

Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nâng cao thể lực chung cho nam học viên khóa K30S Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Nguyễn Đức Hạnh*

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

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

Abstract: The study developed 26 exercises aimed at improving the overall physical fitness of male students in the K30S cohort. Through the experimental process, we observed that the physical fitness levels of the male students in the experimental group were higher than those in the control group. The experimental results confirm that these exercises are effective in enhancing the overall physical fitness of male students in the K30S cohort.

Keywords: Overall physical fitness, exercises, male students, K30S.

1. Đặt vấn đề

Thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định hiệu quả hoạt động của con người, trong đó có thể dục thể thao. Hơn nữa rèn luyện (phát triển) thể lực lại là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình giáo dục thể chất. Bởi vậy, những người thường xuyên tập luyện thể dục thể thao rất cần có những hiểu biết về bản chất, các quy luật và phương pháp rèn luyện chúng. Trong lý luận và phương pháp thể dục thể thao, tố chất thể lực (tố chất vận động) là những đặc điểm, mặt, phần tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và thường được chia thành năm loại cơ bản: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp động tác và độ dẻo. Xuất phát từ thực tiễn đó, trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “**Nghiên cứu các bài tập nâng cao thể lực chung cho nam học viên khóa K30S trường Cao đẳng CSND II**”

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực chung của nam học viên khóa K30S

2.1.1. Trình độ thể lực chung của nam học viên khóa K30S

Để đánh giá thực trạng thể lực chung cho nam học viên khóa K30S Đề tài ứng dụng các test theo Thông tư số 106/2020/TT-BCA, ngày 08 tháng 10 năm 2020 của Bộ Công an, quy định chế độ rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND, để đánh giá thể lực

chung cho nam học viên hệ trung cấp tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Trình độ thể lực của nam Nam học viên khóa K30S được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1: Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam sinh viên năm thứ 1 (n= 50)

TT	Test	\bar{X}	δ	Cv(%)	ϵ
1	Chạy 100m (s)	15.59	0.33	2.46	0.01
2	Chạy 1500m (phút)	7.12	0.25	3.34	0.03
3	bật xa tại chỗ (m)	2.33	0.07	3.35	0.04
4	Co tay xà đơn (lần)	13.79	2.15	9.82	0.05

Nhận xét: Trong số 4 test, có 3 test (bật xa tại chỗ, chạy 100m, chạy 1500m) thành tích của nam học viên có hệ số biến sai nhỏ, test co tay xà đơn hệ số biến sai lớn.

2.1.2. So sánh trình độ thể lực của nam nam học viên khóa K30S với Thông tư 106/TT-BCA

Bảng 2.2: So sánh trình độ thể lực chung của nam học viên khóa K30S và TT 106/TT-BCA

Tiêu chuẩn Bộ	Phân loại	Chạy 100m	Chạy 1500m	Tại chỗ bật xa	Co tay xà đơn
	Giỏi	<14''00	<6''00''	> 2,65	>23
	Khá	<14''59	<6''29''	≥ 2,56	≥18
	Đạt	<16''00	<7''30''	≥ 2,20	≥12
Chỉ số kiểm tra HV K30S		15.59	7.12	2.33	13.79
		Đạt	Đạt	Đạt	Đạt

Nhận xét: Có 4/4 test ở mức đạt, Đánh giá chung kết quả kiểm tra thể lực của HV K30S là đạt nhưng điểm khá, giỏi chưa nhiều. Đây là tiền đề cho thấy sự cần thiết áp dụng chương trình thực nghiệm.

2.2. Xây dựng bài tập để nâng cao và phát triển trình độ thể lực chung của nam học viên khóa K30S

2.2.1. Phỏng vấn và lựa chọn bài tập xây dựng chương trình thực nghiệm

Nhằm có được cái nhìn khách quan và toàn diện về thực trạng thể lực chung của sinh viên năm nhất, đề tài phỏng vấn giáo viên về các test cần dùng để đánh giá thể lực, phương pháp và bài tập được dùng để nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên, phỏng vấn sinh viên về lựa chọn bài tập mong muốn để việc tập luyện đạt hiệu quả cao nhất.

