

# Định hướng phát triển chỉ tiêu thể lực trong hoạt động nâng cao chất lượng giáo dục thể chất tại Trường Đại học Cảnh sát Nhân dân

Hoàng Lê Thu Thủy\*

\*Thiếu tá, ThS. Giảng viên Khoa Cảnh sát vũ trang, Trường ĐH CSND

Received: 12/3/2024; Accepted: 18/3/2024; Published: 27/3/2024

**Abstract:** Along with changes in the education system, physical education in recent years has also changed in a direction associated with the goals and requirements of learners and educational levels. Starting from the position and great role of health in today's social life, physical training according to physical standards in activities to improve the quality of physical education for students of the Police University People are increasingly concerned. The article presents the current status of physical training activities of students at People's Police University; On that basis, point out the advantages, limitations, causes of limitations and propose solutions that contribute to improving the efficiency of this activity in the future.

**Keywords:** Orientation; develop; physical education; People's Police.

## 1. Đặt vấn đề

Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, sức khỏe của nhân dân là yếu tố quyết định tới sự thịnh, suy hay hưng vong của một đất nước: “Dân cường thì quốc thịnh”. Có thể thấy, bên cạnh các tiêu chí về hiểu biết, đạo đức, ý chí, kỹ thuật và thi thể lực là một trong những yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả hoạt động của con người. Hơn nữa rèn luyện thể lực lại là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình đào tạo và nâng cao chất lượng giáo dục thể chất. Chất lượng giáo dục thể chất được hiểu là chất lượng con người được đào tạo ra từ các hoạt động giáo dục thể chất, ở đây được hiểu là chất lượng cả mặt giáo dục thể chất và giáo dục thể chất.

Việc đánh giá chất lượng giáo dục thể chất của sinh viên nói chung và sinh viên tại trường đại học Cảnh sát nhân dân nói riêng được tiến hành với các nội dung sau:

- Kiến thức lý luận về giáo dục thể chất được quy định theo chương trình;
- Kỹ năng thực hiện kỹ thuật các môn thể thao;
- Thực hiện các chỉ tiêu thể lực trong nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo năm học.

Trong đó, nội dung thực hiện các chỉ tiêu thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể hàng năm là một chỉ tiêu bắt buộc, quan trọng trong việc nâng cao thể lực và chất lượng giáo dục thể chất tại Trường Đại học Cảnh sát nhân dân hiện nay.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Thực tế hoạt động rèn luyện thể lực của sinh viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân

Căn cứ theo nội dung kiểm tra rèn luyện thể lực của Bộ Công an ban hành, quy định dành cho lực lượng Công an nhân dân, có thể kể đến các chỉ tiêu thể lực trong hoạt động kiểm tra thể lực như:

- Đối với nam gồm: Chạy 100 mét; chạy 1500 mét; tại chỗ bật xa; nằm sấp chống đẩy hoặc co tay xà đơn (được chọn 1 trong 2 nội dung để kiểm tra);

- Đối với nữ gồm: Chạy 100 mét; chạy 800 mét; tại chỗ bật xa.

Kết quả kiểm tra rèn luyện thể lực theo tiêu chuẩn là một trong những tiêu chí để bình xét thi đua hàng năm. Các cá nhân và tập thể không đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong năm sẽ phải hạ một bậc thi đua. Cụ thể:

- Đối với nam:

Nhóm tuổi	Chạy 100m (giây)	Chạy 1500m (phút, giây)	Bật xa (mét)	Chống đẩy (lần)	Co tay xà đơn (lần)
18-27	≤ 16",0	≤ 7',30"	≥ 2,20 m	≥ 30	≥ 12
28-34	≤ 16",5	≤ 8',00"	≥ 2,15 m	≥ 25	≥ 10
35-40	≤ 17",5	≤ 8',30"	≥ 2,1 m	≥ 20	≥ 8
41-45	≤ 18",5	≤ 9',00"	≥ 2,0 m	≥ 15	≥ 5
46-50	≤ 19",5	≤ 9',30"	≥ 1,8 m	≥ 10	≥ 3

- Đối với nữ:

Nhóm tuổi	Chạy 100m (giây)	Chạy 800m (phút, giây)	Bật xa (mét)
18-24	≤ 20",0	≤ 5',30"	≥ 1,50 m
25-30	≤ 20",5	≤ 6',10"	≥ 1,40 m
31-35	≤ 21",5	≤ 6',50"	≥ 1,30 m
36-40	≤ 22",5	≤ 7',30"	≥ 1,20 m
41-45	≤ 23",5	≤ 8',00"	≥ 1,10 m

Đặc biệt còn có tiêu chuẩn đối với đơn vị, cụ thể đơn vị đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực là đơn vị phải có 100% cán bộ, chiến sĩ trong độ tuổi dự kiểm tra theo quy định (không kể các trường hợp được miễn kiểm tra) trong đó có 80% đạt tiêu chuẩn trở lên.

