởng so với trước TN là 10.4%: Trong đó số học viên nam xếp loại tốt là 45/117 chiếm tỷ lệ 38.4%, tăng trưởng so với trước TN 57.1%; Số học viên không đạt 2/117 chiếm tỷ lệ 1.7%, giảm so với trước TN 169%.

2.2.4. Đánh giá kết quả học tập môn GDTC của hai nhóm sau TN.

Chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả các BT nhằm phát triển TLC đối với nam học viên năm thứ nhất trường ĐHPCCC thông qua kết quả học tập môn GDTC sau quá trình TN. Kết quả thể hiện ở bảng 5.

Như vậy, từ các kết quả thu được ở bảng 5 có thể nhận thấy rằng, kết quả học tập môn GDTC số học sinh đạt loại giỏi và khá của nhóm TN đã tăng hơn hẳn so với nhóm ĐC. Điều này chứng tỏ các BT chúng tôi lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các BT đang được sử dụng hiện tại trong việc phát triển TLC cho nam học viên năm thứ nhất Trường ĐHPCCC.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 23 BT nhằm phát triển TLC cho học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy ở 05 nhóm BT.

Quá trình TN sư phạm đã chứng minh hiệu quả các BT trong việc phát triển TLC cho nam học viên năm thứ nhất Trường ĐHPCCC. Sự khác biệt sau TN đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh

giá, xếp loại thể lực HSSV, ngày 18 / 9 / 2008.

2. Phạm Danh Tôn (1991), “Lý luận và phương pháp TDTT”, SGK dùng cho sinh viên các trường Đại học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Đồng Văn Triệu, Nguyễn Thị Xuyên (2000), Lý luận huấn luyện thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Phạm Ngọc Viễn (1991), “Tâm lý học TDTT”, Sách giáo khoa dành cho sinh viên các trường Đại học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn thạc sỹ giáo dục học: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển TLC cho học viên năm thứ nhất trường ĐHPCCC”, Nguyễn Đức Thắng, Đại học TDTT Bắc Ninh, 2021.

Ngày nhận bài: 10/12/2023; Ngày duyệt đăng: 20/1/2024



Ảnh minh họa (nguồn Internet)