

Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cuối khóa học môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I

Trần Quang Vũ*

*ThS. Khoa Quân sự - Võ thuật - Thể dục - Thể thao Trường CĐCS Nhân dân I.

Received: 7/02/2023; Accepted: 13/02/2023; Published: 17/02/2023

Abstract: End-of-course assessment is an important task to determine the effectiveness of the comprehensive training and teaching process. Through the use of reliable and basic scientific research methods, the purpose of this study is to select a test to assess the fitness level at the end of the People's Police Martial Arts course for male students of the College. People's Police I. The research results selected 10 appropriate professional tests, which were reliable and informative ($r \geq 0.60$ and 0.80 at $p < 0.05$) to assess the fitness level of the study subjects. Specifically, the following tests are included: 2 tests to assess speed; 2 strength assessment tests; 2 endurance tests; 2 tests to assess the ability to coordinate movement; 1 flexibility assessment tests.

Keywords: Fitness, Martial Arts, People's Police, male students, at the end of the course, test.

1. Đặt vấn đề

Đánh giá cuối khóa học là công tác quan trọng nhằm xác định hiệu quả quá trình đào tạo, giảng dạy toàn diện. Kết quả của quá trình đánh giá cho phép các nhà giáo dục, quản lý đánh giá những hạn chế, kết quả của hoạt động giáo dục chuyên môn, từ đó đưa ra những điều chỉnh phù hợp đối với chương trình, hoạt động giảng dạy, điều chỉnh những mục tiêu và đầu ra phù hợp với thực tế và xu hướng phát triển theo từng thời điểm xã hội. Đối với các môn học vận động, đánh giá thể lực cuối khóa được xác định là tiêu chí quan trọng để đánh giá mức độ tác động của chương trình, lượng vận động thể chất tích lũy tới đối tượng học tập. Kết quả của việc xác định thực trạng thể lực sau chương trình đào tạo các môn học vận động cho phép các nhà giáo dục thay đổi các yếu tố đào tạo, mục tiêu cần hoàn thiện và phát triển phù hợp với các yếu tố giáo dục và xã hội liên quan đến môn học.

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, tin cậy, mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cuối khóa học môn Võ thuật Công an Nhân dân (VTCAND) cho nam học viên (NHV) Trường Cao đẳng Cảnh sát (CĐCS) Nhân dân I. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng trong thực tế đánh giá học viên cuối khóa học, qua đó đơn vị giảng dạy đánh giá và đưa ra những điều chỉnh chuyên môn theo hướng hoàn thiện và nâng cao hiệu quả môn học đối với đặc thù ngành

nghề của trường đào tạo.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết vấn đề đặt ra, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, cơ bản và tin cậy trong nghiên cứu khoa học TĐTT và GDTC trường học, cụ thể gồm: Phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan; Phỏng vấn chuyên gia; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Gồm 23 NHV học học kỳ cuối môn VTCAND Trường CĐCS Nhân dân I. Các học viên được thông báo và được mời tham gia nghiên cứu.

HV tham gia nghiên cứu được thông báo, kết quả của hoạt động nghiên cứu này không ảnh hưởng đến kết quả học tập theo chương trình học quy định.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cuối chương trình học môn VTCAND của NHV Trường CĐCS Nhân dân I

Thông qua sử dụng phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu nghiên cứu có liên quan, nghiên cứu tổng hợp được 23 test chuyên môn thuộc 5 tổ chất cơ bản phù hợp với vấn đề nghiên cứu, nhằm xác định rõ tính phù hợp với vấn đề và đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia (là các nhà giáo dục, nhà quản lý, huấn luyện viên võ thuật, giảng viên, trọng tài quốc gia môn võ và các

nhà khoa học TDDT có uy tín). Các tiêu chí được xác định theo thang Likert 5 mức độ (1: Rất phù hợp - 5 điểm; 2: Phù hợp - 4 điểm; 3: Không ý kiến hoặc phân vân - 3 điểm; 4: Không phù hợp - 2 điểm; 5: Hoàn toàn không phù hợp - 1 điểm). Kết quả ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cuối khóa cho NHV học môn VT-CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I (n = 26)

Tổ chất	Test	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2		p
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	
Sức nhanh	1- Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.52	0.47	4.50	0.49	19.3 < 0.05
	2- Chạy 60 m (s)	4.49	0.51	4.47	0.50	
	3- Đám liên tục vào 2 đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	4.44	0.55	4.45	0.58	
	4- Tán thấp đám tốc độ 10s (lần)	4.42	0.41	4.41	0.44	
	5- Di chuyển chữ "x" đám đích 15s (lần)	3.52	0.47	3.55	0.44	
Sức mạnh	6- Bật xa tại chỗ (cm)	4.40	0.43	4.39	0.46	
	7- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	4.38	0.42	4.42	0.40	
	8- Gánh tạ 20kg + đá tổng trước trong 45s (lần)	4.21	0.52	4.24	0.55	
	9- Buộc chun vào cổ tay sau đám liên tục trong 15s (lần)	4.09	0.51	4.10	0.57	
	10- Bật cóc liên tục 10s (m)	3.71	0.52	3.68	0.42	
Sức bền	11- Nhảy dây 90s (lần)	4.58	0.46	4.47	0.62	
	12- Chạy 1500m (s)	4.48	0.54	4.58	0.46	
	13- Bật đôi tán đám bên nghịch trong 90s (lần)	4.43	0.53	4.47	0.62	
	14- Lướt đá vòng vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	4.39	0.45	4.42	0.52	
	15- Đá tốc độ liên tục 40s (lần)	3.69	0.70	3.63	0.61	
Khả năng phối hợp vận động	16- Chạy zic zắc 30m (s)	4.42	0.49	4.41	0.52	
	17- Đám + đá vòng chân trước vào đích trong 10s (lần)	4.40	0.53	4.38	0.50	
	18- Đám nghịch vào 4 đích cách nhau 2.5m trong 15s (lần)	4.31	0.53	4.29	0.48	
	19- Đám tay trước và tay sau trong thời gian 10s (lần)	4.18	0.42	4.20	0.46	
	20- Đám + khóa mô hình liên tục 20s (lần)	3.52	0.54	3.59	0.56	

Mềm dẻo	21- Độ với trên bục cao 40cm (cm)	4.22	0.58	4.24	0.60		
	22- Xoạc dọc (cm)	3.92	0.47	3.78	0.46		
	23- Xoạc ngang (cm)	3.41	0.56	3.44	0.53		

Kết quả thu ở bảng 2.1 cho thấy: Kết quả sau 2 lần phỏng vấn thu được $\bar{x}=19.3$ tại $p < 0.05$ cho thấy kết quả thu được từ 2 lần phỏng vấn có tính đồng nhất cao. Nhằm đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu quyết định lựa chọn các test đạt $\bar{x} \geq 4$, kết quả nghiên cứu đã loại trừ các test số 5, 10, 15 và 23, các test còn lại tiếp tục được đưa vào các phần tiếp theo của nghiên cứu.

2.3.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực cuối khóa học môn VT-CAND của NHV Trường CĐCS Nhân dân I

Bảng 2.2. Tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực với thứ bậc điểm thi các học kỳ trước môn VTCAND của đối tượng nghiên cứu (n = 23)

Tổ chất	Test	r	p
Sức nhanh	1- Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.863	<0.05
	2- Chạy 60 m (s)	0.595	<0.05
	3- Đám liên tục vào 2 đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	0.808	<0.05
	4-Tán thấp đám tốc độ 10s (lần)	0.407	>0.05
Sức mạnh	5-Bật xa tại chỗ (cm)	0.842	<0.05
	6-Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	0.528	>0.05
	7-Gánh tạ 20kg + đá tổng trước trong 45s (lần)	0.677	<0.05
	8-Buộc chun vào cổ tay sau đám liên tục trong 15s (lần)	0.565	>0.05
Sức bền	9-Nhảy dây 90s (lần)	0.755	<0.05
	10-Chạy 1500m (s)	0.663	<0.05
	11-Bật đôi tán đám bên nghịch trong 90s (lần)	0.482	>0.05
	12-Lướt đá vòng vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	0.807	<0.05
Khả năng phối hợp vận động	13-Chạy zic zắc 30m (s)	0.842	<0.05
	14-Đám + đá vòng chân trước vào đích trong 10s (lần)	0.717	<0.05
	15-Đám nghịch vào 4 đích cách nhau 2.5m trong 15s (lần)	0.519	<0.05
Mềm dẻo	16-Đám tay trước và tay sau trong thời gian 10s (lần)	0.459	>0.05
Mềm dẻo	17- Độ với trên bục cao 40cm (cm)	0.793	<0.05

Kết quả thu được tại bảng 2.2 cho thấy: Căn cứ nguyên tắc đảm bảo tính thông báo của test với $r \geq 0.60$, nghiên cứu lựa chọn 10 test đảm bảo nguyên tắc trên đưa vào phân tích tiếp.

