

Đánh giá sự phát triển thể lực của nam học viên sau khi hoàn thành chương trình môn học Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Hoàng Văn Oánh*

*ThS. Khoa QS, VT, TDTT, Trường Cao đẳng CSND II

Received: 08/7/2024; Accepted: 18/7/2024; Published: 25/7/2024

Abstract: An assessment of the physical fitness of students at the People's Police College II showed that all four tests were rated as satisfactory according to the evaluation standards of the Ministry of Public Security. The study evaluated the physical education program through the curriculum, teaching staff, and basic facilities and equipment, which were found to be adequate. Five solutions were proposed, with three priority groups of solutions aimed at improving and developing the physical fitness qualities of students at the People's Police College II.

Keywords: Physical fitness, students, physical education, People's Police College II

1. Đặt vấn đề

Mục tiêu quan trọng nhất của công tác TDTT là bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho nhân dân, góp phần cải tạo đời sống, xây dựng nhân cách, nâng cao dân trí và phát triển thể lực cho con người sẵn sàng phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Do đó, GDTC trong nhà trường không chỉ là nhiệm vụ của thầy và trò mà còn là trách nhiệm của Đảng, Nhà nước và toàn xã hội. Muốn đạt được điều này thì chúng ta phải nhanh chóng đào tạo một đội ngũ lao động có trình độ chuyên môn cao, sức khỏe tốt... Vì vậy, để góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo một lớp người có tri thức mới, có năng lực chuyên môn, có phẩm chất chính trị tốt, thì điều đầu tiên các bạn học viên các trường đại học, cao đẳng phải có sức khỏe thể chất tốt để bản thân họ có thể liên tục trau dồi chuyên môn, sẵn sàng hòa mình vào xã hội, luôn cập nhật kiến thức và nhiệt tình trong học tập. Xuất phát từ nhu cầu thực tế cũng như sự cấp thiết của vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Đánh giá sự phát triển thể lực của nam học viên sau khi hoàn thành chương trình môn học Giáo dục thể chất tại trường Cao đẳng CSND II”

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu đã sử dụng 05 phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2.2. Khách thể nghiên cứu: 50 học viên nam Khóa K30S.

2.3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.3.1. Đánh giá sự biến đổi về các tố chất thể lực của nam học viên khóa K30S

2.3.1.1. Thực trạng thể lực của nam học viên khóa K30S trước khi học GDTC

Đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của học viên (HV) trước khi hoàn thành môn học QS1 theo Thông tư 106 rèn luyện thể lực do Bộ Công an ban hành, kết quả thu được trình bày ở Bảng 2.1:

Bảng 2.1: Trình độ thể lực của học viên khóa K30S trước khi học môn QS1

TT	Test kiểm tra	Lần (n=65)		
		\bar{X}	δ	Cv%
1	Chạy 100m (s)	14.79	0.34	2.45
2	Chạy 1500m (phút)	7.08	0.24	3.35
3	Tại chỗ bật xa (m)	2.39	0.08	3.34
4	Co tay xà đơn (lần)	13.59	2.14	9.85

Kết quả cho thấy có 4/4 test thể lực của học viên khóa K30S xếp loại đạt, tuy nhiên tỷ lệ khá, giỏi còn hạn chế.

2.3.1.2. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của học viên trước khi học môn QS1 và theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực

Nghiên tiến hành kiểm tra thể lực của HV trước khi môn QS1 theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực do Bộ Công an, kết quả được trình bày qua Bảng 2.2 sau:

Bảng 2.2: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực ban đầu của học viên Khóa K30S theo Thông tư 106/TT-BCA, ngày 08/10/2020

Test kiểm tra	Giỏi		Khá		Đạt	
	SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %
Chạy 100m (s)	13	26	17	34	20	40
Chạy 1500m (phút)	6	12	22	44	22	44
Tại chỗ bật xa (m)	8	16	17	34	25	50
Co tay xà đơn (lần)	7	14	10	20	33	66

Kết quả Bảng 2.2 cho thấy khi so sánh các test thể lực ban đầu của học viên Khóa K30S với các tiêu chuẩn của BCA thì thể lực học viên ở mức đạt chiếm tỷ lệ % còn nhiều (40% - 66%). Đặc biệt là test Co tay xà đơn tỷ lệ đạt khá nhiều 66%.

