

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA HỌC VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Nguyễn Xuân Thuyết⁽¹⁾
Nguyễn Trác Linh⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 13/01/2026
Ngày phản biện: 18/02/2026
Ngày đăng: 27/03/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Trác Linh
Email: Traclinhnguyen@gmail.com
Tập 3, số 2 (2026), trang 28-32
DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14053>
Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của 750 học viên Học viện An ninh nhân dân theo các tiêu chuẩn hiện hành, đồng thời phân tích sự khác biệt theo giới tính và mức độ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa. Kết quả cho thấy tỷ lệ học viên đạt yêu cầu chiếm 76,53%, song vẫn còn gần 1/4 chưa đạt. Học viên tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên có trình độ thể lực tốt hơn rõ rệt so với nhóm không tập luyện.

Từ khóa: Thực trạng, trình độ thể lực, học viên, Học viện An ninh nhân dân.

The current level of physical fitness among students at the People's Security Academy

Nguyen Xuan Thuyet⁽¹⁾
Nguyen Trac Linh⁽²⁾

Article Information:

Received: 25/01/2026
Review date: 29/02/2026
Published: 27/03/2026

Corresponding Author:

Nguyen Trac Linh
Email: Traclinhnguyen@gmail.com
Vol.3, Issue 2 (2026), pp 28-32
DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14053>
Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

The study assessed the physical fitness level of 750 students at the People's Security Academy according to current standards, while also analyzing differences by gender and level of participation in extracurricular sports activities. The results showed that 76.53% of students met the requirements, but nearly a quarter still did not. Students who regularly participated in extracurricular training had significantly better physical fitness levels compared to those who did not.

Keywords: Current situation, physical fitness level, trainees, People's Security Academy.

⁽¹⁾ThS ⁽²⁾TS Học viện ANND

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh yêu cầu nâng cao chất lượng đào tạo trong lực lượng Công an nhân dân, thể lực được xác định là một trong những yếu tố nền tảng bảo đảm khả năng hoàn thành nhiệm vụ của học viên sau khi ra trường. Học viện An ninh nhân dân (ANND) đã quan tâm tổ chức giảng dạy và rèn luyện thể chất theo các quy định hiện hành, tuy nhiên hiệu quả thực tế cần được đánh giá một cách khoa học và hệ thống.

Thực tiễn cho thấy trình độ thể lực của học viên còn có sự phân hóa, đồng thời chịu ảnh hưởng rõ rệt từ mức độ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa. Việc thiếu các minh chứng định lượng và phân tích cụ thể về mối quan hệ này gây khó khăn trong việc đề xuất các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao chất lượng rèn luyện thể lực. Vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng trình độ thể lực của học viên Học viện ANND là cần thiết, làm cơ sở khoa học cho việc điều chỉnh nội dung, hình thức tổ chức tập luyện và nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất trong Nhà trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Đánh giá thể lực sử dụng 04/5 test quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân đối với nam và 03/05 test đối với nữ (Thông tư Số: 24/2013/TT-BCA ngày 11

tháng 04 năm 2013 của Bộ trưởng Bộ công an). Kiểm tra sự phạm được tiến hành thông qua lực lượng giảng viên Khoa Quân sự - Võ thuật - TDTT Học viện ANND.

Đối tượng khảo sát: 750 học viên (515 nam và 235 nữ).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Khảo sát thực trạng trình độ thể lực của học viên Học viện An ninh nhân dân theo giới tính

Tiến hành khảo sát thực trạng trình độ thể lực của học viên thông qua kiểm tra trực tiếp 750 học viên (515 nam và 235 nữ) bằng các test kiểm tra theo quy định. Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng và phân loại trình độ thể lực của học viên Học viện ANND được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Kết quả bảng 1 cho thấy:

Trình độ thể lực của học viên Học viện ANND nhìn chung đạt mức trung bình khá, với tỷ lệ đạt yêu cầu dao động từ khoảng 72% đến gần 80% ở các test đánh giá. Ở học viên nam, các tổ chất sức mạnh tay (co tay xà đơn – 79,80%) và tốc độ (chạy 100m – 78,25%) thể hiện tương đối tốt, trong khi sức bền (chạy 1500m – 72,23%) là tổ chất còn hạn chế cần chú ý cải thiện. Ở học viên nữ, thành tích nổi bật ở sức mạnh chân (bật xa tại chỗ – 81,27%), trong khi tốc độ và sức bền ở mức tương đối đồng đều nhưng chưa thực sự vượt trội.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của học viên Học viện An ninh nhân dân

TT	Đối tượng	Nội dung	$\bar{x} \pm \delta$	Kết quả				χ^2
				Đạt	%	Không đạt	%	
1	Học viên nam (n=515)	Bật xa tại chỗ (cm)	222.2±13.10	387	75.14	128	24.85	131.07
2		Chạy 100m XPC (s)	14.58 ± 0.58	403	78.25	112	21.74	161.31
3		Chạy 1500m (phút)	6.57 ± 0.45	372	72.23	143	27.76	100.35
4		Co tay xà đơn (lần)	11.8 ± 0.67	411	79.80	104	20.19	177.61
1	Học viên nữ (n=235)	Chạy 100m XPC (s)	18.57 ± 0.66	179	76.17	56	23.82	69.69
2		Chạy 800m (phút)	5.29 ± 0.55	176	74.89	59	25.10	61.50
3		Bật xa tại chỗ (cm)	156.2±12.21	191	81.27	44	18.72	97.34



Phát triển thể lực hỗ trợ cho hoạt động học tập và chuyên môn là nội dung quan trọng và rất được chú trọng phát triển tại Học viện An ninh nhân dân

Nhìn chung, kết quả phản ánh sự phát triển chưa đồng đều giữa các tố chất thể lực, trong đó sức bền là điểm yếu chung ở cả hai giới. Điều này cho thấy cần tăng cường các nội dung tập luyện phát triển sức bền và nâng cao thể lực toàn diện nhằm đáp ứng tốt hơn yêu cầu đặc thù của lực lượng Công an nhân dân.

Kết quả xếp loại thể lực tổng hợp của học viên được trình bày tại bảng 2.

Kết quả kiểm tra trên bảng 2 cho thấy:

Theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ

Công an, phần lớn học viên Học viện ANND đạt yêu cầu (76,53%), phản ánh nền tảng thể lực chung tương đối ổn định và đáp ứng cơ bản yêu cầu đào tạo. Tỷ lệ đạt giữa học viên nam (76,31%) và nữ (77,02%) gần như tương đương, cho thấy sự phát triển thể lực có tính đồng đều giữa hai giới, không có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê.

Tuy nhiên, vẫn còn 23,46% học viên chưa đạt yêu cầu – một tỷ lệ cần đặc biệt quan tâm. Điều này cho thấy bên cạnh mặt bằng chung đạt

Bảng 2. Kết quả phân loại thể lực học viên Học viện An ninh nhân dân theo tiêu chuẩn Rèn luyện thể lực

Phân loại	Tổng số (n=750)		Nam (n=515)		Nữ (n=235)	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Đạt	574	76.53	393	76.31	181	77.02
Không đạt	176	23.46	122	23.68	54	22.97
So sánh	χ^2		0.023			
	P		> 0.05			

Bảng 3. So sánh trình độ thể lực của học viên Học viện An ninh nhân dân theo mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa

TT	Test	Không tập luyện TDTT NK thường xuyên		Cv	Tập luyện TDTT NK thường xuyên		Cv	Tập luyện Karate NK thường xuyên		Cv	t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}
		\bar{x}	δ		\bar{x}	δ		\bar{x}	δ				
Học viên nam (n=515)		n=236			n=150			n=129					
1	Chạy 100m XPC (s)	14.59	0.81	5.55	14.4	0.73	5.07	14.39	0.95	6.60	2.05	0.078*	3.23
2	Chạy 1500m (phút, giây)	6.97	0.73	10.47	6.78	0.81	11.95	6.82	1.05	15.40	1.96	0.248*	2.19
3	Bật xa tại chỗ (cm)	215.28	16.72	7.77	219.52	16.33	7.44	221.31	16.49	7.45	2.10	0.648*	5.62
4	Co tay xà đơn (lần)	11.96	1.31	10.95	12.35	1.28	10.36	12.4	1.18	9.52	2.46	0.248*	5.73
Học viên nữ (n=235)		n=50			n=111			n=74					
1	Chạy 100m XPC (s)	18.98	1.47	7.74	18.44	1.44	7.81	18.75	0.56	2.99	1.99	1.488*	3.18
2	Chạy 800m (phút, giây)	5.98	0.83	13.88	5.72	0.52	9.09	5.74	0.81	14.11	2.03	0.158*	2.30
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.27	14.24	9.11	161.56	13.33	8.25	160.97	14.12	8.77	2.06	0.228*	2.58

