

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

ASSESSING THE EFFICIENCY OF APPLICATION OF SOME EXERCISES TO ENHANCE FIRE FIRE FIRE PREVENTION FOR FIRST YEAR STUDENTS

Nguyễn Đình Thanh Tùng

Trường Đại học Phòng Cháy Chữa cháy

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng, đề tài đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng Cháy chữa cháy theo tiêu chuẩn Chiến sĩ khỏe của Bộ Công an.

Từ khóa: Hiệu quả, bài tập, phòng cháy chữa cháy.

Abstract: Using scientific research methods often using, The topic of evaluating the effectiveness os applying some excercises to improve physical streng for firt-year students of the University of Fire prevention and Fighting according the standards of healthy soldiers of the Ministry of Public Security.

Keywords: Efficiency, excercises, Fire protection.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (ĐH PCCC) 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 rèn luyện, học tập. Trong quá trình 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 CAND, 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 có vai trò đặc biệt quan trọng.

Quá trình giảng dạy và huấn luyện cho học viên Trường Đại học Phòng Cháy chữa cháy cho thấy: Học viên được tuyển chọn có thể hình tốt. Tuy nhiên, trong quá trình, học tập rèn luyện học viên vẫn bộc lộ một số hạn chế trong tập luyện các nội dung như: giáo dục thể chất,

kỹ thuật chữa cháy cá nhân... đòi hỏi học viên cần được trang bị nền tảng thể lực tốt hơn.

Nghiên cứu về vấn đề này có một số tác giả như: Lê Anh Hòa (2012), Nguyễn Công Huy (2013), Hoàng Hồng Cẩm (2013), Nguyễn Huy Việt (2012), Nguyễn Đình Nam (2015); Trần Văn Hưng (2017)... Các công trình nghiên cứu trên đã có đóng góp vào công tác nâng cao thể lực cho sinh viên, học viên một số cơ sở đào tạo đại học. Tuy nhiên chưa có công trình nghiên cứu nào đề cập đến việc nâng cao trình độ thể lực cho học viên năm thứ nhất của trường ĐH PCCC, Bộ Công an. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi lựa chọn: “Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy”.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học viên trường Đại học Đại học Phòng cháy chữa cháy - Bộ Công an

2.1.1. Xác định nguyên tắc và cơ sở để lựa chọn, xây dựng bài tập

Để lựa chọn được các bài tập phù hợp với đối tượng, đề tài xác định có 4 nguyên tắc, đó là:

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

- Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn
- Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ
- Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi
- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học

2.1.2. Kết quả lựa chọn các bài tập

Để lựa chọn các bài tập, đề tài tham khảo các tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu và tổng hợp được 40 bài tập. Để sử dụng bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, đồng nghiệp. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập cho học viên Nam được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam học viên trường Đại học Đại học Phòng cháy chữa cháy

TT	Tên bài tập	Kết quả (n = 25)			
		Rất Phù hợp	Phù hợp	Không Phù hợp	%
1	Chạy tốc độ cao 30m x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	23	2	0	96.8
2	Chạy đạp sau trên sân cỏ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	8	5	12	44
3	Chạy lò cò trên sân cỏ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	9	6	10	50.4
4	Chạy 100m xuất phát cao x 2 lần, quãng nghỉ 120 giây	21	2	2	88.8
5	Chạy lặp lại 200m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	22	3	0	95.2
6	Chạy lặp lại 400m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	20	1	4	82.4
7	Chạy lặp lại 600m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	11	2	12	48.8
8	Chạy lặp lại 800m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	21	4	0	93.6
9	Chạy lặp lại 1000m x 1 lần, quãng nghỉ 15 phút	3	5	17	24
10	Chạy lặp lại 1500m x 1 lần, quãng nghỉ 5 phút	22	3	0	95.2
11	Chạy lặp lại 2000m x 1 lần, quãng nghỉ 15 phút	20	3	2	87.2
12	Chạy biến tốc chéo sân cỏ x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	23	1	1	94.4
13	Chạy biến tốc 100m - 200m -300m - 400m - 300m - 200m -100m x 2 lần, quãng nghỉ 15 phút	22	2	1	92.8
14	Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m x 2 lần, quãng nghỉ 15 phút	19	6	0	90.4
15	Chạy lặp lại 500m, 300m, 100m x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	5	7	13	36.8
16	Chạy ghép 200m + 400m + 600m x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	5	7	13	36.8
17	Chạy ghép (500m + 300m) x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	6	6	13	38.4
18	Chạy biến tốc 100m nhanh- 100m chậm x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	19	3	3	83.2
19	Chạy biến tốc 50m nhanh- 50m chậm x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	6	6	13	38.4
20	Chạy biến tốc 600m nhanh- 200m chậm x 2 lần,	4	5	16	28

