

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN KHÓA D48 MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Đinh Văn Hạnh¹

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật Công an nhân dân - Học viện An ninh nhân dân qua các giai đoạn học tập và huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật Công an nhân dân - Học viện An ninh nhân dân, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thể lực chuyên môn; nam học viên; Võ thuật Công an nhân dân; Học viện An ninh nhân dân

Abstract: It is necessary to evaluate the professional strength for male students learning martial arts in D48 academic year at the People's Security Academy through different stages of study and training; through the process of researching, indicators to evaluate the professional strength level for male students learning martial arts in D48 academic year at the People's Security Academy have been selected, and at the same time, evaluation criteria of these indicators have been developed.

Keywords: Construction; standard; professional strength; male students; Martial Arts; People's Security Academy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để thực hiện việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng Công an nhân dân (CAND), lãnh đạo Bộ Công an yêu cầu các trường CAND tích cực nghiên cứu, đổi mới phương pháp dạy học. Đặc biệt, với môn Võ thuật CAND việc nghiên cứu đổi mới, ứng dụng các chỉ tiêu thể lực chuyên môn để đánh giá trình độ thể lực chung cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - Học viện An ninh nhân dân (HV ANND) sao cho đạt hiệu quả cao là điều cấp thiết. 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 thể lực của các môn thể thao khác nhau trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Bùi Huy Quang (1996); Chung Tấn Phong (2000); Nguyễn Kim Xuân (2001); ngoài ra đánh giá đã có một số tác giả nghiên cứu về môn Võ thuật CAND như: Nguyễn Thanh Hải (2011); Ngô Hải Hà (2018); Bùi Trọng Phương (2019)... Xuất phát từ thực tiễn giảng dạy, huấn luyện trong những năm vừa qua. Để phát triển môn Võ thuật CAND ở HV ANND, đồng thời tiến hành đánh giá quá trình học tập, giảng dạy và huấn luyện môn Võ thuật CAND cũng như đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng này, chúng tôi tiến hành

nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND.

Tiến hành lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 07 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND gồm:

1. Học viện An ninh nhân dân

*** Nhóm test đòn tay**

1. Tại chỗ đu bám thẳng liên tục 30s (lần)
2. Tại chỗ đu bám móc liên tục 30s (lần)
3. Tại chỗ 2 tay đu bám thẳng, ngang, móc 15s (lần)

*** Nhóm test đòn chân**

4. Tại chỗ đá thẳng liên tục 30s (lần)
5. Đá lướt ngang vào đích cách nhau 3m trong 20s (lần)
6. Phối hợp tấn công tay chân 10 lần (tính điểm)

7. Nghe tín hiệu tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân 30s (lần)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực cho nam học viên Võ thuật CAND lứa tuổi 14 - 15.

Để phân loại trình độ thể lực đề tài sử dụng phương pháp 2 δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 1. Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi > $\bar{x} + 2\delta$
- Khá từ $\bar{x} + \delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$
- Trung bình từ $\bar{x} - \delta$ đến $\bar{x} + \delta$

- Yếu từ $\bar{x} - 2\delta$ đến $\bar{x} - \delta$

- Kém < $\bar{x} - 2\delta$

Qua hai bảng 1 để xác định test theo từng chỉ tiêu trình độ thể lực của học viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND (Tổng số nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND được kiểm tra là 50 học viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 2 δ 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

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa Đại học D48 môn võ thuật CAND - HV ANND (n=32)

TT	Tên bài tập	Kết quả lần 1		Kết quả lần 2	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
A. Nhóm test đòn tay					
1	Tại chỗ đu bám thẳng liên tục 30s (lần)	85	85,86	84	84,80
2	Tại chỗ đu bám móc liên tục 30s (lần)	85	85,86	87	86,88
3	Tại chỗ 2 tay đu bám thẳng, ngang, móc 15s (lần)	84	84,85	85	85,86
4	Hai tay đeo bao chì đu bám 2 đích đối diện 15s (lần)	68	68,69	65	65,66
B. Nhóm test đòn chân					
5	Tại chỗ đá thẳng liên tục 30s (lần)	85	85,86	87	86,88
6	Đá lướt ngang vào đích cách nhau 3m trong 20s (lần)	85	85,56	83	83,33
7	Phối hợp tấn công tay chân 10 lần (điểm)	84	84,85	85	85,86
8	Tại chỗ đeo chì 1kg đá thẳng 20s (lần)	63	63,64	61	63,78
9	Nghe tín hiệu tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân 30s (lần)	67	67,68	65	82,83

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn cho học viên khóa Đại học D48 môn võ thuật CAND - HV ANND (n = 50)

TT	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Tại chỗ đứng thẳng liên tục 30s (lần)	≥ 170.3	152.4-170.2	116.6-152.3	98.7-116.5	≤ 98.6
2	Tại chỗ đứng móc liên tục 30s (lần)	≥ 168.52	150.42-168.51	114.22-150.41	96.12-114.21	≤ 96.11
3	Tại chỗ 2 tay đứng thẳng, ngang, móc 15s (lần)	≥ 62.98	60.11-62.97	54.37-54.36	51.50-54.35	≤ 51.49
4	Tại chỗ đá thẳng liên tục 30s (lần)	≥ 23.45	22.30-23.44	20.00-22.29	18.85-19.99	≤ 18.84
5	Đá lướt ngang vào đích cách nhau 3m trong 20s (lần)	≥ 20.05	19.15-20.04	17.35-19.14	16.45-17.34	≤ 16.44
6	Phối hợp tấn công tay chân 10 lần (điểm)	≥ 8.41	8.08-8.40	7.42-8.07	7.09-7.41	≤ 7.08
7	Nghe tín hiệu tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân 30s (lần)	≥ 19.9	19.05-19.8	17.35-19.04	16.5-17.34	≤ 16.4

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nam học viên khóa Đại học D48 môn võ thuật CAND - HV ANND

TT	Test	Thang điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Tại chỗ đứng thẳng liên tục 30s (lần)	179	170	161	152	143	135	126	117	108	99
2	Tại chỗ đứng móc liên tục 30s (lần)	178	169	159	150	141	132	123	114	105	96
3	Tại chỗ 2 tay đứng thẳng, ngang, móc 15s (lần)	64	63	62	60	59	57	56	54	53	52
4	Tại chỗ đá thẳng liên tục 30s (lần)	24	23	23	22	22	21	21	20	19	19
5	Đá lướt ngang vào đích cách nhau 3m trong 20s (lần)	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16
6	Phối hợp tấn công tay chân 10 lần (điểm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7	Nghe tín hiệu tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân 30s (lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện của nam học viên khóa Đại học D48 môn võ thuật CAND - HV ANND

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

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 3

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn của nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND.

Từ kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND 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 trình độ tập luyện thể lực của nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giảng dạy và HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 Test đánh giá trình độ thể lực của nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HV ANND. Đồng thời nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh

giá trình độ thể lực của nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT, Hà Nội..
2. Dương Nghiệp Chí (1991), đo lường thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thanh Hải (2011) “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên HV ANND”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Ngô Hải Hà (2018), “Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn võ thuật CAND tại HV ANND”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
5. Bùi Trọng Phương (2019), “Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam HV ANND trong môn võ thuật CAND”. Luận án tiến sĩ giáo dục học.
6. Zuico G (1975): Các Test sư phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của lứa tuổi 13 -14 - NXB TDTT Hà Nội. Sách dịch.

***Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn Thạc sĩ: “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND HV ANND”. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, tác giả Đinh Văn Hạnh, năm 2019.*

Ngày nhận bài: 20/4/2021; Ngày duyệt đăng: 30/7/2021