



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN NAM TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

SELECTION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS AT PEOPLE'S POLICE COLLEGE II

TÓM TẮT: Nghiên cứu được thực hiện nhằm lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho học viên nam tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Trên cơ sở các nguyên tắc giáo dục thể chất, nghiên cứu đã phân tích và tổng hợp tài liệu, tiến hành phỏng vấn chuyên gia, kiểm nghiệm độ tin cậy của các bài tập qua hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả, 21 bài tập được lựa chọn, phân thành 5 nhóm tổ chức thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Các bài tập này được đánh giá cao về tính cấp thiết và khả thi, phù hợp với đặc điểm và yêu cầu đào tạo của học viên nam tại trường. Nghiên cứu đóng góp cơ sở khoa học và thực tiễn cho việc xây dựng các chương trình huấn luyện thể lực hiệu quả, đáp ứng tốt hơn yêu cầu công tác đào tạo trong lực lượng Công an nhân dân.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, thể lực, học viên nam.

ABSTRACT: This study was conducted to select physical fitness development exercises for male students at the People's Police College II. Based on physical education principles, the study analyzed and synthesized relevant documents, conducted expert interviews, and verified the reliability of the exercises using Cronbach's Alpha coefficient. As a result, 21 exercises were selected and classified into five fitness categories: speed, strength, endurance, flexibility, and agility. These exercises were highly rated for their necessity and feasibility, aligning with the characteristics and training requirements of the male students at the college. The study provides a scientific and practical foundation for developing effective fitness training programs, better meeting the demands of training within the People's Police force.

KEYWORD: Selection, exercises, physical fitness, male students.

ĐOÀN THỊ HIỀN

*Trường Cao đẳng
Cảnh sát nhân dân II*
LÊ CÔNG BẰNG
Trường Đại học Thủ Dầu Một

DOAN THI HIEN

People's Police college II
LE CONG BANG
Thu Dau Mot University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là yếu tố quan trọng quyết định đến khả năng thực hiện nhiệm vụ học tập và rèn luyện của học viên trong các trường lực lượng vũ trang, đặc

biệt là tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Với đặc thù nghề nghiệp, các học viên không chỉ cần nắm vững kiến thức chuyên môn mà còn phải có thể lực tốt để đáp ứng yêu cầu công việc trong môi trường đầy thử thách và áp lực. Tuy nhiên, thực trạng thể lực của học viên hiện nay vẫn còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu của công tác huấn luyện và thực tiễn công việc.

Việc lựa chọn và áp dụng các bài tập (BT) phát triển thể lực phù hợp là một nhiệm vụ cấp

thiết nhằm nâng cao sức khỏe, khả năng chịu đựng và sự linh hoạt của học viên. Các bài tập cần được thiết kế dựa trên đặc điểm thể chất, độ tuổi, và yêu cầu nghề nghiệp đặc thù của học viên nam tại trường, đồng thời phải đảm bảo tính khoa học, hiệu quả và dễ thực hiện trong điều kiện thực tế.

Trên cơ sở đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm xác định và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực phù hợp, góp phần nâng cao chất lượng rèn luyện thể chất và đáp ứng yêu cầu đào

tạo tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Nghiên cứu không chỉ mang ý nghĩa thực tiễn mà còn đóng góp vào việc xây dựng các chương trình huấn luyện thể lực có hệ thống và bền vững cho học viên trong tương lai.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 30 người là giảng viên, HLV, các nhà khoa học và các nhà chuyên môn đã và đang tham gia công tác giảng dạy, huấn luyện tại các trường thuộc khối Công an nhân dân, các trường Đại học Thể dục thể thao trên phạm vi toàn quốc.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học viên nam Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Trên cơ sở các nguyên tắc đã được xác định, nghiên cứu lựa chọn các bài tập dựa trên những căn cứ như sau:

- Căn cứ vào nguyên tắc giáo dục các tố chất thể lực.
- Căn cứ vào đặc tính của lượng vận động các tố chất thể lực và các phương pháp áp dụng để giáo dục các tố chất thể lực.
- Căn cứ vào đặc điểm của học viên nam Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.
- Căn cứ vào cơ sở vật chất và các điều kiện phục vụ công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÂN TÍCH ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC BÀI TẬP LẦN 1 (n=30)

BÀI TẬP	TRUNG BÌNH THANG ĐO NẾU BIẾN BỊ LOẠI BỎ	PHƯƠNG SAI THANG ĐO NẾU BIẾN BỊ LOẠI BỎ	HỆ SỐ TƯƠNG QUAN VỚI BIẾN TỔNG	CRONBACH'S ALPHA NẾU LOẠI BIẾN
BT1	91,73	137,030	,550	,812
BT2	91,47	126,189	,536	,797
BT3	91,47	124,533	,437	,791
BT4	91,03	127,826	,499	,794
BT5	91,47	122,257	,497	,788
BT6	90,97	128,378	,486	,794
BT7	91,13	123,844	,516	,787
BT8	91,20	128,097	,476	,795
BT9	91,30	124,838	,487	,789
BT10	91,13	127,223	,421	,793
BT11	91,80	129,476	,010	,804
BT12	91,20	127,476	,002	,795
BT13	91,30	126,700	,571	,795
BT14	91,93	121,789	,475	,788
BT15	90,83	137,247	,536	,806
BT16	90,70	136,631	,537	,804
BT17	90,73	135,789	,440	,803
BT18	90,77	138,530	,001	,808
BT19	91,93	121,030	,513	,786
BT20	92,17	123,040	,415	,792
BT21	92,13	124,051	,470	,795
BT22	91,93	123,513	,406	,793
BT23	91,93	122,409	,443	,790
BT24	93,27	135,857	,558	,803
BT25	93,27	135,857	,008	,803

2.2. Nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học viên nam Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Trước khi lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho học viên nam Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, nghiên cứu đã tiến hành nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan để xác định các nguyên tắc lựa chọn các bài tập. Đó là các tài liệu về quan điểm và nguyên tắc huấn luyện, học thuyết huấn luyện, lý luận và phương pháp GDTC, thực trạng và nguyên nhân dẫn tới thể lực của học viên nam. Trên cơ sở các tài liệu nói trên, nghiên cứu

xác định có 4 nguyên tắc khi lựa chọn các bài tập đó là:

- + Nguyên tắc 1 : Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi.
- + Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải rõ ràng cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn.
- + Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.
- + Nguyên tắc 4: Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

**BẢNG 2: KẾT QUẢ PHÂN TÍCH ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC BÀI TẬP LẦN 2 (n=30)**

BÀI TẬP	TRUNG BÌNH THANG ĐO NẾU BIẾN BỊ LOẠI BỎ	PHƯƠNG SAI THANG ĐO NẾU BIẾN BỊ LOẠI BỎ	HỆ SỐ TƯƠNG QUAN VỚI BIẾN TỔNG	CRONBACH'S ALPHA NẾU LOẠI BIẾN
BT1	77,30	116,079	,510	,812
BT2	77,03	105,964	,363	,795
BT3	77,03	104,723	,456	,789
BT4	76,60	108,800	,373	,794
BT5	77,03	102,792	,509	,786
BT6	76,53	108,947	,377	,794
BT7	76,70	107,459	,387	,793
BT8	76,77	109,702	,590	,797
BT9	76,87	107,913	,377	,794
BT10	76,70	109,528	,333	,796
BT13	76,87	110,878	,419	,803
BT14	77,50	100,741	,548	,783
BT15	76,40	117,559	,770	,808
BT16	76,27	117,099	,739	,806
BT17	76,30	116,424	,780	,805
BT19	77,50	100,052	,588	,780
BT20	77,73	101,168	,512	,785
BT21	77,70	102,424	,452	,789
BT22	77,50	102,121	,484	,787
BT23	77,50	101,017	,526	,784
BT24	78,83	115,661	,661	,803
BT22	91,93	123,513	,406	,793
BT23	91,93	122,409	,443	,790
BT24	93,27	135,857	,558	,803
BT25	93,27	135,857	,008	,803

