ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG SĨ QUAN CHÍNH TRỊ

Phạm Thị Hương[1]; Lê Đức Cảnh[2]

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT các tác giả đã tiến hành nghiên cứu thực trạng hoạt động TDTT của học viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan chính trị và đã lựa chọn được 6 giải pháp, xây dựng được nội dung cụ thể cho từng giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa phù hợp nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan chính trị. Bước đầu ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn vào thực tế và đánh giá hiệu quả đã cho thấy kết quả rõ rệt.

Từ khóa: Giải pháp, thể dục thể thao ngoại khóa, thể lực, học viên năm thứ nhất, Trường Sĩ quan Chính trị.

Propose solutions for extracurricular physical training and sports activities in order to improve physical fitness for first-year students at the Political University

Summary:

Through regular science research, the authors selected 6 solutions and established specific and appropriate extracurricular physical training and sports activities content for each solution, which helps to improve physical fitness for first-year students at the Political University. The initial step of practical solution application and effectiveness evaluation has shown clear results at the necessary statistical threshold P>0.05

Keywords: Solutions, extracurricular physical training and sports activities, fitness, first-year students, Political University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) trong quân đội là một bộ phận của nền TDTT xã hội, có chức năng chuẩn bị thể lực cho quân nhân để nâng cao sức khỏe, sức chiến đấu, tạo nên trạng thái sẵn sàng về thể lực là một trong ba thành phần cấu thành nên tổ hợp sẵn sàng chiến đấu của quân đội, bao gồm: Sẵn sàng về chuyên môn, kỹ thuật; sẵn sàng về tâm lý; sẵn sàng về thể lực.

Trường Sĩ quan chính trị (SQCT) là một trung tâm đào tạo cán bộ chính trị cấp phân đội, Trug tâm nghiên cứu khoa học xã hội và nhân văn quân sự có uy tín. Học viên tốt nghiệp ra trường đảm nhiệm chức vụ ban đầu là chính trị viên phó, ngoài việc quản lý chỉ huy bộ đội còn làm nhiệm vụ trực tiếp huấn luyện chiến đấu cho chiến sĩ thuộc quyền, trong đó huấn luyện thể lực (HLTL) chung là yêu cầu bắt buộc để mỗi chiến sĩ, bộ đội có được thể lực tốt. Học viên đều là học sinh phổ thông trúng tuyển vào, do vậy tình trạng thể lực còn yếu, với thời gian đào tạo một học kỳ nếu chỉ học chính khóa thì học viên khó có thể đáp ứng thể lực để hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình, chính vì vậy hoạt động TDTT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Trường SQCT là rất cần thiết. Tuy nhiên, trên thực tế hiện nay vẫn chưa có một công trình nghiên cứu nào tìm ra các giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất của Nhà trường, góp phần nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho học viên, đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ mà Đảng và Quân đội giao cho.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Đề xuất giải pháp hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan chính trị ".

[1]TS, [2]CN,Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Là các học viên năm thứ nhất Trường SQCT

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn, đề xuất các giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu

Tiến hành đề xuất giải pháp thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn cán bộ, giáo viên GDTC tại các trường quân sự trên địa bàn, tiến hành phân tích thực trạng hoạt động TDTT NK cho đối tượng nghiên cứu, đồng thời tuân thủ các nguyên tắc: Đảm bảo tính thực tiễn; Đảm bảo tính đồng bộ; Đảm bảo tính khả thi; Đảm bảo tính khoa học và Đảm bảo tính hiệu quả, chúng tôi đã đề xuất được 8 giải pháp hoạt động TDTT NK cho sinh viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan chính trị. Tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi đã lựa chọn được 6 giải pháp phù hợp nhất gồm:

Giải pháp 1: Nâng cao nhận thức của học viên về công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa

Mục đích: Tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức cho học viên về công tác TDTT nhằm xây dựng cho học viên có thái độ, động cơ đúng đắn.

Nội dung và biện pháp tổ chức thực hiện: Tuyên truyền, giáo dục các quan điểm và đường lối, chủ trương chính sách của Đảng, Nhà nước và Quân đội về công tác GDTC nói chung và hoạt động TDTT ngoại khóa nói riêng.

Thường xuyên tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT, các hoạt động TDTT trong Nhà trường; Tuyên dương những cá nhân, đơn vị có thành tích tốt ở các giải đấu truyền thống cũng như các giải đấu của đội tuyển Nhà trường.

