NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC VIÊN HỆ TRUNG CẤP TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

Nguyễn Mạnh Hải*

ABSTRACT

Through research and interviews with coaches, lecturers, the project has effectively built and applied a system of general physical fitness development exercises for male students of People's Police College II, including 26 exercises.

Keywords: *Exercise system, general fitness development*

Received: 27/12/2021; Accepted: 28/12/2021; Published: 7/1/2022

1. Đặt vấn đề

Công tác GDTC trong các trường Công an luôn được Bộ Công an xác định là quy định bắt buộc, là nội dung quan trọng trong hệ thống chương trình khung đào tạo cán bộ chiến sĩ Công an, với mục tiêu giúp cho học viên (HV) nhận thức đầy đủ ý nghĩa, tầm quan trọng của việc rèn luyện thể chất là thật sự cần thiết, phục vụ thiết thực trong thực tiễn công tác chiến đấu. Do đó, để nâng cao chất lượng đào tạo nói chung và nâng cao thể lực cho HV nói riêng tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân (CSND) II, đề tài đã nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam HV hệ Trung cấp Trường Cao đẳng CSND II.

2. Nội dung nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê;

Khách thể khảo sát: gồm 2 nhóm, 60 HV Thực nghiệm và 60 HV Đối chứng là HV nam năm thứ 1 hệ Trung cấp trường Cao đẳng CSND II

2.1. Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện võ thuật CAND và thể lực nam HV hệ Trung cấp Trường Cao đẳng CSND II

2.1.1. Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy, học tập môn GDTC

Kết quả thống kê thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy, học tập môn GDTC của Trường Cao đẳng CSND II giai đoạn từ 2016-2020 cho thấy, thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy, học tập môn GDTC của Trường Cao đẳng CSND II tính đến thời điểm năm học 2019-2020 là tương đối tốt, hầu hết đạt trên mức 80%. Như vậy, đây là điều kiện khá thuận lợi để nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC tại Trường Cao đẳng CSND II.

2.1.2. Thực trạng rèn luyện thể lực và tham gia phong trào tập luyện trong các hoạt động thể thao ngoại khóa

Trước đây, hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II áp dụng Thông tư liên tịch số 05/2005/TTLT-BCA-UBTDTT ngày 29 tháng 4 năm 2005 của Bộ Công an và Ủy ban TDTT (nay là Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch) về việc ban hành tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND, sau đó là Thông tư số 24/2013/TT-BCA, ngày 11 tháng 04 năm 2013 của Bộ Công an, quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND, để đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thể lực. Đến năm học 2020-2021, trường quyết định áp dụng Thông tư số 106/2020/TT-BCA, ngày 08 tháng 10 năm 2020 của Bộ Công an, quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND, để đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thể lực. Đề tài đã tổng hợp kết quả rèn luyện thể lực ngoại khóa của HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II từ năm 2016-2020, khi chưa xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung. Tổng hợp kết quả rèn luyện thể lực ngoại khóa của HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II từ năm 2016-2020 có thể thấy khi chưa xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung thì kết quả kiểm tra rèn luyện thể lực ngoại khóa của HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II qua các năm tương đối ổn định, tuy nhiên tỷ lệ HV chưa đạt vẫn còn tương đối nhiều, tỷ lệ trung bình các năm là 2.16%. Vì vậy, nhà trường cần có giải pháp để giảm tỷ lệ HV chưa đạt xuống mức thấp nhất.

* Trung tá. Khoa QS,VT,TDTT, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

2.2. Xây dựng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II

2.2.1. Cơ sở xây dựng bài tập phát triển thể lực chung cho nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II

2.2.1.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II

Thông qua phiếu phỏng vấn, đề tài đã loại 11 bài tập và lựa chọn được 26 bài tập phát triển thể lực chung cho nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II (không có bổ sung thêm bài tập nào từ phỏng vấn), như sau: *BT1. Chạy tốc độ 150m; BT2. Chạy đạp sau 100m; BT3. Chạy biến tốc cự ly 400-600m; BT4. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh; BT5. Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ; BT6. Chạy 1500m; BT7. Chạy 2000m; BT8. Bài tập bật cóc; BT9. Bài tập cổ chân trên cỏ hoặc trên cát; BT10. Bật bục 40-50cm liên tục; BT11. Bật cao tại chỗ; BT12. Bật gối chạm ngực; BT13. Bật lò cò một chân; BT14. Bật xa tại chỗ; BT15. Co tay xà đơn gập bụng nâng chân; BT16. Nằm chống tay bật đổi chân trước sau; BT17. Nằm ngửa gập bụng hai tay đặt sau gáy; BT18. Nằm ngửa, nâng chân vuông góc với thân; BT19. Đẩy xe cút kít 5m; BT20. Đứng lên ngồi xuống; BT21. Ngồi xổm di chuyển; BT22. Ngồi thân gập về trước; BT23. Nhóm bài tập lưng bụng; BT24. Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp; BT25. Nhóm bài tập với bóng; BT26. Trò chơi cướp bóng.*

2.2.1.2. Tổ chức ứng dụng thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II

Để kiểm nghiệm hiệu quả của 26 bài tập đã được lựa chọn ở trên, đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể là nam HV hệ trung cấp đang tham gia học tập năm học thứ nhất (K01S) tại Trường Cao đẳng CSND II. Đề tài chia khách thể nghiên cứu làm hai nhóm TN và ĐC một cách ngẫu nhiên, mỗi nhóm gồm 60 nam HV hệ trung cấp đang tham gia học tập năm học thứ nhất tại trường Cao đẳng CSND II.

Nhóm ĐC: học tập theo chương trình môn học GDTC chính khóa hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II trước đây.

Nhóm TN: học tập theo chương trình môn học GDTC chính khóa hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II, tuy nhiên ở phần tập thể lực chung, sử dụng các bài tập mà đề tài mới xây dựng.

2.2.3. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II

2.2.3.1. Đánh giá thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II trước thực nghiệm

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 HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II. Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II trước thực nghiệm, ở hai nhóm TN và ĐC, được trình bày cụ thể qua bảng 2.1-2.3.

Bảng 2.1: Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II trước thực nghiệm ở nhóm TN (n=60)

TT	Test	$\overline{X}$	S	Cv(%)	ε
1	Chạy 100m (s).	15.69	0.38	2.45	0.01
2	Chạy 1500m (phút).	7.13	0.24	3.35	0.03
3	Tại chỗ bật xa (m).	2.30	0.08	3.34	0.04
4	Co tay xà đơn (lần).	13.77	2.13	9.84	0.05

Bảng 2.2: Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II trước thực nghiệm ở nhóm ĐC (n=60)

TT	Test	$\overline{X}$	S	Cv(%)	ε
1	Chạy 100m (s).	15.67	0.40	2.53	0.01
2	Chạy 1500m (phút).	7.11	0.30	4.16	0.03
3	Tại chỗ bật xa (m).	2.31	0.09	3.80	0.03
4	Co tay xà đơn (lần).	13.82	2.14	8.69	0.04

Bảng 2.3: Kết quả so sánh thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II trước thực nghiệm, ở hai nhóm TN và ĐC (n=60)

TT	TEST	Nhóm TN	Nhóm ĐC	$\lvert t_{tính} \rvert$	p
		$\overline{X} \pm S$	$\overline{X} \pm S$		
1	Chạy 100m (s).	15.69 ± 0.38	15.67 ± 0.40	0.415	>0.05
2	Chạy 1500m (phút).	7.13 ± 0.24	7.11 ± 0.30	0.548	>0.05
3	Tại chỗ bật xa (m).	2.30 ± 0.08	2.31 ± 0.09	1.020	>0.05
4	Co tay xà đơn (lần).	13.77 ± 2.13	13.82 ± 2.14	0.137	>0.05

Ghi chú: với n=60, độ tự do $n_A + n_B - 2 \Rightarrow t_{0.05}=1.658$.

2.2.3.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, đề tài tiến hành thu thập số liệu lần 2 ở cả hai nhóm TN, ĐC và tiến hành đánh giá sự phát triển thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng CSND II. Để giải quyết vấn đề này, đề tài sử dụng phương pháp tự đối chiếu để đánh giá kết quả thực nghiệm, nghĩa là so sánh kết quả

trước và sau thực nghiệm.

Bảng 2.4: Kết quả đánh giá sự phát triển thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II sau thực nghiệm ở nhóm TN (n=60)

TT	Test	Trước TN	Sau TN	W(%)	$\|t_{tính}\|$	p
		$\overline{X} \pm S$	$\overline{X} \pm S$			
1	Chạy 100m (s).	15.69 ± 0.38	15.36 ± 0.44	2.16	8.357	<0.05
2	Chạy 1500m (phút).	7.13 ± 0.24	6.92 ± 0.26	3.06	9.339	<0.05
3	Tại chỗ bật xa (m).	2.30 ± 0.08	2.37 ± 0.15	3.28	4.303	<0.05
4	Co tay xà đơn (lần).	13.77 ± 2.13	14.82 ± 1.92	7.35	5.291	<0.05

Ghi chú: với n=60, độ tự do n-1 => $t_{0.05}$=1.671

Qua bảng 2.4 cho thấy, sau quá trình ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II, thì nhìn chung ở nhóm TN các test đều có sự tăng trưởng cao. Giá trị trung bình của sự tăng trưởng các test ở nhóm TN la $\overline{W}_{TN}$(%)=3.96%, mức tăng trưởng cao nhất là $W_{TN}(\%)_{max}$=7.35%, mức tăng trưởng thấp nhất $W_{TN}(\%)_{min}$=2.16%, với $t_{tính}$=4.303-9.339 > $t_{bảng}$=1.671, chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05.

Bảng 2.5: Kết quả đánh giá sự phát triển thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II sau thực nghiệm ở nhóm ĐC (n=60)

TT	Test	Trước TN	Sau TN	W(%)	$\|t_{tính}\|$	p
		$\overline{X} \pm S$	$\overline{X} \pm S$			
1	Chạy 100m (s).	15.67 ± 0.40	15.52 ± 0.40	0.92	1.599	>0.05
2	Chạy 1500m (phút).	7.11 ± 0.30	7.03 ± 0.29	1.15	2.146	<0.05
3	Tại chỗ bật xa (m).	2.31 ± 0.09	2.34 ± 0.09	1.17	2.836	<0.05
4	Co tay xà đơn (lần).	13.82 ± 2.14	14.28 ± 1.99	3.32	3.069	<0.05

Ghi chú: với n=60, độ tự do n-1 => $t_{0.05}$=1.671

Qua bảng 2.5 cho thấy, sau quá trình ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II, thì nhìn chung ở nhóm ĐC các test đều có sự tăng trưởng. Giá trị trung bình của sự tăng trưởng các test ở nhóm ĐC la $\overline{W}_{ĐC}$(%)=1.64%, mức tăng trưởng cao nhất là $W_{ĐC}(\%)_{max}$=3.32%, mức tăng trưởng thấp nhất $W_{ĐC}(\%)_{min}$=0.92%. Trong đó, test chạy 100m (s) nhịp tăng trưởng chưa có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất p>0.05, vì $t_{tính}$=1.599 < $t_{bảng}$=1.671; những test còn lại là tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05, với $t_{tính}$=2.146-3.069 > $t_{bảng}$=1.671.

Bảng 2.6: Kết quả so sánh sự phát triển thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II sau thực nghiệm, ở hai nhóm TN và ĐC (n=60)

TT	TEST	Nhóm TN	Nhóm ĐC	$\|t_{tính}\|$	p
		$\overline{X} \pm S$	$\overline{X} \pm S$		
1	Chạy 100m (s).	15.36 ± 0.44	15.52 ± 0.40	2.230	<0.05
2	Chạy 1500m (phút).	6.92 ± 0.26	7.03 ± 0.29	2.180	<0.05
3	Tại chỗ bật xa (m).	2.37 ± 0.15	2.34 ± 0.09	2.406	<0.05
4	Co tay xà đơn (lần).	14.82 ± 1.92	14.28 ± 1.99	3.529	<0.05

Ghi chú: với n=60, độ tự do $n_A + n_B - 2$ => $t_{0.05}$=1.658.

Qua bảng 2.6 cho thấy, sự phát triển thể lực chung của nam HV hệ trung cấp tại trường Cao đẳng CSND II sau thực nghiệm, ở hai nhóm TN và ĐC là có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05, vì có $t_{tính}$ (2.180-3.529) > $t_{bảng}$ (1.658).

3. Kết luận

Sau một thời gian ứng dụng thực nghiệm bài tập, kết quả cho thấy nhóm TN tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC và có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05. Giá trị trung bình nhịp tăng trưởng ở nhóm TN là $\overline{W}_{TN}$(%) = 3.96%, còn ở nhóm ĐC là $\overline{W}_{ĐC}$(%) = 1.64%. Như vậy, sự tăng trưởng ở nhóm TN gấp 2.41 lần nhóm ĐC. Qua đó có thể thấy, các bài tập được xây dựng đã mang lại kết quả rất khả quan, giúp thể lực chung của các nam HV được tăng lên rất rõ rệt.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Công an (2013), *Thông tư số 24/2013/TT-BCA, ngày 11 tháng 04 năm 2013, quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND*, Hà Nội.

2. Bộ Công an (2020), *Thông tư số 106/2020/TT-BCA ngày 08/10/2020, quy định về chế độ rèn luyện thể lực trong CAND*, Hà Nội.

3. Bộ Công an và Ủy ban TDTT (nay là Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch) (2005), *Thông tư liên tịch số 05/2005/TTLT-BCA-UBTDTT ngày 29 tháng 4 năm 2005, về việc ban hành tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND.*

4. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Tp. Hồ Chí Minh.