Bảng 2.3. Độ tin cậy các test đánh giá trình độ thể lực học kỳ cuối môn VTCAND của đối tượng nghiên cứu (n = 23)

Tổ chất	Test	Kiểm tra lần 1	Kiểm tra lần 2	r
		±	±	
Sức nhanh	1- Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.52 ± 0.17	4.60 ± 0.13	0.94
	2- Đấm liên tục vào 2 đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	15.19 ± 0.99	15.46 ± 1.02	0.96
Sức mạnh	3- Bật xa tại chỗ (cm)	247.08 ± 7.02	253.58 ± 8.71	0.93
	4- Gánh tạ 20kg + đá tổng trước trong 45s (lần)	29.43 ± 1.26	30.55 ± 1.39	0.91
Sức bền	5- Chạy 1500m (s)	340.24 ± 0.19	345.23 ± 0.18	0.94
	6- Nhảy dây 90s (lần)	234.07 ± 17.84	234.01 ± 16.04	0.79
	7- Lướt đá vòng vào hai đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	70.68 ± 0.93	71.49 ± 1.25	0.92
Khả năng phối hợp vận động	8- Chạy ziczăc 30m (s)	7.37 ± 0.19	7.35 ± 0.21	0.94
	9- Đấm + đá vòng chân trước vào đích trong 10s (lần)	12.05 ± 0.68	12.23 ± 0.70	0.87
Mềm dẻo	10- Độ với trên bục cao 40cm (cm)	13.48 ± 2.66	12.92 ± 3.44	0.84

Kết quả thu được tại bảng 2.3 cho thấy: Căn cứ nguyên tắc đảm bảo độ tin cậy, nghiên cứu lựa chọn các test thu được với $r \geq 0.80$, kết quả thu được 9 test đảm bảo nguyên tắc để đánh giá đối tượng nghiên cứu.

Nhằm làm sáng tỏ kết quả nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành tổng hợp các test đảm bảo các nguyên tắc khoa học về chỉ số $r \geq 0.60$ và 0.80 , kết quả tổng hợp được mô tả cụ thể như sau:

Bảng 2.4. Bảng tổng hợp các test đủ tiêu chí khoa học để đánh giá trình độ thể lực học kỳ cuối môn VTCAND của đối tượng nghiên cứu

Tổ chất	Test	Độ tin cậy		Tính thông báo	
		p	r	p	
Sức nhanh	1- Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.94	<0.05	0.863	<0.05
	2- Đấm liên tục vào 2 đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	0.96	<0.05	0.808	<0.05
Sức mạnh	3- Bật xa tại chỗ (cm)	0.93	<0.05	0.842	<0.05
	4- Gánh tạ 20kg + đá tổng trước trong 45s (lần)	0.91	<0.05	0.677	<0.05

Sức bền	5- Chạy 1500m (s)	0.94	<0.05	0.663	<0.05
	6- Lướt đá vòng vào hai đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	0.92	<0.05	0.807	<0.05
Khả năng phối hợp vận động	7- Chạy ziczăc 30m (s)	0.94	<0.05	0.842	<0.05
	8- Đấm + đá vòng chân trước vào đích trong 10s (lần)	0.87	<0.05	0.717	<0.05
Mềm dẻo	9- Độ với trên bục cao 40cm (cm)	0.84	<0.05	0.793	<0.05

3. Kết luận

Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học, tin cậy, kết quả nghiên cứu lựa chọn được 10 test chuyên môn phù hợp, có đủ tin cậy và tính thông báo ($r \geq 0.60$ và 0.80 tại $p < 0.05$) để đánh giá trình độ thể lực cuối khóa học môn VTCAND của NHV tại Trường CĐCS Nhân dân I, gồm các test sau: Các test đánh giá sức nhanh gồm: 1) Chạy 30m xuất phát cao (s); 2) Đấm liên tục vào 2 đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần); Các test đánh giá sức mạnh gồm có: 3) Bật xa tại chỗ (cm); 4) Gánh tạ 20kg + đá tổng trước trong 45s (lần); Các test đánh giá sức bền gồm có: 5) Chạy 1500m (phút); 6) Lướt đá vòng vào hai đích cách nhau 3m trong 30s (lần); Các test đánh giá khả năng phối hợp vận động gồm có: 7) Chạy ziczăc 30m (s); 8) Đấm + đá vòng chân trước vào đích trong 10s (lần); Các test đánh giá mềm dẻo gồm có: 9) Độ với trên bục cao 40cm (cm). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng kết quả nghiên cứu vào đánh giá kết quả đầu ra về thể lực cho học viên học môn VTCAND tại Trường CĐCS Nhân dân và tương đương.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I. V. (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện Thể thao*, (Phạm Ngọc Trâm dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2007), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Trần Hiếu (2006), *Nghiên cứu các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu*, Luận án Tiến sĩ Khoa học Giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1998), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp Toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.