



NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH PHI CÔNG QUÂN SỰ Ở TRƯỜNG SĨ QUAN KHÔNG QUÂN

RESEARCH ON SOME EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FOR STUDENTS IN THE MAJOR OF MILITARY PILOT IN THE AIR FORCE OFFICER SCHOOL

TÓM TẮT: Thông qua các bước nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập nâng cao thể lực và ứng dụng cho học viên nam chuyên ngành Phi công quân sự Trường Sĩ quan Không quân trong năm học 2021 -2022. Qua thực nghiệm cho thấy: Nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng. Chứng tỏ các bài tập phát triển thể lực được lựa chọn là hợp lý và phù hợp đặc điểm đối tượng và với điều kiện thực tế của Nhà trường.

TỪ KHOA: bài tập thể lực; phi công quân sự; Trường Sĩ quan Không quân.

ABSTRACT: Through routine scientific research steps, the study has selected 20 exercises to improve physical fitness and apply them to male students majoring in military pilots Air Force Officer's College in the 2021-2022 school year. Through 48 training sessions, it was shown that: The experimental group had a higher growth rate than the control group. Prove that the selected physical development exercises are reasonable and appropriate to the subject's characteristics and the actual conditions of the school.

KEY WORDS: Physical Exercises; military pilot; Air Force Officer's College.

MAI VĂN NGỌC

Trường Sĩ quan Không quân

VŨ ĐÌNH MAI

Trường Đại học TDTT TP.HCM

ĐỖ VIỆT CƯỜNG

Trường Cao đẳng sư phạm

Trung Ương - Nha Trang

MAI VĂN NGỌC

Air Force Officer's College

VŨ ĐÌNH MAI

University of Sport Ho Chi Minh City

DO VIET CUONG

*Nha Trang National College
of Pedagogy*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Sĩ quan Không quân đóng vai trò quan trọng và trực tiếp nhất trong đào tạo đối tượng học viên phi công quân sự (PCQS). Học viên phi công quân sự là đối tượng được tuyển chọn rất nghiêm ngặt về sức khỏe, thể chất. Bởi điều kiện huấn luyện bay của phi công quân sự có nhiều yếu tố bất lợi, khắc nghiệt, tạo ra gánh nặng lao động ảnh hưởng tới sức khỏe bộ đội.

Tuy nhiên, thực tế trong quá trình kiểm tra thể lực của học viên phi công quân sự theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực hàng

năm, vẫn còn nhiều học viên trình độ thể lực còn hạn chế, điều này đã ảnh hưởng đến quá trình học tập rèn luyện của học viên và chất lượng đào tạo của Nhà trường.

Nhằm thực hiện tốt nhiệm vụ huấn luyện thể lực cho học viên PCQS đáp ứng nhu cầu, thực tiễn của Quân chủng, Nhà trường việc tiến hành nghiên cứu một số bài tập nâng cao thể lực cho học viên chuyên ngành phi công quân sự Trường Sĩ quan Không quân là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Phương pháp nghiên cứu:
Nghiên cứu sử dụng các

BẢNG 1: THỰC TRẠNG THỂ LỰC BAN ĐẦU CỦA HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH PHI CÔNG QUAN TRƯỞNG SỸ QUAN KHÔNG QUÂN (n=40)

TT	TEST	\bar{x}	s	$C_v\%$	ε	ĐÁNH GIÁ CỦA BỘ QP – BỘ VH TTL
1	Chạy 100m (giây)	13.98	1.14	8.18	0.03	Đạt
2	Lên sấp xà đơn (lần)	7.35	0.66	1.99	0.03	Đạt
3	Ke bụng xà kép (lần)	21.95	1.99	9.05	0.03	Chưa đạt
4	Chạy 3000m (phút)	13.55	0.80	5.90	0.02	Chưa đạt
5	Bơi tự do (m)	91.43	8.44	9.23	0.03	Chưa đạt
6	Đu quay xuôi (vòng/1phút)	21.08	2.10	9.99	0.03	Đạt
7	Thang quay (vòng/1phút)	23.58	2.32	9.84	0.03	Chưa đạt
8	Vòng quay (vòng/1phút)	38.38	2.87	7.48	0.02	Chưa đạt

BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON GIỮA 2 LẦN PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH PHI CÔNG QUÂN SỰ TRƯỞNG SỸ QUAN KHÔNG QUÂN

Test Statistics ^b	
Wilcoxon qua hai lần phỏng vấn	Giá trị lần 2 – lần 1
Z	-0.753
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.442

Giả thiết H_0 : Hai giá trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

phương pháp bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

+ Khách thể khảo sát: 40 học viên chuyên ngành phi công quân sự Trường Sĩ quan Không quân.

+ Khách thể phỏng vấn: 20 cán bộ quản lí, đội ngũ giảng viên trực tiếp tham gia giảng dạy, chuyên gia và các nhà khoa học có liên quan đến vấn đề này.

+ Khách thể thực nghiệm: 40 học viên PCQS Trường Sĩ quan Không quân, chia làm 02

nhóm (Nhóm thực nghiệm: Gồm 20 học viên, tập luyện theo chương trình giáo dục thể chất (GDTC) nội khóa của nhà trường và được áp dụng các bài tập đã lựa chọn; Nhóm đối chứng: Gồm 20 học viên, tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường nhưng áp dụng các bài tập giống như những năm học trước).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của học viên PCQS Trường Sĩ quan Không quân

Để đánh giá thực trạng thể

lực của học viên chuyên ngành PCQS Trường Sĩ quan Không quân, nghiên cứu sử dụng các test đánh giá, xếp loại thể lực học viên theo Thông tư liên tịch số 32/2009/ TLT-BQP-BVHTDL ngày 22 tháng 06 năm 2009 của Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, “Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội

Qua kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực của học viên chuyên ngành PCQS Trường Sĩ quan Không quân cho thấy giá trị trung bình của 08/08 test đều đại diện cho tập hợp mẫu do có chỉ số sai số tương đối ≤ 0.05 . Có 03 test là Chạy 100m



BẢNG 3: ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC VIÊN PCQS NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU MỘT NĂM HỌC TẬP (n=20)

TT	TEST	BAN ĐẦU		SAU MỘT NĂM HỌC		W%	t	P
		\bar{x}_1	δ_1	\bar{x}_2	δ_2			
1	Chạy 100m (giây)	14.01	1.09	13.65	0.79	3.24	1.917	<0.05
2	Lên sấp xà đơn (lần)	7.30	0.64	7.80	0.68	6.62	2.073	<0.05
3	Ke bụng xà kép (lần)	21.95	1.80	22.65	1.28	3.14	1.652	<0.05
4	Chạy 3000m (phút)	13.48	0.80	12.56	0.64	7.01	3.422	<0.05
5	Bơi tự do (m)	91.30	9.73	100	7.58	9.10	4.123	<0.05
6	Đu quay xuôi (vòng/ 1phút)	20.65	2.10	22.25	1.34	7.46	2.911	<0.05
7	Thang quay (vòng/ 1phút)	23.50	2.09	25.40	1.24	7.77	4.371	<0.05
8	Vòng quay (vòng/1phút)	38.75	2.84	41.20	2.18	6.13	3.129	<0.05

Ghi chú: $n = 20$; $t_{0.05} = 2.093$

BẢNG 4. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC VIÊN PCQS NHÓM THỰC NGHIỆM SAU MỘT NĂM HỌC TẬP (n=20)