2.3. Kết quả lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực cho học viên nam Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Nghiên cứu tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, tham khảo các bài tập đang sử dụng để phát triển thể lực của các trường thuộc lĩnh vực GDTC có liên quan tới vấn đề nghiên cứu. Qua đó luận văn đã tổng hợp được 25 BT nhằm phát triển thể lực cho học viên nam ở 05 nhóm BT như sau:

- Nhóm BT phát triển tố chất sức nhanh bao gồm 05 BT: Chạy nâng cao đùi 5” (BT1), Chạy 20m tốc độ cao (BT2),

Chạy nâng cao đùi tại chỗ (BT3), Chạy 30m xuất phát thấp (BT4) và Chạy tăng tốc độ 60m (BT5).

- Nhóm BT phát triển tố chất sức mạnh bao gồm 07 BT: Nằm sấp co duỗi tay (BT6), Chạy nâng cao đùi tại chỗ (BT7), Bật cóc (BT8), Nhảy bật liên tục trên hố cát (BT9), Nằm sấp chống đẩy (BT10), Cơ lưng + cơ bụng (BT11), Chạy đạp sau (BT12).

- Nhóm BT phát triển tố chất sức bền bao gồm 06 BT: Chạy cự ly 600m (BT13), Chạy cự ly 1000m (BT14), Chạy 200m (BT15), Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa (BT16),

Chạy 800m với 75% cường độ tối đa (BT17), Chạy 2 x 800m với 65% cường độ tối đa (BT18)

- Nhóm BT phát triển tố chất mềm dẻo bao gồm 04 BT: Cúi gập thân sâu từ bục cao (BT19), Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu (BT20), Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu (BT21), Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu (BT22)

- Nhóm BT phát triển tố chất khéo léo bao gồm 03 BT: Chạy zích zắc 20m /lượt lên luôn cọc, lượt về chạy thẳng (BT23), Chạy zích zắc 20m lượt lên và lượt về luôn cọc (BT24), Trò chơi "chạy zíc zắc tiếp sức (BT25).

Sau khi lựa chọn được các bài tập, nghiên cứu tiến hành lập phiếu và phỏng vấn các khách thể nghiên cứu là 30 người (các nhà khoa học, các giảng viên GDTC và các nhà chuyên môn liên quan các bài tập luận văn đã lựa chọn) nhằm đánh giá các BT để phát triển thể lực cho học viên nam Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II theo thang đo Likert 05 mức như sau:

- [1]: Hoàn toàn không đồng ý
- [2]: Không đồng ý
- [3]: Bình thường
- [4]: Đồng ý
- [5]: Hoàn toàn đồng ý

Để đảm bảo độ tin cậy về mặt khoa học, nghiên cứu tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy bằng hệ số Cronbach's Alpha các BT. Kết quả kiểm tra lần 1 tại bảng 1 cho thấy có 04 BT không đạt yêu cầu về độ tin cậy (Cronbach alpha tổng lớn hơn 0.6 nhưng hệ số tương quan với

biến tổng (Corrected Item Total Correlation) nhỏ hơn 0.3) là: BT11, BT12, BT18, BT25. Các BT còn lại đạt yêu cầu độ tin cậy để tiến hành các nghiên cứu tiếp theo. Tiến hành loại bỏ các BT không đạt yêu cầu và tiến hành kiểm tra Cronbach's Alpha lần 2. Kết quả thống kê tại bảng 2 cho thấy các BT đều đạt yêu cầu để tiến hành các nghiên cứu tiếp theo.

