

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực môn võ thuật công an cho học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

CN. Trần Trọng Hùng, CN. Đỗ Văn Thật

TÓM TẮT:

Đánh giá trình độ thể lực (TĐTL) trong môn Võ thuật Công an (VTCA) cho học viên (HV) Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (CĐ CSND I) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được các test đánh giá thể lực trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các Test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Xây dựng, tiêu chuẩn, thể lực, học viên, Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

ABSTRACT:

Evaluating the strengthen level in Martial Arts for Students of People's Public Security College I through the training stages is a necessary job. The research process has selected the strengthen assessment tests in Martial Arts for students and at the same time creating the evaluation standards of the selected Test for the study subjects.

Keywords: Creating, standard, strengthen, sudents, People Public security college I.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện VTCA nhân dân từ lâu đã rất được coi trọng trong công tác đào tạo của lực lượng Công an. VTCA là một trong những môn học quan trọng được đưa vào chương trình giảng dạy và huấn luyện tại Trường CĐ CSND I. Trong đó, phần huấn luyện Thể lực được coi là một trong những nội dung quan trọng, giúp nâng cao khả năng thực chiến của các chiến sĩ công an. Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên các môn thể thao khác nhau trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Chung Tấn Phong 2000; Nguyễn Kim Xuân 2001; ngoài ra đánh đã có một số tác giả nghiên cứu và nghiên cứu về võ thuật



(Ảnh minh họa)

như: Lâm Quang Thành (2004), Ngô Ngọc Quang (2006), Đặng Thị Hồng Nhung (2007), Nguyễn Thy Ngọc (2008), Vũ Xuân Thành (2012), Bùi Xuân Hoàng (2016).

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua, cũng như định hướng sắp tới để phát triển môn VTCA ở Trường CĐ CSND I, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực trong môn Võ thuật công an cho học viên trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn Test đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo, đề tài đã lựa chọn

được 11 Test đánh giá thể lực trong môn VTCA theo 2 nhóm thể lực chung và thể lực chuyên môn đồng thời tiến hành phỏng vấn 26 giảng viên, huấn luyện và chuyên gia của các trường đại học Công an và Trường CĐ CSND I. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 07 test đánh giá thể lực cho HV Trường CĐ CSND I (đa số ý kiến lựa chọn các chỉ tiêu có số điểm đạt 80% tổng điểm trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các chỉ tiêu, đề tài đã lựa chọn được 07 test ở trên để đánh giá thể lực trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I gồm:

Các test đánh giá thể lực chung

1. Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)
2. Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)
3. Nhảy dây 2 phút (lần)

Các test đánh giá thể lực chuyên môn

4. Đá bao cát liên tục 30s (lần)
5. Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30s (lần)
6. Quặp cổ quạt ngã 60s (lần)
7. Lướt đá vòng cầu 2 đích (cách nhau 3m) 60s (lần)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I (tổng số HV được kiểm tra là 30); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 2 tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2, 3.

Qua bảng 2, 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng Test đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I.

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá thể lực môn VTCA của HV Trường CĐ CSND I (n = 26)

TT	Tố chất thể lực	Nội dung các Test	Tổng điểm	%
1	Các test đánh giá thể lực chung	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	59	75,64
2		Nhảy dây tốc độ 20s (lần)	55	70,51
3		Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	64	82,05
4		Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)	63	80,07
5		Nhảy dây 2 phút (lần)	65	83,33
6	Các test đánh giá thể lực chuyên môn	Đá vòng cầu tốc độ 1 chân (mang chì 1kg) 15s (lần)	60	76,92
7		Đấm thẳng 2 tay liên tiếp vào bao cát (mang chì 0,5kg) 15s (lần)	60	76,92
8		Đá bao cát liên tục 30s (lần)	67	85,89
9		Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30s (lần)	63	80,76
10		Quặp cổ quạt ngã 60 s (lần)	64	82,05
11		Lướt đá vòng cầu 2 đích (cách nhau 3m) 60s (lần)	66	84,61

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I

TT	Các chỉ tiêu	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	>33.67	33.66-31.91	31.90-28.39	28.38-26.63	<26.62
2	Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)	>28.54	28.53-26.62	26.61-22.78	22.77-20.86	<20.865
3	Nhảy dây 2 phút (lần)	>269.46	269.45-258.89	258.88-237.75	237.74-227.18	<227.17
4	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	>58.05	58.05-53.30	53.29-43.80	43.79-39.05	<39.04
5	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30s (lần)	>21.35	21.34-20.25	20.24-18.05	18.04-16.95	<16.94
6	Quặp cổ quạt ngã 60 s (lần)	>20.58	20.57-19.33	19.32-16.83	16.82-15.58	<15.57
7	Lướt đá vòng cầu 2 đích (cách nhau 3m) 60s (lần)	>57.32	57.31-55.19	55.18-50.93	50.92-48.80	<48.79

14 | THỂ DỤC THỂ THAO QUÂN CHỨNG VÀ TRƯỜNG HỌC

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I

TT	Các chỉ tiêu	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27
2	Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
3	Nhảy dây 2 phút (lần)	275	269	264	259	254	248	243	238	232	227
4	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	60	58	56	53	51	49	46	44	41	39
5	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30s (lần)	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
6	Quặp cổ quật ngã 60 s (lần)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
7	Lướt đá vòng cầu 2 đích (cách nhau 3m) 60s (lần)	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 63
Khá	49 - 62
Trung bình	35 - 48
Yếu	21 - 34
Kém	≤ 20

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I

Từ kết quả tìm được tại bảng 2 và 3, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả trình bày tại bảng 4

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện của HV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện thể lực cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 07 Test đánh giá TĐTL trong môn VTCA, đồng thời xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I.



(Ảnh minh họa)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 2. Bộ Công an (2008), *Quy định về huấn luyện quân sự, võ thuật trong Công an nhân dân*, (Ban hành kèm theo Quyết định số 656/2008/QĐ-BCA(X11) ngày 05/6/2008 của Bộ trưởng Bộ Công an, Bộ Công an, Hà Nội.
 3. Bộ Công an (2013), *Thông tư số 24/2013/TT-BCA*, ngày 11/04/2013 quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân, Bộ Công an, Hà Nội.
 4. *Thông tư liên tịch số 04/2006/TTLT/BCA-UBTĐTT của Bộ Công an và Ủy ban TĐTT* ngày 03/08/2006 về hướng dẫn phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác TĐTT trong lực lượng CAND giai đoạn 2006-2010
 5. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), NXB TĐTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cơ sở: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thể lực trong môn VTCA cho HV Trường CĐ CSND I”, năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/1/2021; ngày phản biện đánh giá: 14/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 27/4/2021)