Không ngừng trang bị những kiến thức TDTT cần thiết cho học viên, qua đó giác ngộ và tạo ra động cơ thúc đẩy học viên tham gia tập luyện ngoại khoá thường xuyên.

Khoa GDTC kết hợp với Ban Tuyên huấn, Đoàn Thanh niên, Phòng Chính trị thường xuyên tuyên truyền các nội dung đã được xác định trên các bản thông tin nội bộ, đăng bài trên các tạp trí, tập san của Nhà trường. Sử dụng panô, áp-phíc để tuyên truyền về các giải đấu truyền thống, các trận đấu giao hữu trong và ngoài Nhà trường có đội tuyển của Nhà trường tham gia.

Giải pháp 2: Thành lập câu lạc bộ TDTT ngoại khóa có sự hướng dẫn của giảng viên

Mục đích: Nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT, thu hút ngày càng đông số lượng học viên tham gia tập luyện ngoại khóa dưới hình thức hoạt động câu lạc bộ TDTT.

Nội dung và biện pháp tổ chức thực hiện: Khoa GDTC đề xuất tham mưu và xây dựng các mô hình câu lạc bộ TDTT. Xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB sao cho phù hợp với thời gian, sở thích, điều kiện cơ sở vật chất trong trường.

Tiến hành tổ chức nghiên cứu phân công vị trí tập luyện TDTT nhất là vào các buổi chiều, cho các đơn vị tham gia tập luyện một cách hợp lý. Khoa GDTC thường xuyên bám sát các đơn vị quản lý học viên, các câu lạc bộ TDTT nhằm nắm bắt nguyện vọng của học viên, trao đổi rút kinh nghiệm kịp thời.

Khoa GDTC tổ chức, phân công cho cán bộ giảng viên có nhiệm vụ chuyên trách theo sát các câu lạc bộ TDTT, giúp đỡ các câu lạc bộ về mặt chuyên môn như phương pháp tổ chức tập luyện và thi đấu các môn thể thao, trang bị kiến thức mới cho thành viên tham gia. Phát huy hết công năng của nhà tập đa năng, có thể tổ chức huấn luyện một số nội dung trong nhà như: Võ, Thể dục, đưa các nội dung Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng bàn, Cầu lông vào tập luyện thường xuyên trong nhà tập đa năng. Các đơn vị chức năng thường xuyên có sự kiểm tra, đôn đốc việc xây dựng kế hoạch và thực hiện kế hoạch các câu lạc bộ.

Giải pháp 3: Nêu cao tinh thần trách nhiệm của cán bộ quản lý học viên trong công tác huấn luyện thể lực và hoạt động TDTT ngoại khóa

Mục đích: Nâng cao vai trò và trách nhiệm của cán bộ quản lý học viên, thúc đẩy hoạt động huấn luyện thể lực và tập luyện TDTT có tổ chức và có kế hoạch, đáp ứng nhu cầu tập luyện

TDTT ngoại khoá của học viên ở các đơn vị.

Nội dung và cách thức tổ chức thực hiện: Bám sát kế hoạch hoạt động huấn luyện thể lực và tập luyện TDTT của Khoa GDTC và đề ra phương hướng cũng như kế hoạch hoạt động cụ thể cho đơn vị; Có ý kiến đề xuất với cơ quan chuyên môn là Khoa GDTC, Ban kế hoạch và Thủ trưởng Nhà trường về các hoạt động TDTT của đơn vị mình. Tích cực tham gia, tổ chức cũng như quản lý các câu lạc bộ TDTT trong đơn vị, không ngừng tìm hiểu những kiến thức TDTT để nâng cao năng lực công tác. Nêu cao tinh thần trách nhiệm trong việc theo dõi, giám sát hoạt động huấn luyện thể lực và rèn luyện TDTT ngoại khóa của học viên trong đơn vị mình. Các cán bộ đơn vị nêu cao tinh thần bảo quản cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT.

Chỉ huy các Tiểu đoàn thường xuyên bám sát đơn vị, nắm bắt tâm tư nguyện vọng của học viên trong đơn vị mình về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khoá để tiến hành tổ chức hoạt động cho hợp lý. Các đơn vị, các Tiểu đoàn có kế hoạch cụ thể trong từng tháng, từng tuần để vệ sinh, bảo quản cơ sở vật chất trang thiết bị TDTT cho tốt.