❖ Kết quả thống kê mức độ cần thiết, mức độ khả thi của các bài tập

Từ kết quả phân tích độ tin cậy như trên, tác giả tiến hành lập phiếu phỏng vấn để đánh giá mức độ cấp thiết, mức độ khả thi của các BT.

- Thang đo Likert đánh giá mức độ cấp thiết của các BT bao gồm:

- 1]: Rất không cấp thiết;
- [2]: Không cấp thiết;
- [3]: Bình thường
- [4]: Cấp thiết;
- [5]: Rất cấp thiết

- Thang đo Likert đánh giá mức độ khả thi của các giải pháp bao gồm:

- [1]: Rất không khả thi;
- [2]: Không khả thi;
- [3]: Bình thường;
- [4]: Khả thi;
- [5]: Rất khả thi

Quy ước để lựa chọn các BT: Các BT chỉ được chọn khi có giá trị trung bình qua đánh giá của khách thể nghiên cứu về mức độ cấp thiết, mức độ khả thi đạt từ 3.41 điểm trở lên.

Tiến hành phỏng vấn các khách thể phỏng vấn thu được kết quả tại biểu đồ 3.2 cho thấy mức độ cần thiết và khả thi của các BT. Tất cả 21 BT đều

BẢNG 3: KẾT QUẢ PHÂN TÍCH TÍNH CẦN THIẾT VÀ KHẢ THI CỦA CÁC BÀI TẬP (n=30)

BÀI TẬP	MỨC ĐỘ CẤP THIẾT		MỨC ĐỘ KHẢ THI	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
BT1	3,63	1,129	3,73	,999
BT2	4,40	1,070	4,50	,974
BT3	4,50	,820	4,60	,675
BT4	4,43	,935	4,53	,819
BT5	4,40	1,003	4,50	,900
BT6	4,50	,900	4,60	,770
BT7	4,43	,971	4,53	,860
BT8	4,27	,980	4,37	,890
BT9	4,27	,980	4,37	,890
BT10	4,33	,959	4,43	,858
BT13	4,27	1,081	4,37	,999
BT14	4,20	1,215	4,30	1,149
BT15	4,53	,629	4,60	,563
BT16	4,67	,547	4,30	,450
BT17	4,63	,615	4,70	,535
BT19	4,13	1,196	4,23	1,135
BT20	3,70	1,424	3,80	1,424
BT21	3,93	1,413	4,03	1,377
BT22	4,13	1,252	4,23	1,194
BT23	4,13	1,252	4,23	1,194
BT24	3,50	1,438	3,70	1,470

được đánh giá ở mức cấp thiết/ khả thi trở lên. Trong đó: về mức độ cấp thiết BT có giá trị trung bình cao nhất là “Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa (BT16)” (TB=4,67). Về mức độ khả thi, BT có giá trị trung bình cao nhất là: Chạy 800m với 75% cường độ tối đa (BT17)” (TB=4.70)

❖ Nội dung và cách thức tiến hành thực hiện các bài tập

Từ kết quả lựa chọn các BT nêu trên, nghiên cứu tiến hành xây dựng nội dung và cách thức tiến hành các BT bao gồm các nội dung như sau:

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được

21 bài tập phát triển thể lực cho học viên nam tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, được phân loại theo các nhóm tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Kết quả kiểm nghiệm và đánh giá tính cấp thiết, khả thi của các bài tập thông qua các chuyên gia cho thấy các bài tập đáp ứng yêu cầu về độ tin cậy và phù hợp với điều kiện thực tế. Những bài tập này góp phần nâng cao thể lực học viên, đáp ứng tốt hơn các yêu cầu đào tạo chuyên môn trong lực lượng Công an nhân dân. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 07/11/2024; ngày phản biện đánh giá: 27/11/2024; ngày chấp nhận đăng: 11/12/2024)