2.3.1.3. Sự biến đổi thể lực của nam học viên sau khi hoàn thành môn học QS1

Để thấy rõ về sự biến đổi thể lực của HV Khóa K30S, đề tài tiến hành khảo sát và kiểm tra thể lực của HV trước và sau khi hoàn thành môn học QS1 theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực, kết quả tính toán được trình bày Bảng 2.3:

Bảng 2.3: Trình độ thể lực của nam học viên Khóa K30S trước và sau khi hoàn thành môn học QS1

TT	Test kiểm tra	Lần 1 (n=50)			Lần 2 (n=50)			t	P
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
1	Chạy 100m (s)	14.79	0.34	2.45	14.09	0.32	2.40	1.21	<0.05
2	Chạy 1500m (phút)	7.08	0.24	3.35	7.00	0.25	3.34	2.50	<0.05
3	Tại chỗ bật xa (m)	2.39	0.08	3.34	2.43	0.12	3.35	1.07	<0.05
4	Co tay xà đơn (lần)	13.59	2.14	9.85	14.15	2.13	9.75	2.23	<0.05

Các số liệu trong bảng cho thấy: Các test kiểm tra thu được kết quả tính > bảng, có nghĩa sự khác biệt giữa hai lần kiểm tra mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, trình độ TL của SV có thay đổi đáng kể.

2.3.1.4. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nam học viên sau khi hoàn thành môn học QS1 theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực của HV sau khi hoàn thành môn học QS1 theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực (106/TT-BCA) kết quả được trình bày qua Bảng 2.4.

Bảng 2.4: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực sau khi học xong môn học QS1 của học viên Khóa K30S theo Thông tư 106/TT-BCA, ngày 08/10/2020

Test kiểm tra	Giỏi		Khá		Đạt	
	SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %
Chạy 100m (s)	16	32	20	40	14	28
Chạy 1500m (phút)	10	20	29	58	11	22
Tại chỗ bật xa (m)	12	24	23	46	15	30
Co tay xà đơn (lần)	10	20	15	30	25	50

Kết quả Bảng 2.4 cho thấy khi so sánh các test thể lực sau khi học xong môn học QS1 của học viên Khóa K30S với các tiêu chuẩn rèn luyện thể lực thì thể lực học viên đã có sự phát triển, Nhìn chung giữa 2 lần kiểm tra có mức đánh giá tương đương nhau,

lần 2 các test có tăng tuy nhiên khác biệt không lớn ở các test.

2.3.1.5. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam học viên sau khi hoàn thành môn học QS1

Nhằm đánh giá về mức độ tăng trưởng thể lực của SV, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng thể lực sau khi học viên sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2. Kết quả thu được trình bày ở Bảng 2.5 như sau:

Bảng 2.5: Mức độ tăng trưởng thể lực của SV sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2

TT	Các chỉ tiêu	Nhóm TN		
		Lần 1	Lần 2	W%
1	Chạy 100m (s)	14.79	14.09	0.94
2	Chạy 1500m (phút)	7.08	7.00	1.15
3	Tại chỗ bật xa (m)	2.39	2.43	1.17
4	Co tay xà đơn (lần)	13.59	14.15	3.32

Bảng 2.5 cho thấy các tổ chất thể lực đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng này là không đáng kể, thậm chí có chỉ tiêu sự tăng trưởng còn rất thấp.

2.3.2. Một số yếu tố tác động đến thể lực của học viên Khóa K30S

Đề tài tiến hành đánh giá về một số nội dung có liên quan, ảnh hưởng tới quá trình biến đổi thể lực của các bạn học viên sau khi học tập môn QS1, gồm 4 yếu tố cơ bản sau: Về nội dung và chương trình giảng dạy; Về đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC tại Khóa K30S; Về cơ sở vật chất phục vụ cho quá trình học tập và rèn luyện TDTT; Về thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa. Về cơ bản nội dung chương trình đáp ứng theo yêu cầu của BCA, nội dung môn học phù hợp với thực tế cơ sở vật chất của nhà trường, khối lượng kiến thức môn học này phù hợp với yêu cầu của ngành đào tạo. Đội ngũ GV giảng dạy TDTT của trường đều đã tốt nghiệp đại học chuyên ngành trở lên và được đào tạo với nhiều chuyên ngành khác nhau, đúc kết được nhiều kinh nghiệm qua nhiều năm giảng dạy. Tình trạng cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy học tập và hoạt động phong trào tập luyện một số môn thể thao của Nhà trường về chất lượng và số lượng cơ bản vẫn đảm bảo. Hoạt động ngoại khóa của HV Khóa K30S chưa được thường xuyên, chỉ mang hình thức tự phát. Phong trào TDTT chỉ tập trung ở các giải thi đấu, chưa phát triển rộng khắp trong HV. Chính vì vậy, đề tài đi đến nghiên cứu và đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao, phát triển các tổ chất thể lực của HV Khóa K30S.

