

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG TRONG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO NAM HỌC VIÊN QUỐC TẾ TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

ThS. Nguyễn Đình Thanh Tùng¹

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu 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, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực chung (TLC) và 04 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung trong giảng dạy môn Giáo dục thể chất (GDTC) cho nam học viên quốc tế trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (ĐH PCCC). Thông qua 03 tháng thực nghiệm sư phạm cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, với $t_{\text{thí nghiệm}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy các bài tập mà đã lựa chọn đã phát triển thể lực chung cho nam học viên quốc tế Trường ĐH PCCC.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, nam học viên quốc tế, Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy..

Summary: In the research process, we employed the following methods: document analysis and synthesis, interviews, discussions, classroom observations, teaching assessments, pedagogical experiments, and mathematical statistics. From these methods, we selected 20 exercises for general physical fitness development and 04 tests to evaluate the effectiveness of these exercises in teaching Physical Education for male international students at the University of Fire prevention and fighting. After a 3-month teaching experiment, the experimental group showed better development than the control group, with statistical significance at a probability level of $P < 0.05$. Therefore, the chosen exercises effectively improved overall physical fitness for male international students at University of Fire prevention and fighting

Keywords: Exercises, general physical fitness, male international students, Firefighting University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐH PCCC là cơ sở duy nhất ở Việt Nam đào tạo nguồn nhân lực cán bộ phòng cháy, chữa cháy, cứu nạn, cứu hộ cho ngành Công an và các ngành kinh tế quốc dân, phục vụ đặc lực sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Ngoài ra, Nhà trường còn được giao nhiệm vụ đào tạo cán bộ phòng cháy, chữa cháy, cứu nạn, cứu hộ cho Bộ An ninh nước Cộng hòa dân chủ nhân Lào và Bộ Nội vụ Vương quốc Campuchia.

Đối với sinh viên Quốc tế đang học tập trình độ đại học tại nhà trường 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, 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... Vì vậy việc thường xuyên rèn luyện thể lực (RLTL) đối với học viên quốc tế ở trường có vai trò đặc biệt quan trọng. Qua tìm hiểu và quan sát thực tế, chúng tôi nhận thấy, Qua tìm hiểu và đánh giá thực trạng thể lực của học viên quốc tế tại nhà

trường còn thấp. Nguyên nhân chủ yếu là do chất lượng các giờ học thể chất chưa cao, phong trào tập luyện thể dục thể thao (TDTT) vẫn còn mang tính tự phát, kém hiệu quả và bài tập phát triển TLC chưa được lựa chọn và sử dụng tốt. Chính vì vậy việc TLC trong giảng dạy môn GDTC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC là việc làm rất cần thiết.

Vì vậy nhằm góp phần phát triển TLC trong giảng dạy môn GDTC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn bài tập phát triển TLC trong giảng dạy môn GDTC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC.**

Quá trình nghiên cứu 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 test và bài tập phát triển TLC trong giảng dạy môn GDTC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC

2.1.1. Lựa chọn test

Để đảm bảo tính chính xác và khách quan chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên có kinh nghiệm nhằm tìm ra các test có tính chính

1: Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

xác, khách quan, khoa học để kiểm tra đánh giá trình độ TLC trong giảng dạy môn GDTC cho Nam học viên quốc tế tại trường ĐH PCCC. Số phiếu phát ra là 25 phiếu, số phiếu thu về là 25 phiếu (n=25). Cách trả lời phỏng vấn theo 03 mức cụ thể: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm, các test có tổng điểm ưu tiên trên 80% trở lên được lựa chọn. Kết quả lựa chọn được 4 test gồm:

1. *Bật xa tại chỗ (cm)*
2. *Co tay xà đơn 30s (lần)*
3. *Chạy 100m (giây)*
4. *Chạy 1500m (phút)*

2.1.2. Lựa chọn bài tập

Để lựa chọn bài tập phát triển TLC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC, khách quan, khoa học. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các HLV, Giảng viên, chuyên gia có trình độ, kinh nghiệm lâu năm về phát triển thể lực. Để xác định mức độ phù hợp trong lựa chọn và ứng dụng bài tập, chúng tôi đưa ra 3 mức độ: Rất phù hợp, phù hợp và không phù hợp các bài tập có tổng điểm ưu tiên trên 70% trở lên được lựa chọn, số phiếu phát ra là 25 phiếu, số phiếu thu về là 25 phiếu (n=25). Kết quả đã lựa chọn được 20 bài tập gồm 3 nhóm:

- + Nhóm 1. Bài tập phát triển sức nhanh (6 bài tập)
- + Nhóm 2. Bài tập phát triển sức mạnh (8 bài tập)
- + Nhóm 3. Bài tập phát triển sức bền (6 bài tập)

Cụ thể:

- Bài tập 1: Chạy tốc độ cao 30m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Chạy 100m xuất phát cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Nhảy dây 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Chạy lên xuống bậc thang 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Chạy đổi hướng theo tín hiệu còi 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Chạy tốc độ cao 30m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Tại chỗ bật xa (m) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Nằm sấp co cơ lưng 30" (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Co tay xà đơn 30" (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Chạy kéo lốp xe 50m (3 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Chống đẩy 30" (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 12: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống sâu 20kg (3 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Bật cóc trên sân cỏ 50m (3 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 14: Bật bục cao 40cm (3 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 15: Chạy lặp lại 200m (2 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16: Chạy lặp lại 400m (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17: Chạy lặp lại 800m (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 18: Chạy lặp lại 1500m (1 lần, nghỉ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 19: Chạy biến tốc 4x50m (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 20: Chạy biến tốc 100m nhanh- 100m chậm (2 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLC trong giảng dạy môn GDTC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian chính khóa, thời gian dành cho mỗi buổi tập 35 đến 40 phút ở phần kết thúc.
- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 30 nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 15 nam học viên quốc tế tập luyện theo 20 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 15 nam học viên quốc tế tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của khoa Quân sự võ thuật TDTT.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐH PCCC

2.2.2. Ứng dụng các bài tập phát triển TLC trong giảng dạy môn GDTC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC.

Trước khi đi vào thực nghiệm, để nhận biết được sự thay đổi sau khi ứng dụng các bài tập, chuyên đề tiến hành kiểm tra theo các test 04 test đã lựa chọn và so sánh sự khác biệt trình độ TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{Tinh}} < t_{\text{Bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Nói cách khác trước khi tiến hành thực nghiệm thì thể lực của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là không khác nhau.

Sau 03 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra thể lực của học viên ở các test của nhóm thực nghiệm đã có sự tiến triển tốt hơn kết quả của nhóm đối chứng, mặc dù cả nhóm đối chứng và nhóm thực

nhệm đều tăng, có ý nghĩa thống kê, nhưng nhóm thực nghiệm tăng nhiều hơn. Các nội dung kiểm tra giữa hai nhóm sau thực nghiệm có kết quả khác biệt, đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TLC của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Các test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	246.2±10.2	247.1±11.1	0.76	>0.05
3	Co tay xà đơn 30s (lần)	19.42±1.12	19.63±1.14	0.54	>0.05
3	Chạy 100m (s)	15.50±0.89	15.60 0.86	0.29	>0.05
4	Chạy 1500m (phút)	6.08±0.37	6.11±0.35	0.14	>0.05

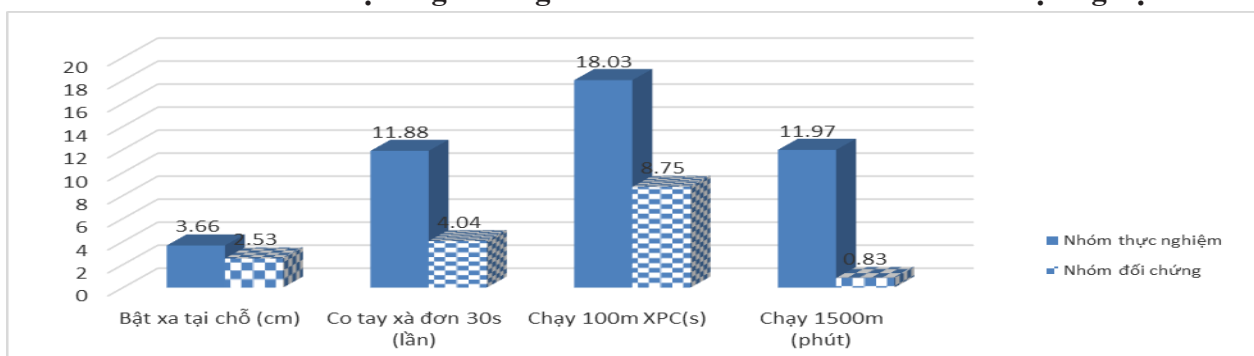
Bảng 3. Kết quả kiểm tra TLC của 2 nhóm sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Các test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	252.5 ± 10.8	247.1±11.1	3.18	<0.05
3	Co tay xà đơn 30s (lần)	20.22±1.28	19.63±1.14	4.53	<0.05
3	Chạy 100m (s)	14.20±0.75	15.60 0.86	3.82	<0.05
4	Chạy 1500m (phút)	6.03±0.30	6.11±0.35	3.10	<0.05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng TLC của 2 nhóm sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm thực ĐC			Nhóm TN		
		Trước TN $\bar{X} \pm \delta$	Sau TN $\bar{X} \pm \delta$	W%	Trước TN $\bar{X} \pm \delta$	Sau TN $\bar{X} \pm \delta$	W %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	246.2±10.2	252.5 ± 10.8	2.53	247.1±11.1	256.3±10.6	3.66
2	Co tay xà đơn 30s (lần)	19.42±1.12	20.22±1.28	4.04	19.63±1.14	22.11±1.33	11.88
3	Chạy 100m XPC(s)	15.50±0.89	14.20±0.75	8.75	15.60 0.86	13.02±0.68	18.03
4	Chạy 1500m (phút)	6.08±0.37	6.03±0.30	0.83	6.11±0.35	5.42±0.28	11.97

Biểu đồ 1. So sánh sự tăng trưởng TLC của hai nhóm trước và sau thực nghiệm



đó chứng tỏ các bài tập mà chuyên đề đã lựa chọn có hiệu quả hơn các bài tập thực hiện ở nhóm đối chứng trong việc phát triển TLC cho nam học viên quốc tế Trường Đại học PCCC.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả bước đầu của bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm trước và sau 3 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và

biểu đồ 1. Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: sau 3 tháng thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển TLC trong giảng dạy môn GDTC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

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. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thị Hồng (2014), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập TLC cho nam sinh viên khoa ngoại ngữ đại học Thái Nguyên*, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ chuyên đề khoa học cấp năm 2023- 2024: “Lựa chọn bài tập phát triển TLC trong giảng dạy môn GDTC cho nam học viên quốc tế trường ĐH PCCC”, Thực hiện : ThS. Nguyễn Đình Thanh Tùng, chuyên đề dự kiến hoàn thành năm 2024.

Ngày nhận bài: 10/1/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/3/2024/1/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/3/2024