**BẢNG 4: NỘI DUNG VÀ CÁCH THỨC TIẾN HÀNH THỰC HIỆN CÁC BÀI TẬP**

TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG			MỤC ĐÍCH
		SL	QN	Tổng	
I. Nhóm các BT phát triển tố chất sức nhanh					
1	Chạy nâng cao đùi 5" có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần	5	1'	5 lần	Phát triển sức nhanh phản ứng và sức nhanh động tác
2	Chạy 20 m tốc độ cao	2	1-2'	40m	Phát triển sức nhanh động tác
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10" x 2 lần, nghỉ 1-2'/lần	5	1-2'	5 lần	Phát triển sức nhanh phản ứng và sức nhanh động tác
4	Chạy 30 m xuất phát thấp	3-5	3'	90-150m	Phát triển cả 3 dạng sức nhanh
5	Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3'/lần	2-3	3'	120-180m	Phát triển tốc độ
II. Nhóm các BT phát triển tố chất sức mạnh					
1	Nằm sấp co duỗi tay 5 lần, nghỉ 2'/lần	5	2'	5 lần	Phát triển sức mạnh bột phát
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần	5	3'	5 lần	Phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động
3	Bật cóc 3x 20m, nghỉ 3'/lần	3	2'	60 m	
4	Nhảy bật liên tục trên hố cát 3 x 20 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ	3	3'	60m	Phát triển sức mạnh chi dưới
5	Nằm sấp chống đẩy 3x10 lần/tổ (nam), nghỉ 2'/tổ	3	2'	30 lần	Phát triển sức mạnh chi trên
III. Nhóm các BT phát triển tố chất sức bền					
1	Chạy 600m			600m	Phát triển sức bền đủ dưỡng khí
2	Chạy việt dã 1000m			1000m	
3	Chạy 2 x 200m, nghỉ 2-3'/lần	2	2-3'	400m	
4	Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần	2	2-3'	1000m	
5	Chạy 800m với 75% cường độ tối đa	2	2-3'	1600m	Phát triển sức bền ưa - yếm khí
IV. Nhóm các BT phát triển tố chất mềm dẻo					
1	Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2 tổ, nghỉ 1'/tổ	10	1'	20 lần	Phát triển khả năng thả lỏng và kéo giãn cơ toàn thân
2	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2 tổ, nghỉ 1'/tổ	10	1'	20 lần	
3	Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2 tổ, nghỉ 1'/tổ	10	1'	20 lần	
4	Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên	10	1'	20 lần	
IV. Nhóm các BT phát triển tố chất khéo léo					
1	Chạy zig zắc luân cọc 5 lần x 20m lướt lên luân cọc, lướt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần	5	3'	100m	Phát triển khả năng linh hoạt thần kinh trung ương và thần kinh cơ bắp. Tăng khả năng khéo léo của người tập

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Viết Anh (2022), *Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học viên đội tuyển võ thuật Công an nhân dân học viện An ninh nhân dân*, Tạp chí Khoa học thể thao, số 3.
- Bộ Công an (2020), Thông tư 106/2020/TT-BCA ngày 8 tháng 10 năm 2020 của Bộ Công An ban hành *Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong Công an nhân dân*.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số: 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 ban hành *Quy định hoạt động thể thao trong nhà trường*.
- Nguyễn Mạnh Hải (2022), *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập triển thể lực chung cho nam học viên hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II*, Tạp chí Thiết bị giáo dục, 257(2).
- Lê Mạnh Hùng (2015), *Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên Khoa Kinh tế -Viện Đại học Mở Hà Nội*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.
- Trần Trọng Hùng (2023), *Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho học viên học môn Võ thuật công an nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I*, Tạp chí Thiết bị giáo dục, 2(281).
- Phạm Anh Tuấn, Nguyễn Đức Thắng (2019), *Lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam học viên trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang*, Tạp chí Khoa học thể thao, số 5.
- Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, Nhà xuất bản Hồng Đức, Trường Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh.