

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO 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: Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật Công an nhân dân - Học viện An ninh nhân dân. Trên cơ sở đó, bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm, chúng tôi tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, Võ thuật Công an nhân dân, Học viện An ninh nhân dân...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng Công an nhân dân (CAND) là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Lãnh đạo Bộ Công An đã ban hành nhiều nghị quyết, chỉ thị, thông tư yêu cầu phải nhanh chóng nâng cao trình độ võ thuật cho lực lượng CAND, để sẵn sàng nhận và hoàn thành mọi nhiệm vụ bảo vệ nhân dân, đất nước.

Trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm, thể lực chuyên môn (TLCM) có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Mặc dù có chương trình giảng dạy môn Võ thuật CAND trong Học viện An ninh (HVAN) nói riêng, cũng như của bộ Công an nói chung, song huấn luyện TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN là rất cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT nâng cao TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN.

Thông qua tham khảo tài liệu và quá trình quan sát sư phạm để tổng hợp được một số BT nâng cao TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN. Tiếp theo, để có cơ sở chính xác trong việc lựa chọn BT, chúng tôi tiếp tục tiến hành lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên có thâm niên giảng dạy môn Võ thuật CAND, đồng thời tiến hành lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 22 BT nâng cao TLCM (chỉ chọn những BT có tổng điểm cả hai lần chọn từ 70% trở lên) cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Abstract: Through the research process, we have selected 22 exercises to improve professional fitness in Martial Arts for male students in D48 academic year at People's Public Security Academy. On that basis, by means of pedagogical experimentation, we applied those exercises and evaluated the effectiveness of them in improving professional fitness for the research subjects.

Keywords: Exercises, professional fitness, Martial Arts, People's Public Security Academy...

- Nhóm BT phát triển thể lực chung (06 BT)

- Nhóm BT phát triển TLCM (16 BT)

Để đánh giá TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN chúng tôi đã sử dụng 07 test đánh giá trình độ thể lực đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo gồm:

1. Tại chỗ đứng thẳng liên tục 30s (lần)

2. Tại chỗ đứng móc liên tục 30s (lần)

3. Tại chỗ 2 tay đứng thẳng, ngang, móc 15s (lần)

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. Ứng dụng BT nâng cao TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 3 tháng (từ tháng 3 đến tháng 5 năm 2019) gồm 12 tuần với 03 buổi tập một tuần. Tổng số buổi tập là 36. Thời gian luyện tập các BT TLCM được lựa chọn trong một buổi là 30 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng TN: Gồm 50 nam học viên khóa Đại học D48 và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: gồm 25 học viên tập luyện theo 21 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): gồm 25 học viên tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn GDTC của trường.

- Địa điểm TN: HVAN

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN.

Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam học viên khóa Đại học D48 môn võ thuật CAND Học viện ANND (n=32)

TT	Tên BT	Kết quả lần 1		Kết quả lần 2	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
A. Nhóm BT phát triển thể lực chung					
1	Chạy 30m xuất phát cao (s) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	85	85,86	84	84,80
2	Chạy 60m xuất phát cao (s) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	68	68,69	65	65,66
3	Nhảy dây đơn 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	84	84,85	85	85,86
4	Bật tại chỗ trên cát 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	68	68,69	65	71,67
5	Nằm sấp chống đẩy nhanh 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	88	88,89	85	82,83
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh còi 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	65	65,66	64	71,67
7	Nhảy dây biến tốc theo hiệu lệnh còi 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	62	64,80	61	82,83
B. Nhóm BT phát triển TLCM					
1	Hai tay đâm đích cố định 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	82	82,83	76	74,44
2	Hai tay đâm 2 đích đối diện 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	85	85,56	83	83,33
3	Hai tay đâm 2 đích đối diện 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	63	63,64	61	63,78
4	Tấn công vòng cầu chân trước liên tục (phải, trái) vào phần thân (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	85	85,86	87	86,88
5	Tấn công vòng cầu chân sau liên tục (phải, trái) vào phần thân 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	67	67,68	65	82,83
6	Chạy bước chân sau tấn công vòng cầu chân sau 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	65	65,66	63	80,86
7	Bật đôi chân đá lướt vòng cầu chân trước30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	88	88,89	85	85,86
8	Đá tổng trước 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	85	85,86	82	82,83
9	Nghe tín hiệu tấn công vòng cầu chân trước 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	68	68,69	65	82,83
10	Tấn công vòng cầu chân trước, mục tiêu xuất hiện bất ngờ 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	84	84,85	82	80,86
11	Tấn công chân sau (phải, trái) mục tiêu xuất hiện bất ngờ 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	79	79,80	80	80,86
12	Bật di chuyển đá giáp tấn công tự do 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	82	82,83	82	82,83
13	Chân đeo bao chì thực hiện đòn đá theo tín hiệu 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	68	68,69	67	82,83
14	Tại chỗ phối hợp tấn công tay, chân 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	88	88,89	85	80,86
15	Di chuyển phối hợp tấn công tay, chân vào đích 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	82	82,83	85	85,86
16	Tấn công tay, chân vào các mục tiêu di động 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	85	85,86	85	85,86
17	Tại chỗ phối hợp thực hiện 2 kỹ thuật đòn chân 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	88	88,89	84	84,85

(Hai BT in đậm không được lựa chọn)

Bảng 2. Tiến trình TN

BT	Giáo án																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
BT 1	x	x		x		x	x	x			x			x			x	x				
BT 2	x		x			x			x				x			x			x			
BT 3		x				x				x				x				x				
BT 4		x			x			x			x				x						x	
BT 5			x				x		x			x					x					
BT 6	x	x		x		x			x		x	x				x						
BT 7			x		x			x			x				x							
BT 8			x			x			x				x					x				
BT 9	x			x		x				x			x			x						
BT 10		x				x					x						x					
BT 11		x			x					x			x					x				
BT 12				x			x			x			x			x						
BT 13	x		x		x			x			x						x					
BT 14	x	x		x				x							x							
BT 15				x						x						x						
BT 16		x		x		x			x				x									
BT 17			x		x		x					x										
BT 18	x		x		x			x			x				x							
BT 19		x		x			x			x			x									
BT 20	x		x			x			x					x								
BT 21				x			x				x											
BT 22				x				x				x					x					

Trước TN, chúng tôi sử dụng 7 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM của nhóm TN và ĐC. Kết quả như trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: trình độ TLCM của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê

($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Như vậy trước TN, trình độ TLCM của hai nhóm tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thời gian TN, chúng tôi tiếp tục kiểm tra trình độ TLCM của hai nhóm và so sánh sự khác biệt về kết quả

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TLCM của nhóm ĐC và TN trước TN

TT	Các test thể lực chuyên môn	Nhóm TN				So sánh sự khác biệt	
		ĐC (n = 25)		TN (n = 25)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Tại chỗ đứng thẳng liên tục 30s (số lần)	134,60	17,86	134,40	17,72	0,18	> 0,05
2	Tại chỗ đứng móc liên tục 30s (lần)	132,19	18,10	132,05	18,22	0,20	> 0,05
3	Hai tay đứng thẳng, ngang, móc 15s (lần)	57,20	2,90	57,10	2,85	0,13	> 0,05
4	Tại chỗ đá thẳng liên tục 30s (lần)	18,32	0,97	18,26	0,93	0,15	> 0,05
5	Đá lướt ngang vào hai đích cách nhau 3m trong 20s (lần)	18,30	0,85	18,35	0,88	0,10	> 0,05
6	Phối hợp tấn công tay chân 10 lần (tính điểm)	7,60	0,38	7,95	0,35	0,22	> 0,05
7	Nghe tín hiệu tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân 20s (lần)	18,22	0,84	18,18	0,88	0,24	> 0,05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLCM của nhóm ĐC và TN sau TN

TT	Các test thể lực chuyên môn	Nhóm TN				So sánh sự khác biệt	
		ĐC (n = 25)		TN (n = 25)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Tại chỗ đứng thẳng liên tục 30s (số lần)	135,70	18,10	136,95	17,87	2,25	<0,05
2	Tại chỗ đứng móc liên tục 30s (lần)	133,80	17,98	135,80	18,10	2,30	<0,05
3	Hai tay đứng thẳng, ngang, móc 15s (lần)	58,36	2,87	59,90	2,78	2,06	<0,05
4	Tại chỗ đá thẳng liên tục 30s (lần)	18,55	0,95	20,42	0,90	2,28	<0,05
5	Đá lướt ngang vào hai đích cách nhau 3m trong 20s (lần)	18,58	0,87	20,75	0,90	2,40	<0,05
6	Phối hợp tấn công tay chân 10 lần (tính điểm)	7,85	0,35	9,95	0,30	2,42	<0,05
7	Nghe tín hiệu tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân 20s (lần)	18,45	0,85	20,56	0,80	2,37	<0,05

kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 1 học kỳ TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Học viện.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 22 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 3 tháng TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công An (2006).Đề án 1252/2006/ĐA-BCA ngày 17/7/2006 về “Tăng cường, đổi mới giáo dục và

đào tạo trong CAND giai đoạn 2006-2020”.

2. Bộ Công An (2006).Đề án 1252/2006/ĐA-BCA ngày 17/7/2006 về “Tăng cường, đổi mới giáo dục và đào tạo trong CAND giai đoạn 2006-2020”.

3. Trần Tuấn Hiếu (2004), Nghiên cứu sự phát triển SMTĐ của VĐV Karate-do lứa tuổi 12-15, Luận văn tiến sỹ, Viện KH TDTT

4. Học viện An Ninh Nhân Dân. Quyết định số 1546/QĐ - T31 ngày 25/07/2008 của Giám đốc Học viện ANND về việc ban hành chương trình môn học hệ chính quy.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn Thạc sỹ: “Nghiên cứu BT phát triển TLCM cho nam học viên khóa D48 môn Võ thuật CAND - HVAN”, Đinh Văn Hạnh, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2019.

Ngày nhận bài: 14/03/2021; **Ngày duyệt đăng:** 17/6/2021.