

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY THEO TIÊU CHUẨN CHIẾN SĨ CÔNG AN KHỎE

ASSESSING THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS AT UNIVERSITY OF FIRE PREVENTION AND FIGHTING, ACCORDING TO THE STANDARD OF HEALTHY POLICE OFFICERS

Th.S Nguyễn Đình Thanh Tùng - Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực của nữ học viên trường đại học phòng cháy chữa cháy theo tiêu chuẩn chiến sĩ công an, là cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ học viên nhà trường.

Từ khóa: thể lực; tiêu chuẩn chiến sĩ công an; nữ học viên; đại học phòng cháy chữa cháy.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the study has assessed the reality of female students' physical fitness of University of Fire Prevention and Fighting according to the standards of police officers, which is the basis for selecting physical training exercises for female students of the university.

Keywords: fitness, standard of policemen, female students, University of Fire Prevention and Fighting.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (ĐH PCCC) thuộc hệ thống các trường Công an nhân dân (CAND) 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. Hằng năm, nhà trường tuyển sinh học viên nữ tương ứng với 10% chỉ tiêu các khóa. Đây sẽ là nguồn cán bộ nữ có trình độ chuyên môn tốt về PCCC để đáp ứng bổ sung cho các địa phương trong cả nước.

Một yêu cầu bắt buộc đầu tiên đối với nữ học viên khi vào trường là phải có sức khỏe tốt để có thể phục vụ cho 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, Giáo dục thể chất, 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 nữ ở trường có vai trò đặc biệt quan trọng.

Mục đích của môn học GDTC trong Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy không chỉ trang bị cho học viên nam mà còn trang bị những kiến thức cả về trí lực và thể lực cho nữ học viên của nhà trường, để đáp ứng điều kiện căn bản của một chiến sĩ PCCC là các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo có như vậy sau khi tốt nghiệp học viên sẽ nhanh chóng hòa nhập với thực tế công tác và hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao.

Để có cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy đáp ứng yêu cầu tiêu chuẩn Chiến sĩ công an khỏe, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Đánh giá thực trạng thể lực của nữ học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy theo tiêu chuẩn Chiến sĩ công an khỏe”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để đạt được mục đích nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê. Đặc biệt phương pháp kiểm tra sư phạm sử dụng các test đánh giá theo thông tư 106/2020/TT-BCA của Bộ trưởng Bộ Công an ban hành Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện Giáo dục thể chất của Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả chất lượng đào tạo. Cơ sở vật chất được đáp ứng đầy đủ sẽ là điều kiện tốt để Giáo viên thể hiện ý tưởng của mình trong việc thực hiện các nhiệm vụ đào tạo và ngược lại. Kết quả điều tra thực trạng cơ sở vật chất được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

TT	Sân tập - dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng
1	Nhà tập đa năng	2	Khá	Trung bình
2	Đường chạy	4	Trung bình	Trung bình
3	Đệm nhảy cao	2	Khá	Trung bình
4	Hố nhảy xa	1	Trung bình	Trung bình
5	Dây chun	5	Trung bình	Trung bình
6	Dây nhảy	10	Trung bình	Trung bình
7	Tạ đòn	10	Khá	Khá
8	Tạ bánh	12	Khá	Khá
9	Bóng chuyên	3	Trung bình	Trung bình
10	Lốp xe	3	Trung bình	Khá

Qua bảng 1 cho thấy: Thực trạng về sân bãi dụng cụ phục vụ cho công tác GDTC tuy còn hạn chế để đảm bảo cho công tác GDTC nói chung của các học viên. Tuy nhiên, về cơ bản đáp ứng yêu cầu công tác GDTC và huấn luyện thể thao của nhà trường.

3.2. Thực trạng sử dụng các bài tập để nâng cao thể lực cho nữ học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Thực trạng bài tập sử dụng để nâng cao thể lực cho học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy theo tiêu chuẩn chiến sỹ công an khoẻ được chuyên đề tìm hiểu và thống kê trên bảng 2.

Qua khảo sát thực tế cho thấy, ngoài các môn thể thao như điền kinh, các môn bóng, võ... là những nội dung bắt buộc học viên phải học, thì các bài tập sử dụng để nâng cao thể lực cho học viên còn chưa phong phú. Các bài tập này còn đơn điệu, chưa kích thích hứng thú của học viên trong quá trình tập luyện. Những trò chơi vận động phong phú, đa dạng, tránh được sự nhàm chán trong giờ Giáo dục thể chất hầu như không được học viên áp dụng trong giờ thể thao ngoại khoá (do điều kiện sân bãi hạn chế)... Đây chính là một trong những nguyên nhân khi kiểm tra vẫn còn một số học viên không đạt được tiêu chuẩn rèn luyện chiến sỹ công an khoẻ.

Bảng 2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập nâng cao thể lực cho nữ học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

TT	CÁC BÀI TẬP
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ)
2	Bật cóc 15m x 2 lần
3	Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân (đối với nữ 15 lần x 3 tổ)
4	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm với quãng đường 400m x 2 tổ
5	Chạy đạp sau (30m x 3 tổ)
6	Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ
7	Chạy 100m
8	Bật xa tại chỗ
9	Các bài tập ép dẻo các khớp
10	Chống đẩy
11	Chạy 1500m
12	Chạy 30m xuất phát ở các tư thế (ngồi, nằm sấp, quay sau)
13	Co tay xà đơn
14	Bật bục
15	Bật cao tại chỗ
16	Bật nhảy hố cát liên tục (45 giây x 3 tổ)

3.3. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

Thể lực của học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy được đề tài kiểm tra và đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND (ban hành theo Thông tư số 106/2020/TT-BCA ngày 08 tháng 10 năm 2020 của Bộ Công an). Đối với Nam

gồm: Chạy 100 mét; chạy 1500 mét; tại chỗ bật xa; nằm sấp chống đẩy; Đối với nữ gồm 3 test sau: Chạy 100 m (s), chạy 800m (s) và bật xa tại chỗ (m). Đối tượng kiểm tra là 60 nữ học viên năm thứ nhất, năm thứ hai đang học tập tại Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy. Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND của nữ học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy năm học 2019 – 2020

Đối tượng	Test	Chỉ tiêu	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Kết quả			
				Đạt	Tỷ lệ %	Không đạt	Tỷ lệ %
Nữ (n = 60)	Chạy 100 m (s)	$\leq 20,0$	21.48±2.12	21	70.00	9	30.00
	Chạy 800 m (s)	$\leq 5,30$	6.67±33.89	20	66.67	10	33.33
	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 1,50$	1.48±0.32	18	60.00	12	40.00

Kết quả kiểm tra cho thấy:

- Đối với Nữ: Test Chạy 100m loại đạt có 70%, không đạt 30%; Test Chạy 800m loại đạt có 66,67% loại đạt, không đạt 33,33%; Bật xa tại chỗ loại đạt 60,00%, không đạt 40,00%.

Như vậy, có thể thấy trình độ thể lực của nữ học viên không đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn kiểm tra chiến sĩ công an khỏe là tương đối

cao (từ 30,00% đến 40,00%). Ở tất cả các Test đánh giá đều có số học viên không đạt yêu cầu.

Xếp loại thể lực của nữ học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy căn cứ vào tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng công an nhân dân năm học 2019 - 2020 theo 2 mức đạt và không đạt (bảng 4).

Bảng 4. Kết quả xếp loại rèn luyện thể lực của nữ học viên theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND (năm học 2019 - 2020)

Đối tượng	Đạt		Không đạt	
	n	%	n	%
Nữ (n = 60)	42	70.00	18	30.00

Kết quả cho thấy có 42 học viên đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 70.00% và 18 em không đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 30.00%.

Như vậy, có thể thấy rằng thể lực của nữ học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy ở mức trung bình, số lượng nữ học viên chưa đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ khá cao (30%) cần thiết có các bài tập nâng cao thể lực cho học viên.

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, cho phép đi đến một số nhận xét sơ bộ sau:

Cơ vật chất, sân bãi dụng cụ cơ bản đáp ứng yêu cầu công tác GDTC và huấn luyện

cho học viên nhà trường. Tuy nhiên, so với tiêu chuẩn còn nhiều hạn chế.

Trình độ thể lực chung của học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy về cơ bản còn thấp, mặc dù ở một số nội dung có tỷ lệ học viên ở mức đạt khá cao. Tuy nhiên, căn cứ vào tiêu chuẩn đánh giá vẫn ở mức trung bình.

Cần có bài tập nâng cao thể lực chung cho nữ học viên Trường Đại học Phòng Cháy chữa cháy góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất của nhà trường.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), “Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21”, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.
5. Bộ Công an (2020), Thông tư 20/TT-BCA ngày 8 tháng 10 năm 2020 ban hành quy định đánh giá thể lực trong công an nhân dân.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài hướng dẫn sinh viên NCKH: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nữ học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy đáp ứng tiêu chuẩn chiến sỹ công an khỏe”. Kết quả nghiên cứu của sinh viên, tại Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, năm 2021.

Ngày nhận bài: 10/02/2022

Ngày đánh giá: 20/02/2022

Ngày duyệt đăng: 10/03/2022



Ảnh minh họa