Trong thời gian qua, hoạt động kiểm tra, rèn luyện thể lực theo các chỉ tiêu thể lực tại Trường Đại học Cảnh sát nhân dân nhìn chung diễn ra chính quy, chặt chẽ, hiệu quả và bảo đảm an toàn. Huấn luyện thể lực luôn gắn động tác kỹ thuật với rèn luyện các tố chất, nhất là sức bền thể lực và tác phong của người cán bộ chiến sĩ Công an nhân dân; gắn việc rèn luyện thể lực với giáo dục tư tưởng, động viên ý chí quyết tâm và rèn luyện đạo đức, nhân cách cho sinh viên. Việc rèn luyện thể lực trong toàn trường được duy trì có nề nếp. Cán bộ, giảng viên Khoa Cảnh sát vũ trang và các Khoa, Phòng liên quan đã xây dựng kế hoạch và chủ động ban hành các kế hoạch liên quan đến kiểm tra các chỉ tiêu sức khỏe hàng năm tại trường cũng như thường xuyên duy trì các chế độ luyện tập thể lực, hành quân rèn luyện đối với các cơ quan, khoa giáo viên, sinh viên. Những năm gần đây, Nhà trường đã cập nhật và tập trung duy trì rèn luyện thể lực của sinh viên bám sát theo tiêu chuẩn rèn luyện hàng năm của Bộ Công an. Trên cơ sở đó, trong các giờ ngoại khóa, từng đơn vị đã thường xuyên tổ chức cho cán bộ, sinh viên tập luyện để nâng cao sức khỏe phát triển các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động.

Bên cạnh những kết quả đạt được, công tác rèn luyện thể lực theo các chỉ tiêu thể lực của sinh viên Nhà trường còn một số hạn chế như: Thể lực của học viên đào tạo tại trường trước khi nhập học chưa đồng đều. Đa số là học sinh vừa rời ghế nhà trường vào môi trường mới, do đó một số ít sinh viên thể lực chưa đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn kiểm tra rèn luyện thể lực của Bộ Công an quy định, nhất là ở nội dung

co tay xà đơn (đối với nam). Công tác quản lý, rèn luyện thể lực của đội ngũ cán bộ ở đơn vị có lúc chưa thực sự khoa học. Những yếu tố này thường làm nảy sinh tư tưởng ngại rèn luyện, dễ dẫn đến mất kỹ thuật cơ bản trong toàn thể khối sinh viên ta.

## 2.2. Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động rèn luyện thể lực của sinh viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân

Để việc đánh giá các chỉ tiêu thể lực của sinh viên phản ánh đúng thực lực, khắc phục những hạn chế trong huấn luyện thể lực của học viên, đặc biệt là dựa trên cơ sở khảo sát, đánh giá thực trạng rèn luyện với mong muốn nâng cao chỉ tiêu thể lực đảm bảo hoạt động nâng cao chất lượng giáo dục thể chất được hiệu quả, tác giả xin định hướng và đề xuất một số biện pháp sau:

**Một là**, nâng cao nhận thức về vai trò của công tác giáo dục thể chất cũng như tầm quan trọng của việc rèn luyện nâng cao các chỉ tiêu thể lực. Xây dựng ý thức cho người học nhận thức đầy đủ về ý nghĩa và tầm quan trọng của giờ học giáo dục thể chất, đảm bảo hiệu quả giáo dục là nâng cao nhận thức, vị trí, vai trò của việc tập luyện nâng cao sức khỏe, hình thành và nâng cao các kỹ năng vận động cơ bản, giáo dục toàn diện các tố chất vận động, đồng thời trang bị những kiến thức lý luận về phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe cho sinh viên là một yêu cầu, giải pháp mang tính tiên phong, tiền đề.

**Hai là**, cán bộ giảng viên Khoa Cảnh sát vũ trang, đặc biệt là cán bộ giảng viên trực tiếp giảng dạy bộ môn giáo dục thể chất chủ động phối hợp, xây dựng các kế hoạch tuyên truyền nâng cao nhận thức trách nhiệm của các tổ chức đoàn thể, phòng ban có liên quan đến phong trào thể dục thể chất cũng như tuyên truyền ý thức tự giác tập luyện của sinh viên, nhận thức rõ vị trí, vai trò và tác dụng của nâng cao thể lực đối với sức khỏe người tập.

**Ba là**, cán bộ, giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất cần tích cực nghiên cứu, ứng dụng và đổi mới phương pháp tổ chức giảng dạy nội khóa, gắn nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và các bài tập phát triển thể lực vào nội dung giờ học. Bên cạnh đó là xây dựng kế hoạch seminar hoặc hội thảo trong nhóm chuyên môn để thảo luận tìm ra nguyên nhân dẫn đến việc suy giảm chất lượng thể lực của sinh viên, từ đó xây dựng nội dung học tập và tiêu chí đánh giá phù hợp nhằm kích thích tính hưng phấn của người học. Giáo dục động cơ đúng đắn cho người học thông qua việc xây dựng hứng thú bền vững trong các giờ học,

nhờ đó thực hiện đúng và đủ các yêu cầu đề ra. Áp dụng các nguyên tắc giảng dạy phù hợp với đặc điểm cá nhân của sinh viên đồng thời chú trọng áp dụng các giải pháp khoa học công nghệ thông tin vào trong giảng dạy từ đó đạt được mục tiêu đề ra.

**Bốn là**, phối hợp và đề xuất các chương trình, kế hoạch hướng đến mục tiêu tăng cường các hoạt động tập luyện ngoại khóa thường xuyên, có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập luyện ngoại khóa, đồng thời xây dựng hình thức này dưới dạng câu lạc bộ để xây dựng ý thức “*tự tôi ngày nào cũng tập*” được nâng cao. Việc thường xuyên tổ chức các hoạt động ngoại khóa có ý nghĩa rất lớn trong việc hình thành ý thức chú trọng sức khỏe bản thân. Bên cạnh đó đề xuất lên nhà trường phương án cộng điểm rèn luyện cho những sinh viên tích cực, đồng thời phân công giảng viên quản lý chặt chẽ từ đó nhân rộng phong trào này trên phạm vi toàn trường.

**Năm là**, đảm bảo đủ đầy về cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ các hoạt động rèn luyện thể lực tại trường: Để đảm bảo thực hiện giải pháp này đòi hỏi cán bộ, giảng viên cần chủ động làm tốt công tác tham mưu. Tham mưu trong cải tạo nâng cấp sân bãi để có thể tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ giảng dạy và luyện tập, kiến nghị trong quy hoạch xây dựng chung trong toàn trường; đảm bảo có kế hoạch xây dựng nhà tập, phòng tập TDTT, trồng cây xanh để lấy bóng mát cho sân tập ngoài trời...; mua sắm thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng và đảm bảo chất lượng; định mức hóa kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao cùng với việc tăng cường công tác xã hội hóa các hoạt động thể thao của sinh viên.

**Sáu là**, mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao phong trào trong sinh viên nhằm rèn luyện sức khỏe và tuyển chọn, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường: Thông qua hoạt động thi đấu để đánh giá trình độ tập luyện và chỉ tiêu thể lực của sinh viên, do đó nếu gắn thi đấu với việc chào mừng các ngày lễ lớn, các giải đấu truyền thống hàng năm sẽ thúc đẩy ý thức vươn lên của các em với mong muốn tập luyện để cống hiến và đó cũng là sân chơi lành mạnh bổ ích cho các sinh viên tham gia. Bên cạnh đó Khoa chuyên môn phải xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải thể thao trình Ban Giám hiệu phê duyệt ngay từ đầu năm học để các đơn vị khoa - phòng, các tổ chức đoàn thể chính trị xã hội căn cứ kế hoạch tổ chức thi đấu hàng năm của

nhà trường để xây dựng kế hoạch thi đấu trong từng giai đoạn cụ thể.

### 3. Kết luận

Để nâng cao chất lượng phát triển các chỉ tiêu thể lực trong hoạt động nâng cao chất lượng giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân hiện nay cần tiến hành đồng bộ các nội dung biện pháp nêu trên cũng như thường xuyên giáo dục nâng cao nhận thức, trách nhiệm cho cán bộ, học viên về nhiệm vụ rèn luyện thể lực; duy trì nghiêm các chế độ quy định về huấn luyện, kiểm tra rèn luyện thể lực hàng năm. Hy vọng rằng trong tương lai mỗi sinh viên tại Trường Đại học Cảnh sát nhân dân nói riêng và toàn thể học viên trong hàng ngũ Công an nhân dân nói chung đều đáp ứng đủ các tiêu chí về thể lực đảm bảo rằng thể lực chính là nét đặc trưng, là thành tựu đáng tự hào trong toàn lực lượng ta hiện nay./.

### Tài liệu tham khảo

1. Ban chấp hành TƯ ( 2013), *Nghị quyết số 29 - NQ/TU về đổi mới căn bản toàn diện giáo dục và đào tạo*, Hà Nội.

2. Bộ Công an (2013), *Thông tư số 24/2013/TT-BCA ngày 14/11/2013 của Bộ trưởng Bộ Công an quy định về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND*. Hà Nội

3. Bộ Công an (2021), *Thông tư số 09/2021/TT-BCA, ngày 20/01/2021 của Bộ trưởng Bộ Công an quy định về kiểm tra điều lệnh, quân sự, võ thuật CAND*. Hà Nội

4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*. Hà Nội

5. Lê Đức Ngọc (2005), *Giáo dục đại học: Phương pháp dạy và học*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.

6. Nguyễn Văn Thắng (2000), *Giải pháp nâng cao chất lượng dạy và học của bậc đại học, cao học, nghiên cứu sinh của Trường Đại học ANND, Đề tài khoa học cấp cơ sở*, Tp. Hồ Chí Minh.

7. Ferretti A., Papandrea P., Conteduca F., Mariani P.P. (1992) *Knee ligament injuries in volleyball players*. American Journal of Sports Medicine 20, 203-207.

8. Gerberich S.G., Luhman S., Finke C., Pries, J.D., Beard B.J. (1987) *Analysis of severe injuries associated with volleyball activities*. The Physician and Sportsmedicine 15, 75-79.