Có biện pháp "đẩy khá, xoá kém" cho học viên, động viên khuyến khích học viên tự tập, tự rèn. Thường xuyên liên hệ chặt chẽ với giảng viên, có kế hoạch đề nghị giảng viên giúp đỡ, huấn luyện thêm khi cần thiết. Làm tốt công tác thi đua khen thưởng, biểu dương những học viên có tinh thần, thái độ tự học tự rèn và có thành tích tốt trong học tập.

Giải pháp 4: Có chế độ chính sách ưu tiên đối với cán bộ, giảng viên, học viên tích cực tham gia hoạt động TDTT và tập luyện TDTT ngoại khoá

Mục đích: Tạo động lực để cán bộ, GV tích cực tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa với tâm lý thoải mái yên tâm công tác, phát huy hết khả năng và năng lực của mình.

Nội dung, biện pháp tổ chức thực hiện: Tiếp tục vận dụng những chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chế độ đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu cũng như nguyện vọng của cán bộ, giảng viên, học viên tích cực tham các hoạt động TDTT. Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thoả đáng tạo động cơ thúc đẩy quá trình hoạt động trong câu lạc bộ. Bên cạnh đó, có những hình thức giáo dục và kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng phẩm chất chính trị, đạo đức tác phong của người cán bộ giảng viên, học viên tham gia tập luyện trong câu lạc bộ.

Khoa GDTC tham mưu cho Thủ trưởng Nhà trường xây dựng quy chế khen thưởng cũng như chế độ chính sách thỏa đáng cho cán bộ giảng viên, học viên tích cực tham gia vào câu lạc bộ cũng như đội tuyển TDTT. Đối với các giảng viên tham gia hướng dẫn học viên hoạt động và tập luyện ngoại khóa TDTT được tính giờ giảng dạy theo qui định của Nhà trường.

Các đơn vị chủ trì căn cứ vào quy chế của Nhà trường tiến hành tổ chức thực hiện trong đơn vị mình, ví dụ: Các học viên tham gia vào đội tuyển của đơn vị, căn cứ vào kết quả thi đấu các giải để có chế độ ưu đãi, thưởng điểm cụ thể; Thưởng phép; Giới thiệu vào Đảng Cộng sản Việt nam, tăng quân hàm ... Khi tham gia vào đội tuyển của Nhà trường có thể miễn học nội dung TDTT chính khoá hoặc cho điểm giỏi cho các học viên tham gia...

Giải pháp 5: Mở rộng, tăng cường hoạt động thi đấu thể thao trong học viên, xây dựng các đội tuyển thể thao của trường

Mục đích: Tạo không khí thi đua sôi nổi trong toàn nhà trường, làm phong phú đời sống văn hoá, tinh thần cho bộ đội.

Nội dung giải pháp: Tuyển chọn những cá nhân xuất sắc thành lập đội tuyển, tổ chức đội tuyển TDTT của nhà trường thi đấu các giải đấu trong toàn quân. Nhân dịp kỷ niệm các ngày lễ lớn của đất nước, ngành, ngày thành lập trường đưa ra các nội dung thi đấu thể thao, các giải đấu truyền thống hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích cho các học viên tham gia.

Thủ trưởng nhà trường thường xuyên có sự chỉ đạo đối với công tác tổ chức giải đấu TDTT. Tích cực kêu gọi, thu hút tài trợ kinh phí cho giải đấu TDTT trong Nhà trường

Cách thức tổ chức thực hiện: Khoa GDTC xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải đấu trình Ban kế hoạch, Ban giám đốc phê duyệt ngay từ đầu năm học. Các đơn vị, Đoàn thanh niên, căn cứ kế hoạch tổ chức thi đấu hàng năm

của trường để xây dựng kế hoạch thi đấu trong từng giai đoạn cụ thể. Ban tác huấn, Đoàn thanh niên phối hợp với các đơn vị kêu gọi nguồn đầu tư kinh phí cho các giải đấu. Căn cứ vào các giải đấu, thành lập các đội tuyển, tổ chức huấn luyện tham gia các giải toàn quân, các giải dành cho các học viện, các trường Đại học thuộc Bộ Quốc phòng. Tuyển chọn, từ các giải đấu trong trường để thành lập đội tuyển đại diện cho nhà trường tiến hành tham gia các giải.

Giải pháp 6: Đảm bảo CSVC, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khoá TDTT

Mục đích: Đảm bảo đầy đủ cơ sở vật chất và dụng cụ phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khóa, duy trì hoạt động ngoại khóa được tiến hành theo đúng kế hoạch đề ra.

Nội dung và tổ chức thực hiện: Cải tạo nâng cấp sân bãi để có thể tận dụng tối đa điều kiện của Nhà trường phục vụ cho tập luyện. Kiến nghị nhà trường trong quy hoạch xây dựng chung trong toàn trường, đảm bảo có kế hoạch sử dụng một cách chủ động khu dịch vụ GDTC và TDTT. Đảm bảo mua sắm đầy đủ trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho công tác tập luyện TDTT nhằm đảm bảo chất lượng. Định mức hoá kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao cùng với việc tăng cường công tác xã hội hoá các hoạt động TDTT.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: 6 tháng, bắt đầu từ tháng 01/2023 đến tháng 6/2023.

Đối tượng thực nghiệm: 389 học viên năm thứ nhất Trường SQCT và được chia thành 2 nhóm: Nhóm đối chứng gồm 195 học viên thuộc Tiểu đoàn 3 và Tiểu đoàn 4 (nhóm này tập luyện ngoại khóa theo hình thức cũ của Khoa GDTC đang được triển khai); Nhóm thực nghiệm gồm 194 học viên thuộc Tiểu đoàn 1 và Tiểu đoàn 2 (tập luyện theo kế hoạch cũ của Khoa GDTC và có thêm các giải pháp của đề tài đã lựa chọn).

Hai nhóm được tổ chức với điều kiện CSVC, dụng cụ tập luyện, sân bãi, thời gian tập luyện như nhau; các đối tượng tương đối đồng đều về lứa tuổi, trình độ thể lực; đồng nhất về đội ngũ giảng viên giảng dạy, huấn luyện và học tập theo tiến độ chương trình đào tạo hiện tại của Nhà trường.

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng 6 giải pháp đã lựa chọn để đánh giá hiệu quả.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Đánh giá mức độ phát triển thể lực của học viên đề tài đã sử dụng 05 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Quốc phòng qui định. Kiểm tra đánh giá được tiến hành ở 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau thực nghiệm. Ngoài ra, theo dõi tỷ lệ học viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT, đồng thời so sánh sự khác nhau về tỷ lệ giữa hai nhóm để đánh giá hiệu quả các giải pháp của đề tài.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

2.2.1. Thời điểm trước thực nghiệm

Kết quả so sánh tỷ lệ học viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT của hai nhóm được trình bày tại bảng 1.

Kết quả cho thấy, ở thời điểm trước thực nghiệm, tỷ lệ học viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT ở tất cả các nội dung của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) là tương đương nhau thể hiện ở $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng}$ với ngưỡng P>0.05.

Chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Quốc phòng quy định. Ở đây, đề tài chỉ tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của những học viên có tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT (thường xuyên và không thường xuyên). Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả cho thấy; ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 5 test kiểm tra, thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng P>0.05, chứng tỏ trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học viên ở cả hai nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

2.2.2. Thời điểm sau thực nghiệm:

Sau 6 tháng ứng dụng các giải pháp đã được lựa chọn và xây dựng nội dung cụ thể, chúng tôi tiếp tục tiến hành so sánh tỷ lệ học viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT và trình độ thể lực của học viên ở cả hai nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Kết quả cho thấy; sau 6 tháng thực nghiệm tỷ lệ học viên tham gia hoạt động ngoại khóa

Bảng 1. So sánh tỷ lệ học viên tham gia tập luyện ngoại khóa Thể dục thể thao của hai nhóm trước thực nghiệm

TT	Phân loại mức độ tham gia	Nhóm TN (n=195)		Nhóm ĐC (n=194)		So sánh	
		m_i	%	m_i	%	χ^2	P
1	Tập luyện ngoại khóa TDTT thường xuyên (từ3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên)	36	18.46	37	19.07	0.223	>0.05
2	Tập luyện ngoại khóa TDTT không thường xuyên (tập ít nhất 1 buổi/tuần)	75	38.46	78	40.21		
3	Không tập luyện ngoại khóa TDTT ngoại khóa	84	43.08	79	40.72		

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học viên ở nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 111)		Nhóm TN (n = 115)		So sánh ($t_{bảng}$ = 1.96)	
		$\overline{x}$	δ	$\overline{x}$	δ	t	P
1	Chạy 100m (giây)	14.16	0.46	14.13	0.44	0.44	>0.05
2	Co tay xà đơn (lần)	15.87	3.03	15.94	3.37	0.16	>0.05
3	Nhảy xa (m)	4.45	0.07	4.48	0.23	0.93	>0.05
4	Chạy 3000m (phút)	14.07	0.45	14.05	0.39	0.4	>0.05
5	Vượt vật cản K91 (giây)	61.64	3.82	61.7	4.43	0.1	>0.05