TT	TEST (n=50)	BAN ĐẦU		SAU MỘT NĂM HỌC		W%	t	P
		\bar{x}_1	δ_1	\bar{x}_2	δ_2			
1	Chạy 100m (giây)	14.05	0.80	13.40	0.86	4.74	3.577	<0.05
2	Lên sấp xà đơn (lần)	7.45	0.50	9.00	0.84	18.84	8.396	<0.05
3	Ke bụng xà kép (lần)	21.90	1.45	24.55	0.92	11.41	7.266	<0.05
4	Chạy 3000m (phút)	13.49	0.66	12.25	0.72	9.61	5.062	<0.05
5	Bơi tự do (m)	91.55	6.65	109.50	7.23	17.86	4.123	<0.05
6	Đu quay xuôi (vòng/ 1phút)	21.50	1.96	25.30	1.10	16.24	8.220	<0.05
7	Thang quay (vòng/ 1phút)	23.90	1.55	26.30	1.76	9.56	5.409	<0.05
8	Vòng quay (vòng/1phút)	38.70	2.37	44.30	1.58	13.49	9.266	<0.05

Ghi chú: $n = 20$; $t_{0.05} = 2.093$

(giây); Lên sấp xà đơn (lần); Đu quay xuôi (vòng/ 1phút) có thể lực được đánh giá ở mức đạt so với tiêu chuẩn của Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. Còn 04 test là Ke bụng xà kép (lần);

Chạy 3000m (phút); Bơi tự do (m); Thang quay (vòng/ 1phút); Vòng quay (vòng/1phút) được đánh giá chưa đạt.

Tóm lại, thể lực của nam học viên chuyên ngành PCQS Trường Sĩ quan Không quân so

với “Quy định Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội” là ở mức tương đối thấp, chỉ đạt ở 03/08 tiêu chuẩn. Trong số 03 test thể lực được đánh giá ở mức đạt test Chạy 100m (giây); Lên sấp xà đơn (lần); Đu quay xuôi

BẢNG 5. SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG VỚI TIÊU CHUẨN VỀ THỂ LỰC CỦA BỘ QUỐC PHÒNG VÀ BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH (n=20)

TT	TEST	BAN ĐẦU	ĐÁNH GIÁ	SAU MỘT NĂM	ĐÁNH GIÁ	BỘ QUỐC PHÒNG VÀ BỘ VHTTDL
1	Chạy 100m (giây)	14.01	Chưa đạt	13.65	Đạt	≤14.00
2	Lên sấp xà đơn (lần)	7.30	Đạt	7.80	Đạt	≥7.30
3	Ke bụng xà kép (lần)	21.95	Chưa đạt	22.65	Đạt	≥22"
4	Chạy 3000m (phút)	13.48	Chưa đạt	12.56	Chưa đạt	≤12.50
5	Bơi tự do (m)	91.30	Chưa đạt	100	Đạt	≥100
6	Đu quay xuôi (vòng/ 1phút)	20.65	Đạt	22.25	Đạt	≥25
7	Thang quay (vòng/ 1phút)	23.50	Chưa đạt	25.40	Đạt	≥25
8	Vòng quay (vòng/1phút)	38.75	Chưa đạt	41.20	Đạt	≥40

BẢNG 6. SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM VỚI TIÊU CHUẨN THỂ LỰC CHUNG CỦA BỘ QUỐC PHÒNG VÀ BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH (n=20)

TT	TEST	BAN ĐẦU	ĐÁNH GIÁ	SAU MỘT NĂM	ĐÁNH GIÁ	BỘ QUỐC PHÒNG VÀ BỘ VHTTDL
1	Chạy 100m (giây)	14.05	Chưa đạt	13.40	Khá	≤14.00
2	Lên sấp xà đơn (lần)	7.45	Đạt	9.00	Khá	≥7.30
3	Ke bụng xà kép (lần)	21.90	Chưa đạt	24.55	Đạt	≥22"
4	Chạy 3000m (phút)	13.49	Chưa đạt	12.25	Đạt	≤12.50
5	Bơi tự do (m)	91.55	Chưa đạt	109.50	Đạt	≥100
6	Đu quay xuôi (vòng/ 1phút)	21.50	Đạt	25.30	Khá	≥25
7	Thang quay (vòng/ 1phút)	23.90	Chưa đạt	26.30	Khá	≥25
8	Vòng quay (vòng/1phút)	38.70	Chưa đạt	44.30	Đạt	≥40

(vòng/ 1phút). Còn chưa đạt ở 05 test còn lại.