Bảng 2.3: Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung (n =15)

TT	Các bài tập	Kết quả	
		Số người lựa chọn	%
1	Bài tập Chạy tốc độ 100m	13	86.7%
2	Bài tập Chạy đạp sau 100m	12	80.0%
3	Bài tập Chạy biến tốc cự ly 200-400m	14	93.3%
4	Bài tập Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	12	80.0%
5	Bài tập Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ	12	80.0%
6	Bài tập Bật bực 40-50cm liên tục	13	86.7%
7	Bài tập Co tay xà đơn gập bụng nâng chân	12	80.0%
8	Nhóm bài tập với bóng	14	93.3%
9	Thi đấu	12	80.0%
10	Bài tập với tạ đòn và xà đơn ở các tư thế khác nhau	9	60.0%
11	Bài tập theo cơ chế đẳng trường-tĩnh (giữ tạ, gập thân trên xà, gập bụng)	6	40.0%
12	Bài tập nhảy bực	9	60.0%
13	Bài tập ném đẩy theo các hướng khác nhau	4	26.7%
14	Bài tập chạy cự ly ngắn tốc độ	15	100%
15	Bài tập chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật	6	40.0%
16	Bài tập nhằm tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng)	8	53.3%
17	Bài tập chạy với cự ly trung bình	14	93.3%
18	Bài tập chạy việt dã cự ly 3000-5000 m	6	40.0%
19	Bài tập nằm sấp chống đẩy	12	80.0%
20	Bài tập Nhảy dây	12	80.0%
21	Bài tập Nằm ngửa gập bụng và nằm sấp co cơ lưng	13	86.7%
22	Bài tập Đứng lên ngồi xuống tốc độ	7	46.7%
23	Bật nhảy co gối trên cát	7	46.7%
24	Bài tập chạy biến tốc	13	86.7%
25	Bật di chuyển	12	80.0%
26	Bài tập ép dẻo, chạy đích dắc	14	93.3%

2.2.2. Tổ chức thực hiện chương trình thực nghiệm

Chương trình thực nghiệm được biên soạn cho đối tượng nam học viên khóa K30S, thời lượng chương trình 60 giờ, mỗi giờ 60 phút. Cấu trúc chương trình dựa theo chương trình chuẩn của Bộ và theo chương trình do nhà trường quy định. Hệ thống các bài tập nâng cao thể lực chung cho HV K30S được xây dựng gồm 26 bài tập được cấu trúc trong

phần bắt buộc của chương trình GDTC, được biên soạn cho khoảng thời gian 60 giờ. Phân phối chương trình, kế hoạch và hướng dẫn thực hiện được trình bày rõ ràng, chi tiết.

2.3. Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên hai nhóm đối tượng là nam học viên khóa K30S, mỗi nhóm gồm 50 em. Tổng số sinh viên tham gia nghiên cứu là 100 em. Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, đã kiểm tra trình độ thể lực chung của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.4.

2.3.1. Đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

Bảng 2.4: Trình độ thể lực chung của hai nhóm trước thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm TN	Nhóm ĐC	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
1	Chạy 100m (s)	15.59 ± 0.33	15.60 ± 0.41	0.415 >0.05
2	Chạy 1500m (phút)	7.12 ± 0.25	7.13 ± 0.32	0.548 >0.05
3	Tại chỗ bật xa (m)	2.33 ± 0.07	2.31 ± 0.12	1.020 >0.05
4	Co tay xà đơn (lần)	13.79 ± 2.15	13.86 ± 2.13	0.137 >0.05

Phân tích số liệu thu được cho thấy, sự khác biệt trình độ thể lực chung của hai nhóm không đáng kể, bởi vì về mặt toán học thống kê, không tìm thấy sự khác biệt tin cậy. Các giá trị t tính đều nhỏ hơn 1.96, nên các giá trị P đều lớn hơn 0.05 (5%). Điều đó có ý nghĩa là trình độ thể lực chung ban đầu của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là bằng nhau, có đủ cơ sở để tổ chức và tiến hành thực nghiệm sư phạm.

2.3.2. Đánh giá trình độ thể lực chung của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sư phạm

Sau thực nghiệm sư phạm, với thời lượng 60 giờ của tiến trình biểu, đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực chung cuối đợt thực nghiệm. Kết quả sau khi được xử lý được trình bày ở bảng 2.5.

Bảng 2.5: Trình độ thể lực chung của hai nhóm SV sau thực nghiệm sư phạm

TT	TEST	Nhóm TN	Nhóm ĐC	t _{tính}	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 100m (s).	15.35 ± 0.44	15.53 ± 0.40	2.230	<0.05
2	Chạy 1500m (phút).	6.91 ± 0.26	7.05 ± 0.29	2.180	<0.05
3	Tại chỗ bật xa (m).	2.36 ± 0.15	2.35 ± 0.09	2.406	<0.05
4	Co tay xà đơn (lần).	14.83 ± 1.92	14.27 ± 1.99	3.529	<0.05

Phân tích số liệu ở bảng 2.5 cho thấy: Trình độ thể lực chung của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều tăng lên, song ở nhóm thực nghiệm diễn

ra rõ rệt hơn. Nếu trước thực nghiệm sự phạm, đa số chỉ số các test của nhóm đối chứng cao hơn nhóm thực nghiệm, thì sau khi thực nghiệm sự phạm, các chỉ số các test của nhóm thực nghiệm lại cao hơn hẳn nhóm đối chứng và đạt độ tin cậy thống kê cần thiết.