Bảng 3. So sánh tỷ lệ học viên tham gia tập luyện ngoại khóa Thể dục thể thao của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Phân loại mức độ tham gia	Nhóm TN (n=195)		Nhóm ĐC (n=194)		So sánh	
		m_i	%	m_i	%	χ^2	P
1	Tập luyện ngoại khóa TDTT thường xuyên (từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên)	51	26.15	40	20.62	5.991	<0.05
2	Tập luyện ngoại khóa TDTT không thường xuyên (tập ít nhất 1 buổi/tuần)	87	44.62	79	40.72		
3	Không tập luyện ngoại khóa TDTT ngoại khóa	57	29.23	75	38.66		

TDTT thường xuyên, không thường xuyên và không tập luyện ngoại khóa TDTT của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) đã có sự khác biệt và có ý nghĩa thống kê thể hiện với $\chi^2_{tính} > \chi^2_{bảng}$ ở ngưỡng P<0.05. Chứng tỏ, các giải pháp lựa chọn của đề tài đã đạt được hiệu quả cao trong việc phát triển phong trào ngoại khóa TDTT nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất trường SQCT.

Đề tài tiếp tục so sánh trình độ thể lực của 2 nhóm theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Quốc phòng. Số lượng học viên kiểm tra đồng nhất với số lượng đã dự kiểm tra ở thời điểm trước thực nghiệm.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 6 tháng áp dụng các giải pháp mà đề tài đã lựa chọn, trình độ thể lực của học viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê thể hiện với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng P<0.05. Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực và kết quả rèn luyện thể

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học viên ở nhóm đối chứng và thực nghiệm (sau thực nghiệm)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 111)		Nhóm TN (n = 115)		So sánh ($T_{bảng}$ = 1.96)	
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	t	P
1	Chạy 100m (giây)	13.59	0.46	13.89	0.53	3.11	<0.05
2	Co tay xà đơn (lần)	17.93	10.15	19.37	10	3.47	<0.001
3	Nhảy xa (m)	4.8	0.12	4.92	0.21	2.26	<0.05
4	Chạy 3000m (phút)	13.4	0.46	13.48	0.42	2.09	<0.05
5	Vượt vật cản K91 (giây)	58.73	3.56	59.71	4.43	2.06	<0.05

Bảng 5. So sánh nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	W% thực nghiệm	W% Đối chứng	Chênh lệch
1	Chạy 100m (giây)	4.11	1.71	2.4
2	Co tay xà đơn (lần)	5.43	3.19	1.24
3	Nhảy xa (m)	9.36	7.57	1.79
4	Chạy 3000m (phút)	4.88	4.14	0.74
5	Vượt vật cản K91 (giây)	4.84	3.28	1.56

lực của hai nhóm sau thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 5 và bảng 6.

Kết quả tại bảng 5 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn nhịp tăng trưởng về trình độ thể lực của học viên nhóm thực nghiệm đã cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra.

Trong năm học 2022 - 2023 số học viên xếp loại đánh giá thể lực theo quy định của Bộ Quốc phòng đạt tỷ lệ giỏi, khá và đạt yêu cầu đều tăng lên, tỷ lệ không đạt giảm hơn so với các năm học trước; Lý giải về điều này là do dưới tác động sư phạm của các giải pháp lựa chọn đã đạt được hiệu quả cao.

KẾT LUẬN

Chúng tôi đã đề xuất lựa chọn được 06 giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Trường SQCT và xây dựng được nội dung cụ thể cho từng giải pháp.

Bước đầu đã cho thấy hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt rõ rệt trong việc phát triển thể lực cũng như thu hút học viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ quốc phòng - Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2009), *Thông tư liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22/6/2009 về việc ban hành "Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong Quân đội"*.

2. Bộ Tổng tham mưu – Cơ quan Bộ Quốc phòng (1998), *Tổ chức và phương pháp huấn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

3. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2000), *Giáo trình huấn luyện chiến sỹ mới*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

4. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2009), *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong Quân đội*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (1986), *Toán thống kê*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 8/11/2023, Phản biện ngày 10/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
Chịu trách nhiệm chính: Phạm Thị Hương
Email: Phamhuongtdtthn@gmail.com)