NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG TRUNG CẤP CẢNH SÁT VŨ TRANG

Phạm Anh Tuấn*
Đặng Đình Lương**

Tóm tắt:
Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 4 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang, bước đầu ứng dụng các biện pháp lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực trong việc phát triển thể lực cho sinh viên Nhà trường.
Từ khóa: Biện pháp, thể lực chung, sinh viên, Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang…

Research on joint physical development measures for students of People's police Vocational Training School

Summary:
Using the usual scientific research methods to select the 4 general physical development measures for students of the People's Police Vocational Training School; the initial application of the measures of choice has actually shown effectiveness in the development of physical fitness for students.
Keywords: Measures, joint physical strength, student, People's police Vocational Training School ...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang – T45 Bộ Công An, tiền thân là Trường Hạ sỹ quan Cảnh sát bảo vệ được thành lập với nhiệm vụ đào tạo lực lượng vũ trang chiến đấu bảo vệ an ninh trật tự và huấn luyện quân sự, võ thuật của ngành Công an. Chính vì vậy, nâng cao hiệu quả công tác GDTC và phát triển thể lực cho sinh viên là vấn đề cấp thiết.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy: Công tác GDTC hiện nay của Trường còn nhiều khó khăn, chất lượng giảng dạy còn thấp, phương pháp còn nghèo nàn, giờ học còn đơn điệu thiếu sinh động không lôi cuốn được sinh viên hứng thú và tự giác tập luyện. Đặc biệt đánh giá về chất lượng và sức khỏe theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD-ĐT nói chung và của Ngành Công an nói riêng còn nhiều yếu kém và chưa tương xứng với tiềm năng của Nhà trường. Chính vì vậy, việc tác động các biện pháp phù hợp, có hiệu quả nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: 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 thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn và xây dựng biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

1.1. Lựa chọn biện pháp

Việc lựa chọn biện pháp phát triển thể lực chung (TLC) của sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang được dựa trên các kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn, căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng công tác phát triển TLC cho sinh viên Nhà trường; Căn cứ kết quả phỏng vấn 23 giảng viên trực tiếp làm công tác GDTC tại các trường đại học, cao đẳng, trung

*TS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội
**ThS, Trường Trung cấp Cảnh sát nhân dân

Bảng 1. Độ tin cậy của kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang (n = 23)

Cronbach's Alpha		N of Items		
.916		4		
Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BP1	110.870	11.083	.837	.880
BP2	105.217	10.897	.856	.873
BP3	109.130	11.719	.763	.905
BP4	107.826	11.269	.773	.902

cấp khối ngành Quân sự. Đồng thời, chúng tôi tiến hành kiểm tra độ tin cậy của kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển TLC cho sinh viên bằng hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Các biện pháp phát triển TLC cho sinh viên năm thứ nhất Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang có kết quả phỏng vấn với độ tin cậy cao. Giá trị Cronbach's Alpha thu được là 0.916; còn giá trị Cronbach's Alpha if Item Deleted của từng biện pháp nằm trong khoảng từ 0.873 đến 0.905 đều nhỏ hơn 0.916. Đồng thời giá trị Corrected Item-Total Correlation của từng biện pháp trong khoảng từ 0.763 đến 0.856, đều lớn hơn 0.4. Như vậy, kết quả thu được từ phỏng vấn có độ tin cậy cao, không có biện pháp phỏng vấn nào bị loại bỏ biến vì không thể làm cho Cronbach's Alpha của thang đo này lớn hơn 0.916.

Từ đó, chúng tôi lựa chọn được 4 biện pháp phát triển TLC cho sinh viên gồm:

Biện pháp 1. Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động biểu diễn thể thao, thi đấu giao lưu, tổ chức các giải thi đấu thể thao trong Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

Biện pháp 2. Nâng cao chất lượng giờ học thể dục chính khóa cho sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

Biện pháp 3. Khai thác hiệu quả cơ sở vật chất hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa cho nam sinh

Biện pháp 4. Thành lập và đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho sinh viên.

1.2. Xây dựng nội dung biện pháp

Biện pháp 1. Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động biểu diễn thể thao, thi đấu giao lưu, tổ chức các giải thi đấu thể thao trong Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

- Mục đích: Tạo sự nhận thức đúng đắn về vai trò của GDTC và tạo môi trường hoạt động thi đấu phong phú và đa dạng, giúp sinh viên yêu thích và thấu hiểu giá trị đích thực của tập luyện TDTT.

- Nội dung: Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của nhà trường, của Ngành Giáo dục và Đào tạo, Ngành công an nhân dân và của đất nước...; Tổ chức giữa các khối, các lớp vào những ngày nghỉ (chiều thứ bảy, sáng chủ nhật); Tổ chức định kỳ 1 năm một lần các giải truyền thống toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ các môn thể thao).

- Cách thực hiện: Ban Giám hiệu chỉ đạo, Phòng Đào tạo, Đơn vị GDTC và quốc phòng an ninh, Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm phối hợp thực hiện.

- Phương pháp đánh giá: Đánh giá số lượng các buổi tuyên truyền, buổi biểu diễn, giao lưu, thi đấu thể thao, số lượng người tham gia…

Biện pháp 2. Nâng cao chất lượng giờ học thể dục chính khóa cho sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

- Mục đích: Cải tiến phương pháp, phương tiện giảng dạy, xây dựng chương trình môn học GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường, phù hợp với nhu cầu, đặc điểm ham thích của sinh viên, tạo hứng thú cho sinh viên tham gia học tập và tập luyện.

- Nội dung: Cải tiến phương pháp dạy học, đặc biệt là các bài tập thể lực sao cho phù hợp với sở thích, đặc điểm tâm lý sinh viên và điều kiện cụ thể ở môi trường, tạo hứng thú cho sinh

Phát triển thể lực là vấn đề rất được coi trọng trong lực lượng vũ trang

viên, qua đó sẽ nâng cao hiệu quả giờ học; Nhà trường chỉ đạo các giảng viên Giáo dục thể chất cần thiết phải cải tiến phương pháp, phương tiện giảng dạy trong các giờ học chính khoá. Đa dạng hoá các hình thức tập luyện, trang bị thêm các bài tập chuyên môn phù hợp trong các buổi tập nhằm phát triển tố chất thể lực chung; Giảm bớt các nội dung không phù hợp trong chương trình giảng dạy chính khóa, bổ sung các bài tập thể lực, trò chơi vận động phù hợp với hứng thú và nhu cầu của sinh viên.

- Cách thực hiện: Ban Giám hiệu Nhà trường chỉ đạo thực hiện; Phòng Đào tạo phối hợp, giám sát triển khai thực hiện; Đơn vị liên quan đến công tác Giáo dục thể chất và Quốc phòng an ninh chủ trì thực hiện.

- Phương pháp đánh giá: Đánh giá thông qua điểm học tập và kết quả phát triển thể lực của sinh viên.

Biện pháp 3. Khai thác hiệu quả cơ sở vật chất hiện có của Nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa cho sinh viên.

- Mục đích: Phát huy hết công suất của các công trình TDTT nhằm đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho dạy và học chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá các môn thể thao của sinh viên

- Nội dung: Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập, dụng cụ tập luyện... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vất chất của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khóa; Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị; Kiến nghị lãnh đạo Nhà trường cải tạo, nâng cấp các sân tập luyện hiện có; Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện môn thể dục trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng; Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các sân bãi, nhà tập...; Hỗ trợ các điều kiện để sinh viên có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh dỗi.

- Cách thực hiện: Ban Giám hiệu Nhà trường phê duyệt phương án; Đơn vị liên quan đến công tác hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi Ban giám hiệu phê duyệt; Đơn vị liên quan đến công tác GDTC - Quốc phòng an ninh và các câu lạc bộ tự quản xây dựng phương án dự thảo.

- Phương pháp đánh giá: Đánh giá thông qua số lượng sân bãi được cải thiện, sửa chữa, nâng cấp; Số buổi vệ sinh, bảo quản cơ sở vật chất…

Biện pháp 4. Thành lập và đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho sinh viên

- Mục đích: Tạo môi trường thuận lợi để sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, góp phần nâng cao thể lực sinh viên

- Nội dung: Tổ chức các hoạt động ngoại khoá, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá các môn học GDTC và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể; Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ võ thuật, thể hình, bóng chuyền, bóng đá... cho sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang; Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể; Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu, biểu diễn cho sinh viên, lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ. Từng bước xây dựng các đội tuyển tham gia tập luyện thường xuyên.

- Cách thực hiện: Tổ chức CLB TDTT ngoại khóa các môn võ thuật, thể hình, bóng chuyền, bóng đá, tập luyện 2-3 buổi/tuần, thời gian tập mỗi buổi là 90 phút. Thời gian từ 17h00'-19h00' và 19h00-21h00' các ngày trong tuần. Thứ bảy và chủ nhật có thể tổ chức tập luyện vào các khoảng thời gian khác trong ngày. Ban Giám hiệu thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp tổ các môn học GDTC của Nhà trường. Đối với CLB cấp trường do đại diện Ban giám hiệu là chủ tịch đại diện, các phòng chức năng, Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm là thành viên.

- Phương pháp đánh giá: Đánh giá thông qua số lượng CLB được thành lập, số lượng sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa và sự phát triển thể lực của sinh viên.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các biện pháp lựa chọn

2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm tự đối chiếu.

Thời gian tổ chức ứng dụng các biện pháp phát triển TLC được tiến hành từ tháng 09/2017 đến tháng 07/2018 (tương ứng với 01 năm học). Đây là thời điểm bắt đầu bước vào học kỳ đầu của năm học mới mà các đối tượng nghiên cứu đang tham gia học tập tại trường.

Khi xác định hiệu quả của các biện pháp biện pháp phát triển TLC đã lựa chọn, đối với đối tượng sinh viên, chúng tôi căn cứ vào kết quả kiểm tra đánh giá theo nội dung, tiêu chuẩn rèn

Bảng 2. Kết quả thống kê về kế hoạch tổ chức các hoạt động tuyên truyền cho sinh viên về GDTC và thể thao trong 1 năm

TT	Hoạt động	Kết quả		Mức tăng (lần)
		Ban đầu	Thực hiện	
1	Tổ chức xem truyền hình thi đấu thể thao	-	3 lần/tháng	-
2	Viết tin bài trên Website Trường	1 bài/tháng	2-3 bài/tháng	2-3
3	Biểu diễn thể thao	-	2 lần/năm học	-
	Tổng	**1**	**7**	**7**

Bảng 3. Kết quả thống kê bước đầu về tổ chức và tham gia các giải đấu thể thao của sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang năm học 2017-2018

TT	Ngành	Trong trường				Ngoài trường	
		BĐ	BC	CL	Khác	TP.Hà Nội	Đại học
1	Đặc nhiệm	×	×		×		
2	Cơ động chiến đấu	×		×			
3	Bảo vệ mục tiêu	×			×	×	×
4	Phản ứng nhanh bảo vệ an ninh trật tự	×	×		×	×	
5	Huấn luyện quân sự	×	×				
6	Huấn luyện võ thuật	×		×	×	×	×
Tổng		**6**	**3**	**2**	**4**	**3**	**2**
		20					
Năm 2016-2017		**6**					
Mức tăng (lần)		**3.3**					

Bảng 4. Thống kê số lượng bài tập thể lực trong các giờ học môn GDTC ở năm thứ nhất Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

TT	Năm học	Bài tập thể lực			
		Sức nhanh	Sức mạnh	Sức bền	Tổng số
1	2016-2017	11	15	12	38
		28.9%	39.5	31.6%	
2	2017-2018	25	31	34	90
		27.8%	34.4	37.8%	
χ^2		$\chi^2 = 0.487$, df = 2, P = 0.784			

Bảng 5. Kết quả thống kê về khai thác và bổ sung dụng cụ tập luyện TDTT Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

TT	Nội dung	Kết quả		Mức tăng (lần)
		Ban đầu	Thực hiện	
1	Sân tập	70%	95%	**1.4**
2	Dụng cụ	55%	85%	**1.6**
	Tổng	**125%**	**180%**	**1.4**

luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá xếp loại trình độ thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, từ đó làm căn cứ để so sánh kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm. Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trên đối tượng thực nghiệm. Các test đánh giá thể lực chung gồm 4 test được lựa chọn

Bảng 6. Kết quả thống kê số lượng CLB thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang

TT	Môn thể thao ngoại khóa	Kết quả		Mức tăng (lần)
		Ban đầu	Thực hiện	
1	Bóng đá	2	5	2.5
2	Bóng chuyền	1	3	3
3	Võ thuật	0	3	-
4	Cầu lông	0	2	-
5	Thể hình	0	3	-
Tổng		**3**	**16**	**5.33**

Bảng 7. So sánh kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn thể lực của sinh viên năm thứ nhất theo năm học

Xếp loại	2015-2016		2016-2017		2017-2018	
	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
Tốt	25	27.50	22	25.30	51	60.00
Đạt	45	49.50	46	52.90	26	30.60
Không đạt	21	23.10	19	21.80	8	9.40
Tổng	**91**		**87**		**85**	
$\chi^2 = 28.466$, Độ tự do = 4, P = 1.003e-05						

trong 6 test theo quyết định Số 53/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Các đối tượng thực nghiệm này đều được áp dụng các biện pháp phát triển TLC mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã xây dựng. Đồng thời được tham gia CLB thể thao có sự phối hợp đồng bộ của các đơn vị liên quan.

Đối với một số biện pháp việc đánh giá hiệu quả được thông qua các chỉ số kế hoạch hoặc thực tế đã hoàn thành.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

- Đánh giá hiệu quả thực hiện các biện pháp

Kết quả thực hiện biện pháp 1: Kết quả đánh giá hoạt động tuyên truyền: Nhận thức của sinh viên về ý nghĩa, vai trò của môn học GDTC và luyện tập TDTT thời điểm trước và sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Kết quả đánh giá biện pháp Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thường xuyên được trình bày tại bảng 3.

- Kết quả thực hiện biện pháp 2: Kết quả bổ sung bài tập bài tập thể lực cho các giờ học GDTC ở học kỳ 1 và học kỳ 2. Đồng thời tăng thời lượng tập thể lực và lựa chọn các phương pháp tập luyện phù hợp được trình bày tại bảng 4.

- Kết quả thực hiện biện pháp 3: Kết quả biện pháp tăng cường khai thác tối đa cơ sở vật chất hiện có của nhà trường. Đồng thời đề xuất với

Võ thuật là môn thể thao được sử dụng bắt buộc trong rèn luyện thể lực cho sinh viên các trường đào tạo Cảnh sát vũ trang

nhà trường đầu tư cơ sở vật chất tốt hơn nữa được trình bày tại bảng 5.

- Kết quả thực hiện biện pháp 4: Kết quả đánh giá biện pháp tăng cường hoạt động TDTT ngoại khóa, xây dựng các CLB thể thao được trình bày tại bảng 6.

- Đánh giá hiệu quả phát triển thể lực cho sinh viên: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên được trình bày tại bảng 7.

Từ kết quả thu được ở các bảng 2 tới bảng 7 cho thấy, kết quả thực hiện các biện pháp nâng cao TLC cho sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang đều có sự tăng trưởng tốt; khi so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của năm học 2017-2018 với 2 năm học trước đó cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp tiêu chuẩn rèn luyện thân thể với $\chi^2_{tính}$ = 28.466 đối chiếu độ tự do = 4, với P = 1.003e-05 < 0.001. Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

Tóm lại, kết quả thống kê bước đầu thực hiện các biện pháp mà đề tài lựa chọn đã cho thấy có sự chuyển biến tích cực ở tất cả 4 biện pháp phát triển TLC cho sinh viên năm thứ nhất Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang do chúng tôi nghiên cứu lựa chọn.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 4 biện pháp nâng cao TLC của sinh viên Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

Kết quả ứng dụng các biện pháp lựa chọn đã chứng minh tính hiệu quả trong việc phát triển TLC của sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*.

3. Nôvicốp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lẫm), Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Thủ tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ: Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*.

(Bài nộp ngày 8/11/2018, Phản biện ngày 21/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018
Chịu trách nhiệm chính: Phạm Anh Tuấn
Email:phamanhtuandk@yahoo.com.vn)