Ghi chú: * tương đương $p > 0.05$

chuẩn, vẫn tồn tại một bộ phận học viên có thể lực hạn chế, ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo và khả năng đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ sau này. Kết quả này đặt ra yêu cầu cần có các biện pháp phân hóa trong tổ chức tập luyện, chú trọng hỗ trợ nhóm chưa đạt nhằm nâng cao thể lực đồng đều cho toàn bộ học viên.

2. Thực trạng trình độ thể lực của học viên Học viện An ninh nhân dân theo các nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa

Song song với việc so sánh tổ chất vận động của học viên, nghiên cứu tiến hành so sánh trình độ phát triển các tổ chất vận động theo 3 nhóm sau: Nhóm không tập luyện TDTT NK; Nhóm có tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên và nhóm tham gia tập luyện ngoại khóa môn Karate. Trong đó: Nhóm học viên không tập

luyện TDTT NK và tập luyện TDTT NK không thường xuyên có số buổi tập là <2 buổi/tuần và mỗi buổi <30 phút; Nhóm học viên tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên có số buổi tập 3 buổi/tuần, mỗi buổi >30 phút, liên tục > 6 tháng. Còn nhóm học viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Karate thường xuyên (tham gia các CLB Karate tại Học viện An ninh nhân dân > 6 tháng) có số buổi tập một tuần 2 buổi, mỗi buổi từ 90 tới 120 phút, tùy từng CLB.

Kết quả so sánh trình độ thể lực của học viên Học viện ANND theo mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

Khi so sánh học viên giữa các nhóm: Nhóm không tham gia tập luyện TDTT NK (nhóm 1); Nhóm tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên (nhóm 2) và nhóm tham gia tập luyện



Mỗi nội dung tập luyện ngoại khóa có tác dụng khác nhau với phát triển thể lực cho học viên Học viện An ninh nhân dân

Karate ngoại khóa thường xuyên (nhóm 3) theo giới tính cho thấy:

Kết quả thu được giữa các nhóm 1,2 và 1,3 ở cả đối tượng nam và nữ đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều đó chứng tỏ học viên tập luyện TĐTT NK thường xuyên và tập luyện Karate ngoại khóa thường xuyên có tố chất vận động tốt hơn so với học viên không tham gia tập luyện TĐTT NK thường xuyên.

Khi so sánh kết quả kiểm tra tố chất vận động của học viên nhóm 2 và nhóm 3, mặc dù kết quả kiểm tra trên các test có giá trị trung bình khác nhau, nhưng sự khác biệt ở tất cả các test đều không có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$.

KẾT LUẬN

Trình độ thể lực của học viên Học viện ANND theo tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của Bộ Công an là còn thấp. Mức độ phát triển các tố chất vận động của nhóm đối tượng học viên tập luyện TĐTT NK thường xuyên và tập luyện ngoại khóa môn Karate thường xuyên

tốt hơn so với nhóm đối tượng học viên không tập luyện TĐTT NK thường xuyên..

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an. (2013). *Thông tư số 24/2013/TT-BCA ngày 11 tháng 4 năm 2013 quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân.*
2. Dương, N. Chí. (2004). *Đo lường thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Lưu, Q. Hiệp., & Phạm, T. Uyên. (2003). *Sinh lý học thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Nguyễn, H. Đăng. (2009). *Đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Karate-do tỉnh Bắc Ninh lứa tuổi 16-18* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
5. Nguyễn, T. Hải. (2010). *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.