

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Nguyễn Viết Anh\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 5 test đủ phẩm chất trong đánh giá trình độ thể lực cho học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân, trên cơ sở đó xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm theo thang độ C và bảng điểm tổng hợp làm căn cứ khoa học đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Tiêu chuẩn, thể lực, đội tuyển boxing, Học viện An ninh nhân dân.

## Develop physical assessing standards for male students in Boxing Team at People's Security Academy

## Summary:

Through regular scientific research methods, it is possible to select 5 qualified tests in assessing the physical level for students in the Boxing Team at the People's Security Academy, on that basis, to build classification standards, C-scale transcripts and synthetic transcripts as the scientific basis for assessing the physical level of research subjects.

**Keywords:** Standards, physicality, boxing team, People's Security Academy.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Boxing là môn võ được đưa vào giảng dạy và huấn luyện tại Học viện An ninh nhân dân và Học viện đã thành lập Đội tuyển Boxing đại diện cho Nhà trường và Bộ Công an tham gia thi đấu các giải Boxing quốc gia và quốc tế. Thành tích của môn võ Boxing phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Năng khiếu, thể lực, quá trình tập luyện, chương trình huấn luyện, lối sống, điều kiện tập luyện, môi trường... Ngoài việc hoàn thiện trình độ chuẩn bị kỹ - chiến thuật và rèn luyện ý chí, vận động viên còn phải chuẩn bị toàn diện về thể lực nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu. Tuy nhiên, trong quá trình huấn luyện, việc đánh giá trình độ thể lực cho học viên mới chỉ dừng lại ở việc đánh giá bằng kinh nghiệm mà chưa có tiêu chuẩn cụ thể.

Việc xây dựng được bộ tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân một cách khoa học không chỉ là căn cứ khoa học quan trọng để

huấn luyện viên đánh giá chính xác trình độ thể lực của học viên mà còn giúp học viên tự đánh giá trình độ thể lực của bản thân để có hướng phấn đấu phù hợp. Chính vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn khoa học để đánh giá thể lực cho học viên là vấn đề cần thiết và cấp thiết trong qui trình huấn luyện.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 32 nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân. Thời điểm kiểm tra: Tháng 06/2018.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân**

\*ThS, Học viện An ninh Nhân dân; Email: ntmaianhb2tind44@gmail.com

Tiến hành lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các HLV, phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 31 giảng viên, HLV, trọng tài môn Boxing và xác định độ tin cậy, tính thông báo của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đủ phẩm chất trong đánh giá thể lực cho học viên gồm 03 test đánh giá thể lực chung {Giật tạ 15kg 15s (sl), Nằm sấp chống đẩy 15s (sl), Chạy 30m (s)} và 02 test đánh giá thể lực chuyên môn {Đấm tốc độ tay 30 s (sl), Đấm bao 60s (sl)}.

**Bảng 1. Thực trạng thể lực của nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân (n=32)**

TT	Các test kiểm tra	$\bar{x} \pm \delta$	Cv (%)	$\epsilon$
1	Giật tạ 15kg 15s (sl)	17.8±1.68	9.44	0.04
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)	21.6±1.80	8.33	0.04
3	Chạy 30m (s)	4.81±0.245	5.09	0.02
4	Đấm tốc độ tay 30 s (sl)	127.7±6.0	4.70	0.02
5	Đấm bao 60s (sl)	153.7±8.35	5.43	0.03

Qua bảng 1 cho thấy: Các số liệu thu được ở 05 test của 32 nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân được phân bố khá tập trung xung quanh giá trị trung bình, hệ số biến sai Cv dao động từ 4,7% đến 9,44% và <10%, còn sai số tương đối  $\epsilon$  cũng dao động từ 0.02 đến 0.04 và < 0.05 đã phản ánh giá trị trung bình (x) của 05 test được lựa chọn có tính đại diện cho số trung bình tổng thể.