2.2. Nghiên cứu một số bài tập nâng cao thể lực cho học viên chuyên ngành Phi công quân sự Trường Sĩ quan Không quân

Qua tham khảo, phân tích và tổng hợp tài liệu, nghiên cứu đã tổng hợp được 45 bài tập để

nâng cao thể lực cho học viên chuyên ngành Phi công quân sự Trường Sĩ quan Không quân.

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu hỏi với 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC. Trong đó gồm 08 tiến sĩ chiếm tỉ lệ 40%, 10 thạc sĩ (50%), 2 cử nhân chiếm tỉ

lệ 10%. Nghiên cứu lựa chọn những bài tập có sự trùng lặp ở mức độ phù hợp đạt trên 80% trở lên và tiến hành kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2.

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là



sig. = 0.442 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê không có ý nghĩa tại $P \leq 0.05$). Do đó chấp nhận giả thiết H_0 . Kết luận rút ra: Theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Như vậy, nghiên cứu đã xác định được bài tập nâng cao thể lực cho học viên chuyên ngành Phi công quân sự Trường Sĩ quan Không quân bao gồm 20 bài tập như sau:

- Nhóm bài tập sức nhanh gồm 05 bài tập (Chạy 30m xuất phát cao; Chạy 100m; Chạy nâng cao đùi, nghe hiệu lệnh chuyển sang chạy tăng tốc 30m; Chạy 60m xuất phát cao; Đứng lên ngồi xuống nhanh).

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh gồm 04 bài tập (Nằm sấp chống đẩy 30s; Chống đẩy xà kép tối đa; Bài tập nhảy xa 3 bước; Bài tập bật cao tại chỗ).

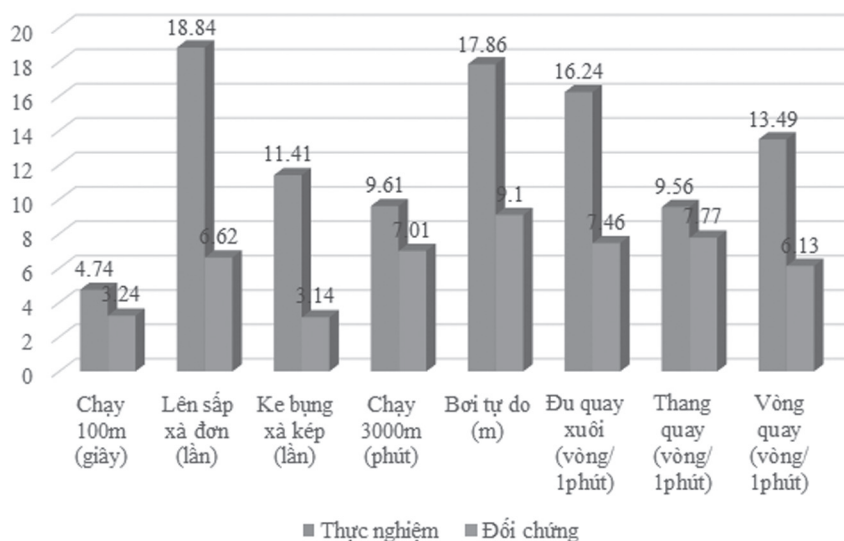
- Nhóm bài tập phát triển sức bền gồm 3 bài tập (Bơi tự do 3 phút; Vượt vật cản HLTL; chạy 3000m vũ trang).

- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo và khéo léo gồm 05 bài tập (Xoạc dọc; Xoạc ngang; Cầm gậy xoay vai trước sau; Ngồi gập thân ép dẻo; Chạy đổi hướng theo lệnh).

Bài tập phát triển thể lực đặc chủng gồm 03 bài tập (Tại chỗ quay người trên một điểm cố định; Vòng quay trụ; Đu quay).