3. Kết luận

Nghiên cứu đã xây dựng được 26 bài tập nâng cao thể lực chung cho nam học viên khóa K30S. Các bài tập được cấu trúc trong chương trình bắt buộc GDTC, được thực nghiệm trong 60 giờ giảng dạy.

Kết quả thu được sau thực nghiệm cho thấy nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng. Các chỉ số kiểm tra sau thực hiện hệ thống bài tập đều tốt hơn so với trước thực nghiệm và có ý nghĩa thống kê. Ở cả 4 test, học viên nhóm thực nghiệm đạt chỉ số cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều này khẳng định hiệu quả của hệ thống bài tập trong việc cải thiện thể lực chung cho nam học viên khóa K30S.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT.

2. Bửu, L., Trung, T. Q., Cường, N. H., & Hùng, T. N. (1995). *Bác Hồ với thể thao Việt Nam*. NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

3. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (2003). *Sinh lý học TDTT*. NXB Hà Nội.

4. Lãm, L. V., & Thanh, P. T. *Tổng quan về GDTC ở một số nước trên thế giới*. NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

5. Phương, L. Q., & Bảo, Đ. Q. (2002). *Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*. NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

6. Sinh, N. X., Lãm, L. V., Viễn, P. N., & Hiệp, L. Q. (1999). *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*. NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

7. Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp TDTT*. NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

Một số vấn đề lý luận về quản trị xây dựng... (tiếp theo trang 191)

Đo lường và theo dõi thương hiệu: Hiệu suất và hiệu quả của các hoạt động QTTH được đánh giá và đo lường. Các chỉ số như nhận thức thương hiệu, hình ảnh, sự hài lòng từ HS và cha mẹ HS, sự tương tác trên mạng xã hội có thể được sử dụng để đánh giá sức mạnh của thương hiệu. Theo dõi thường xuyên giúp đảm bảo rằng các hoạt động đang diễn ra hiệu quả và điều chỉnh được nếu cần thiết. Đo lường và theo dõi thương hiệu TPTNCL để đánh giá sự thành công của các hoạt động phát triển thương hiệu.

- Duy trì và tăng trưởng giá trị thương hiệu: bao gồm việc duy trì uy tín và chất lượng của nhà trường thông qua các chương trình GD và dịch vụ hỗ trợ người học, đóng góp của cựu người học làm tăng tài sản thương hiệu; cũng như việc tăng cường nhận thức và ảnh hưởng của thương hiệu thông qua các hoạt động QTTH để phát triển thương hiệu của nhà TPTNCL ở các giai đoạn tiếp theo và lâu dài.

3. Kết luận

Ở hầu hết các quốc gia hiện nay, GD ngoài công lập đang đóng một vai trò quan trọng và không thể thiếu trong hệ thống GD quốc dân. Các nghiên cứu về xây dựng THNT nói chung và thương hiệu nhà TPTNCL nói riêng vẫn còn là một vấn đề khá mới mẻ ở Việt Nam. Việc quản trị xây dựng thương hiệu mang lại năng lực cạnh tranh to lớn cho các TPTNCL đối với các tổ chức GD có cùng sứ mạng khác. Quản

trị xây dựng thương hiệu TPTNCL không chỉ là xây dựng hình ảnh bên ngoài mà còn bảo đảm chất lượng HD DH, GD bên trong đáp ứng sự hài lòng của khách hàng (HS, GV, cha mẹ HS...). Do đó, quản trị xây dựng THNT góp phần làm tăng cường uy tín và sự tin tưởng, luôn hướng tới cải tiến chất lượng và phân ánh trách nhiệm xã hội của TPTNCL.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ GD & đào tạo (2021), *Thông tư Số 40/2021/TT-BGDĐT về Ban hành quy chế tổ chức và hoạt động của trường tiểu học, trường THCS, THPT và trường phổ thông có nhiều cấp học loại hình tự thực*. Hà Nội

2. Hồ Hải (2019), *QTTH trường đại học TDTT TP Hồ Chí Minh*, Luận án tiến sĩ KHGD, trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.

3. Trần Tiến Khoa (2013), “QTTH trường đại học Việt Nam: từ góc nhìn theo lý thuyết đặc trưng thương hiệu (brandidentity)”, *Tạp chí Phát triển khoa học và Công nghệ*, tập 16, số Q2-2013.

4. Quốc hội (2019), *Luật GD năm 2019*. Hà Nội

5. Đào Thị Minh Thanh (2016), *Giáo trình Quản trị thương hiệu*, NXB Tài chính.

6. Nguyễn Quốc Thịnh (2016), *Giáo trình Quản trị thương hiệu*, Trường Đại học Thương mại Hà Nội.

7. Aaker, D.A (1996), *Building strong brands free press*, New York. NY.