(Xem tiếp trang 332)

tác quản lý bồi dưỡng chuyên môn cho giáo viên giảng dạy môn KHTN ở Trường THCS Đặng Công Bình huyện Hóc Môn, Thành phố Hồ Chí Minh, góp phần không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018c). *Thông tư 20/2018/TT-BGDĐT về qui định chuẩn nghề nghiệp giáo viên cơ sở GDPT*. Hà Nội
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2021). *Công văn số 2454/QĐ-BGDĐT ngày 21 tháng 07 năm 2021 về ban hành chương trình bồi dưỡng giáo viên trung học cơ sở dạy môn Khoa học tự nhiên*. Hà Nội

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2022). *Thông tư số 17/2022/TT-BGDĐT về sửa đổi, bổ sung một số điều của Quy chế bồi dưỡng thường xuyên giáo viên, cán bộ quản lý cơ sở GDMN, cơ sở giáo dục phổ thông*. Hà Nội.
4. Chính phủ nước CHXHCN Việt Nam. (2012). *Chiến lược phát triển giáo dục Việt Nam giai đoạn 2011 - 2020 (ban hành theo quyết định số 711/QĐ-TTg)*. Hà Nội.
5. Nguyễn Lộc. (2010). *Lý luận về quản lý*. Hà Nội: NXB ĐHSP.
6. Trần Kiêm. (2014). *Những vấn đề cơ bản của Khoa học Quản lý giáo dục*. Hà Nội: NXB ĐHSP.

Đánh giá sự phát triển thể lực của.... (tiếp theo trang 281)

2.4. Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao, phát triển các tố chất thể lực cho học viên khóa K30S

Để xác định cơ sở thực tiễn của các giải pháp cần lựa chọn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn cán bộ quản lý, các GV GDTC hiện đang trực tiếp giảng dạy tại Khóa K30S. Các kết quả nghiên cứu đó cho phép đề tài lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC của SV Khóa K30S. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 2.6 sau:

Bảng 2.6: Kết quả phỏng vấn đối với cán bộ quản lý và giảng viên của nhà trường nhằm lựa chọn đề xuất những giải pháp hiệu quả nhất nhằm nâng cao thể lực cho học viên Khóa K30S (n = 10)

TT	Biện pháp	Kết quả phỏng vấn	
		Lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Tổ chức tuyên truyền động viên về nhận thức về vai trò của TĐTT	10	100
2	Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động TĐTT, khai thác hiệu quả sử dụng các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật	8	80
3	Thành lập các CLB thể thao của nhà trường, xây dựng các đội tuyển thể thao cho học viên để tạo điều kiện thuận lợi cho học viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu	10	100
4	Tổ chức các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể	8	80
5	Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu môn thể thao chào mừng các ngày lễ lớn trong năm	9	90

Bảng 2.6 cho thấy các giải pháp mà đề tài lựa chọn đều được cán bộ quản lý và các giảng viên quan tâm và có sự đồng thuận cao. Trên cơ sở đó, đề tài lựa chọn số ý kiến tán thành cho các biện pháp chiếm từ 80% trở lên.

3. Kết luận

Qua đánh giá thể lực của học viên Khóa K30S, kết quả cho thấy có 4/4 test xếp loại đạt. Sau khi học xong chương trình giáo dục thể chất cho thấy thể lực học viên đã có sự phát triển. Mức độ tăng trưởng thể lực là có nhưng không cao, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nghiên cứu đã đánh giá công tác GDTC thông qua chương trình GDTC, đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất và trang thiết bị cơ bản vẫn đảm bảo, tuy nhiên hoạt động ngoại khóa của học viên chưa được thường xuyên, chỉ mang hình thức tự phát ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực. Vì vậy, nghiên cứu đi đến nghiên cứu và đề xuất 5 giải pháp trong đó có 3 nhóm giải pháp ưu tiên nhằm nâng cao, phát triển các tố chất thể lực của HV Khóa K30S .

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Công an. (2020). Thông tư 106/TT-BCA, ngày 08/10/2020 Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong CAND.
2. Độ, N.V (2014), “Nghiên cứu giải pháp phát triển các tố chất thể lực trong giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Trung cấp Cảnh sát nhân dân III”, luận văn thạc sĩ.
3. Khởi, P.V (2018), *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển thể lực cho các vận động viên nam đội tuyển Karatedo trường Đại học An ninh Nhân dân sau 6 tháng tập luyện*, đề tài thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh.
4. Tiến, N. T., và cộng sự. (2015). *Giáo trình lý Luận và phương pháp giảng dạy đại học TĐTT*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Lâm, N.T (2019), “Đo lường thể thao”, tài liệu giảng dạy cho học viên cao học Trường ĐH TĐTT TPHCM.