Số buổi thực nghiệm là 48 buổi tập với thời gian 1h15 phút, nghỉ giữa quãng 2' - 3'. Sau 01 năm thực nghiệm kết quả như bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: nhóm đối chứng sau một năm học tập có sự tăng trưởng. Trong đó có



BIỂU ĐỒ 1. NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC TEST THỂ LỰC GIỮA NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỜI GIAN THỰC NGHIỆM

test Chạy 100m (giây); test Lên sấp xà đơn (lần); test Ke bụng xà kép (lần) sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$) do có giá trị $t_{\text{tính}} < t_{0.05}$.

Các test còn lại Chạy 3000m (phút); test Bơi tự do (m); test Đu quay xuôi (vòng/ 1phút); test Thang quay (vòng/ 1phút); test Vòng quay (vòng/1phút) sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$) do có giá trị $t_{\text{tính}} > t_{0.05}$.

Kết quả tính toán bảng 4 cho thấy: Nhóm thực nghiệm sau một năm học tập có sự tăng trưởng ở hầu hết các test. Sự khác biệt ở các test đều có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$) do có giá trị $t_{\text{tính}} > t_{0.05}$.

Có thể so sánh nhịp tăng trưởng thành tích các test giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm thông qua biểu đồ 1.

*** Sự phát triển thể lực của học viên chuyên ngành PCQS Trường Sĩ quan Không quân sau một năm học tập dựa vào tiêu chuẩn về rèn luyện**

thể lực trong quân đội theo Thông tư liên tịch 32/2009/TTLT-BQP-BVHTDL

Nhóm đối chứng

Qua bảng 5 có thể thấy, sau 1 năm học ở nhóm đối chứng có 07/08 test xếp loại đạt so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực Thông tư liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTDL ngày 22 tháng 06 năm 2009 của Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, tuy nhiên có 01 test chưa đạt. So với ban đầu chỉ có 02/08 chỉ tiêu xếp loại đạt. 06/08 test chỉ tiêu xếp loại chưa đạt. Như vậy, căn cứ theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội thì học viên nam nhóm đối chứng đạt danh hiệu chiến sĩ khỏe năm 2021 - 2022.

Nhóm thực nghiệm

Qua bảng 6 ta có thể thấy, sau thực nghiệm ở nhóm thực nghiệm có 04/08 chỉ tiêu xếp loại đạt so với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội, 04/04 xếp loại khá so với ban

đầu chỉ có 02/08 chỉ tiêu xếp loại đạt. Như vậy, căn cứ theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội thì học viên nam nhóm thực nghiệm đạt chiến sĩ khỏe trong năm 2021-2022 cao hơn so với nhóm học viên nam nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập nâng cao thể lực và

ứng dụng cho học viên nam chuyên ngành Phi công quân sự với 48 buổi tập trong năm học 2021 -2022. Qua thực nghiệm cho thấy: Nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng từ (4.74% -18.84%), nhóm đối chứng có nhịp tăng trưởng (3.24% -9.1%). Chứng tỏ các bài tập phát triển thể lực được lựa chọn là hiệu quả, hợp lý và phù hợp đặc điểm đối tượng và

với điều kiện thực tế của Nhà trường, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả GDTC nói riêng và chất lượng đào tạo của nhà trường nói chung. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 23/08/2023;
ngày phân biện đánh giá: 05/09/2023;
ngày chấp nhận đăng: 17/10/2023)

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 tháng 6 năm 2009 về “Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội”.
2. Đỗ Duy Chinh (2010), Một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác giảng dạy, huấn luyện quân sự và võ thuật tại Trường Trung cấp Cảnh sát nhân dân II.
3. Lâm Quang Thành & ctg (2016), Đo lường TĐTT, NXB Đại học Quốc Gia TP HCM.
4. Phùng Chí Tài (2014), Biện pháp nâng cao thể lực cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1
5. Công tác huấn luyện thể lực trong Quân đội Nhân dân Việt Nam, <http://www.tdtt.gov.vn/tabid/194/ArticleID/18995/Default.aspx>