**Bảng 2. Tiêu chuẩn xếp loại thể lực theo từng test của nam VĐV Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân**

TT	Test	Phân loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Giật tạ 15kg 15s (sl)	>21	20-21	18-19	16-17	<16
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)	>26	26-25	24-22	21-20	<20
3	Chạy 30m (s)	<4.32	4.32-4.56	4.57-4.81	4.82-5.06	>5.06
4	Đấm tốc độ tay 30 s (sl)	>114	141-135	134-128	122-127	<122
5	Đấm bao 60s (sl)	>170	170-163	162-154	153-146	<146

## 2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân

### 2.1. Kiểm tra phân bố chuẩn và tính đại diện của mẫu nghiên cứu

Trước khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành kiểm tra tính đại diện và phân bố chuẩn của mẫu nghiên cứu. Nếu kết quả lập test của mẫu nghiên cứu đảm bảo được các yêu cầu, chúng tôi sẽ sử dụng để xây dựng tiêu chuẩn phân loại thể lực cho học viên trên cơ sở quy tắc 2 $\delta$  và tiêu chuẩn đánh giá theo thang độ C. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 1.

### 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá thể lực cho nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân theo quy tắc 2 $\delta$ . Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho phép phân loại thể lực của học viên theo từng mức đánh giá và theo từng test. Tuy nhiên mỗi test khác nhau lại có

đơn vị đo lường khác nhau, để đánh giá tổng hợp đòi hỏi phải quy chuẩn các đại lượng đo lường của các test đánh giá theo một đơn vị đo lường trung gian. Để làm được điều này, chúng

tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học viên theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo từng test của nam VĐV Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Giật tạ 15kg 15s (sl)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
3	Chạy 30m (s)	4.21	4.32	4.45	4.57	4.69	4.81	4.93	5.05	5.17	5.29
4	Đảm tốc độ tay 30 s (sl)	143	140	137	134	131	128	125	121	118	115
5	Đảm bao 60s (sl)	174	170	166	162	158	154	150	146	142	138

Kết quả bảng 3 cho phép đánh giá điểm của từng chỉ tiêu và tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá thể lực, tuy nhiên, để xếp loại trình độ thể lực của học viên thì cần có tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp. Để làm được điều này chúng tôi tiến hành quy tổng điểm đánh giá thể lực theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém trên cơ sở đối chiếu điểm ở bảng 3 và tiêu chuẩn phân loại ở bảng 2. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Tiêu chuẩn tổng hợp điểm xếp loại đánh giá thể lực cho nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh nhân dân**

Xếp loại	Điểm đạt
Giỏi	> 45
Khá	36 - 45
Trung bình	25 - 35
Yếu	20 - 24
Kém	< 20

Kết quả bảng 4 cho phép phân loại tổng hợp trình độ thể lực của học viên. Để đạt được tổng điểm ở một mức nào đó, không nhất thiết từng test phải đạt được số điểm tương đương tiêu chuẩn loại đó mà có thể bù trừ, sao cho tổng điểm đạt được nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (bảng 4) với điều kiện không có hơn 2 nội dung ở mức độ yếu và kém.

**KẾT LUẬN**

1. Lựa chọn được 5 test đủ phẩm chất trong đánh giá thể lực cho học viên Đội tuyển Boxing

Học viện An ninh nhân dân gồm: 03 test đánh giá thể lực chung: Giật tạ 15kg 15s (sl), Nằm sấp chống đẩy 15s (sl), Chạy 30m (s) và 02 test đánh giá thể lực chuyên môn: Đảm tốc độ tay 30 s (sl), Đảm bao 60s (sl).

2. Xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại, 01 bảng điểm theo thang độ C và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- Đức Anh (2010), *Quyền anh - kỹ thuật cơ sở và thực tiễn*, (biên dịch), Nxb tổng hợp, Tp. Hồ Chí Minh.
- Aulic I. V. (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TDTT, Hà Nội.
- Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Lê Anh Dũng (2012), “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn ban đầu nữ vận động viên Boxing lứa tuổi 13 – 14 tỉnh Thái Nguyên”, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*, ĐH TDTT Bắc Ninh.
- Nguyễn Văn Hiếu (2016), “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ tay cho nam vận động viên Boxing lứa tuổi 13 - 14, Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội”, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*, ĐH TDTT Bắc Ninh.

(Bài nộp ngày 2/8/2020, Phản biện ngày 3/8/2020, duyệt in ngày 21/8/2020)