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

	quãng nghỉ 5 phút				
21	Chạy biến tốc 400m nhanh- 400m chậm x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	2	8	15	27.2
22	Chạy lên xuống bậc thang x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	21	3	1	91.2
23	Co tay xà đơn x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	22	3	0	95.2
24	Bật bục cao 40cm x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	25	0	0	100
25	Bật nhảy nâng cao 2 gối trên cát x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	2	8	15	27.2
26	Chạy kéo lốp xe 50m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	18	5	2	84
27	Chạy đạp sau kéo lốp xe 50m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	25	0	0	100
28	Chạy nâng cao đùi trên cát x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	2	8	15	27.2
29	Chạy việt dã x 1 lần, quãng nghỉ 10 phút	5	7	13	36.8
30	Chạy tùy sức 10 phút x 1 lần, quãng nghỉ 3 phút	6	6	13	38.4
31	Chống đẩy x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	19	6	0	90.4
32	Đẩy tạ ở tư thế nằm ngửa trên ghế băng x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	19	3	3	83.2
33	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống sâu 50kg x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	21	3	1	91.2
34	Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	22	3	0	95.2
35	Bật xa ba bước tại chỗ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	2	8	15	27.2
36	Bật xa năm bước tại chỗ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	5	7	13	36.8
37	Bật xa bảy bước tại chỗ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	15	8	2	79.2
38	Bật xa mười bước tại chỗ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	3	5	17	24
39	Bật cóc trên hồ cát x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	8	5	12	44
40	Bật cóc trên sân cỏ 50m x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	9	6	10	50.4

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập cho học viên Nữ được trình bày ở bảng 2

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho Nữ học viên trường Đại học Đại học Phòng cháy chữa cháy

TT	Tên bài tập	Kết quả (n = 25)			
		Rất Phù hợp	Phù hợp	Không Phù hợp	%
1	Chạy tốc độ cao 30m x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	23	2	0	96.8
2	Chạy đạp sau trên sân cỏ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	8	5	12	44

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Tên bài tập	Kết quả (n = 25)			
		Rất Phù hợp	Phù hợp	Không Phù hợp	%
3	Chạy lò cò trên sân cỏ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	9	6	10	50.4
4	Chạy 100m xuất phát cao x 2 lần, quãng nghỉ 120 giây	21	2	2	88.8
5	Chạy lặp lại 200m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	22	3	0	95.2
6	Chạy lặp lại 400m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	20	1	4	82.4
7	Chạy lặp lại 600m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	11	2	12	48.8
8	Chạy lặp lại 800m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	21	4	0	93.6
9	Chạy lặp lại 1000m x 1 lần, quãng nghỉ 15 phút	3	5	17	24
10	Chạy lặp lại 1500m x 1 lần, quãng nghỉ 5 phút	22	3	0	95.2
11	Chạy lặp lại 2000m x 1 lần, quãng nghỉ 15 phút	20	3	2	87.2
12	Chạy biến tốc chéo sân cỏ x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	23	1	1	94.4
13	Chạy biến tốc 100m - 200m -300m - 400m - 300m - 200m -100m x 2 lần, quãng nghỉ 15 phút	22	2	1	92.8
14	Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m x 2 lần, quãng nghỉ 15 phút	19	6	0	90.4
15	Chạy lặp lại 500m, 300m, 100m x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	5	7	13	36.8
16	Chạy ghép 200m + 400m + 600m x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	5	7	13	36.8
17	Chạy ghép (500m + 300m) x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	6	6	13	38.4
18	Chạy biến tốc 100m nhanh- 100m chậm x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	19	3	3	83.2
19	Chạy biến tốc 50m nhanh- 50m chậm x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	6	6	13	38.4
20	Chạy biến tốc 600m nhanh- 200m chậm x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	4	5	16	28
21	Chạy biến tốc 400m nhanh- 400m chậm x 2 lần, quãng nghỉ 5 phút	2	8	15	27.2
22	Chạy lên xuống bậc thang x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	21	3	1	91.2
23	Co tay xà đơn x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	3	5	17	24
24	Bật bục cao 40cm x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	25	0	0	100
25	Bật nhảy nâng cao 2 gói trên cát x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	2	8	15	27.2
26	Chạy kéo lốp xe 50m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	18	5	2	84
27	Chạy đạp sau kéo lốp xe 50m x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	6	6	13	38.4
28	Chạy nâng cao đùi trên cát x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	2	8	15	27.2

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Tên bài tập	Kết quả (n = 25)			
		Rất Phù hợp	Phù hợp	Không Phù hợp	%
29	Chạy việt dã x 1 lần, quãng nghỉ 10 phút	5	7	13	36.8
30	Chạy tùy sức 10 phút x 1 lần, quãng nghỉ 3 phút	6	6	13	38.4
31	Chống đẩy x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	5	7	13	36.8
32	Đẩy tạ ở tư thế nằm ngửa trên ghế băng x 2 lần, quãng nghỉ 3 phút	2	8	15	27.2
33	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống sâu 50kg x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	21	3	1	91.2
34	Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	22	3	0	95.2
35	Bật xa ba bước tại chỗ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	2	8	15	27.2
36	Bật xa năm bước tại chỗ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	5	7	13	36.8
37	Bật xa bảy bước tại chỗ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	15	8	2	79.2
38	Bật xa mười bước tại chỗ x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	3	5	17	24
39	Bật cóc trên hố cát x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	8	5	12	44
40	Bật cóc trên sân cỏ 50m x 2 lần, quãng nghỉ 60 giây	9	6	10	50.4

Theo quan điểm của nhiều nhà khoa học, khi tính chỉ số theo Bình quân gia quyền, thì kết quả thường chọn những ý kiến trả lời trên 70% tán đồng được chọn để định hướng công tác thực nghiệm.

Các bài tập đã được lựa chọn đối với Nam bao gồm:

- Bài tập 1: Chạy tốc độ cao 30m.
- Bài tập 2: Chạy 100m xuất phát cao.
- Bài tập 3: Chạy lặp lại 200m.
- Bài tập 4: Chạy lặp lại 400m.
- Bài tập 5: Chạy lặp lại 800m.
- Bài tập 6: Chạy lặp lại 1500m.
- Bài tập 7: Chạy lặp lại 2000m.
- Bài tập 8: Chạy biến tốc chéo sân cỏ.
- Bài tập 9: Chạy biến tốc 100m - 200m - 300m - 400m - 300m - 200m - 100m.
- Bài tập 10: Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m.

- Bài tập 11: Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm.

- Bài tập 12: Chạy lên xuống bậc thang.
- Bài tập 13: Co tay xà đơn.
- Bài tập 14: Bật bục cao 40cm.
- Bài tập 15: Chạy kéo lốp xe 50m .
- Bài tập 16: Chạy đạp sau kéo lốp xe 50m.
- Bài tập 17: Chống đẩy.
- Bài tập 18: Đẩy tạ ở tư thế nằm ngửa trên ghế băng
- Bài tập 19: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống sâu 50kg.
- Bài tập 20: Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m.
- Bài tập 21: Bật xa tại chỗ 7 bước.

Các bài tập đã được lựa chọn đối với Nữ bao gồm:

- Bài tập 1: Chạy tốc độ cao 30m.
- Bài tập 2: Chạy 100m xuất phát cao.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

- Bài tập 3: Chạy lặp lại 200m.
- Bài tập 4: Chạy lặp lại 400m.
- Bài tập 5: Chạy lặp lại 800m.
- Bài tập 6: Chạy lặp lại 1500m.
- Bài tập 7: Chạy lặp lại 2000m.
- Bài tập 8: Chạy biến tốc chéo sân cỏ.
- Bài tập 9: Chạy biến tốc 100m - 200m - 300m - 400m - 300m - 200m - 100m.
- Bài tập 10: Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m.
- Bài tập 11: Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm.
- Bài tập 12: Chạy lên xuống bậc thang.
- Bài tập 13: Bật bực cao 40cm.
- Bài tập 14: Chạy kéo lớp xe 50m .
- Bài tập 15: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống sâu 50kg.
- Bài tập 16: Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m.
- Bài tập 17: Bật xa tại chỗ 7 bước.

2.1.2. Tổ chức thực nghiệm

Nhằm có cơ sở để đánh giá chính xác hiệu quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn, đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm với các bài tập phát triển thể lực theo tiêu chuẩn Chiến sĩ khỏe cho nam, nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm theo phương pháp so sánh song song.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực đối với Nam trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC (n = 45)	Nhóm TN (n = 45)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	2.40 ± 1.18	2.42 ± 1.16	0.74	>0.05
2	Co tay xà đơn (số lần)	15.7 ± 1.28	15,9 ± 1.31	0.82	>0.05
3	Chạy 100m XPC(s)	14'7 ± 1.28	14'9 ± 1.31	0.90	>0.05
4	Chạy 1500 (phút)	6'02 ± 0.21	6'04 ± 0.19	1.20	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu về thể lực đối với Nam các nội dung kiểm tra của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có tính $t_{\text{bảng}} < t_{\text{ngưỡng}}$ xác suất $p > 0.05$.

- Thời gian tổ chức thực nghiệm: Từ tháng 1/2019 đến tháng 6/2019 (thực hiện trong thời gian học của học kỳ II của năm thứ nhất)

- Đối tượng thực nghiệm:

+ Nhóm thực nghiệm: Là 35 nam và 35 nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, tập luyện theo chương trình, giáo án mà đề tài nghiên cứu xây dựng phù hợp với các điều kiện đảm bảo ở Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy và đặc điểm tâm sinh lý của lứa tuổi sinh viên.

+ Nhóm đối chứng: Là 35 nam và 35 nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy tập luyện theo chương trình, giáo án do Khoa Quân sự, Võ thuật - Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy xây dựng.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các bài tập ứng dụng đề tài sử dụng test đánh giá theo tiêu chuẩn chiến sĩ khỏe của Bộ Công an (đối với Nam sử dụng 4 test và nữ sử dụng 3 test).

2.2.1. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

Trước khi đi vào thực nghiệm, để nhận biết được sự thay đổi sau khi ứng dụng các bài tập, đề tài tiến hành kiểm tra theo các test mà đề tài đã lựa chọn để lấy số liệu ban đầu. Kết quả kiểm tra được đề tài trình bày ở bảng 3 và bảng 4.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê trước khi vào

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực đối với Nữ trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC (n = 45)	Nhóm TN (n = 45)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	2.15 ± 0.34	2.17 ± 0.26	0.84	>0.05
3	Chạy 100m XPC(s)	16"5 ± 1.18	16.7 ± 1.21	0.93	>0.05
4	Chạy 800 (phút)	4'01 ± 0.11	4'03 ± 0.12	1.22	>0.05

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu về thể lực đối với Nữ các nội dung kiểm tra của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê trước khi vào thực nghiệm, hay nói cách khác là trước khi tiến hành thực nghiệm thì thể lực của 2 nhóm

đối chứng và nhóm thực nghiệm là không khác nhau.

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm của 2 nhóm

* Kết quả kiểm tra đối với Nam:

Sau 06 tháng thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra đánh giá trình độ thể lực đối với Nam học viên năm nhất trường ĐH PCCC. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực đối với Nam của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 45)	Nhóm TN (n = 45)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	2.43 ± 2.58	2.56 ± 2.62	3.54	<0.05
	w	1.24	5.62		
2	Co tay xà đơn (số lần)	15.9 ± 2.25	20.5 ± 1.33	3.38	<0.05
	w	1.27	25,27		
3	Chạy 100m XPC(s)	14"5 ± 1.28	13"90 ± 1.31	2.49	<0.05
	w	1.37	6.94		
4	Chạy 1500 (phút)	6'00" ± 0.21	5'70" ± 0.19	2.60	<0.05
	w	0.33	5.79		

Từ kết quả của bảng 5 cho thấy, sau 06 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

* Kết quả kiểm tra đối với Nữ

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra thể lực đối với Nữ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 45)	Nhóm TN (n = 45)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	2.17 ± 0.58	2.25 ± 2.62	3.54	<0.05
	w	0.93	3.62		
3	Chạy 100m XPC(s)	16''3 ± 1.28	15''80 ± 1.31	2.49	<0.05
	w	1.22	5.54		
4	Chạy 800m (phút)	4'00'' ± 0.21	3'92'' ± 0.19	2.60	<0.05
	w	0.25	2.77		

Từ kết quả của bảng 6 cho thấy, sau 06 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. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài đã lựa chọn có hiệu quả hơn các bài tập thực hiện ở nhóm đối chứng trong việc nâng cao thể lực cho nữ học viên năm nhất trường đại học PCCC- Bộ Công an theo tiêu chuẩn chiến sĩ công an khỏe.

3. KẾT LUẬN

Đề phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực theo tiêu chuẩn chiến sĩ khỏe cho học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, đề tài đã xác định được 04 nguyên tắc bao gồm Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn; Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ; Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi; Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Công an (2013), Thông tư số 24/2013/TT-BCA ngày 11 tháng 4 năm 2013 Quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an Nhân dân.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Thông qua cơ sở lý luận và thực tiễn đã tổng hợp được 40 bài tập đối với nam và nữ. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 21 bài tập đối với Nam, và 17 bài tập đối với Nữ để phát triển thể lực cho học viên trường đại học PCCC theo tiêu chuẩn chiến sĩ công an khỏe. Sau thực nghiệm các bài tập trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện đã mang lại kết quả khả thi. Sau thực nghiệm kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm có thành tích cao hơn hẳn nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. So sánh nhịp tăng trưởng trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà chúng tôi lựa chọn để huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu là phù hợp và đem lại hiệu quả trong tập luyện, nâng cao thể lực theo tiêu chuẩn Chiến sĩ khỏe cho học viên.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Nguồn bài báo: Nguyễn Đình Thanh Tùng (2019), bài báo trích từ đề tài: “*Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng Cháy chữa cháy – Bộ Công an*”. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 25/02/2023

Ngày đánh giá: 08/03/2023

Ngày duyệt đăng: 25/03/2023



Ảnh minh họa