

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ VÕ THUẬT ỨNG DỤNG HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Đinh Văn Hạnh¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập và 07 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức bền tốc độ cho nam Học viên câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng Học viện An ninh nhân dân. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong 3 tháng đã cho thấy các bài tập đã có hiệu quả tích cực trong phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng, nam học viên, Học viện An ninh nhân dân...

Summary: Based on theory and practical experience, along with basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, we have selected 22 exercises and 07 standard tests to evaluate the endurance and speed level for male students of the Martial Arts Club of the People's Security Academy. The initial application of the selected exercises for 3 months has shown positive effects in developing endurance and speed for the study group.

Keywords: Exercises, endurance and speed, Martial Arts Club, male students, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua tìm hiểu, quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của câu lạc bộ (CLB) Võ thuật ứng dụng nam học viên Học viện An ninh nhân dân (HVANND), chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn đặc biệt là SBTĐ của các nam học viên CLB Võ thuật ứng dụng còn yếu và không đồng đều. Điều này thể hiện rõ qua các tình huống trong tấn công và phòng ngự, khóa, khống chế đối tượng... nam học viên CLB Võ thuật ứng dụng - HVANND thường có biểu hiện giảm tốc độ của các đòn tấn công, phòng thủ ở cuối các hiệp đấu, trận đấu dẫn tới thành tích thi đấu chưa thực sự tốt. Nguyên nhân chính dẫn tới tình trạng này theo nhận xét của các huấn luyện viên và các chuyên gia là chưa có các bài tập (BT) phù hợp, có hiệu quả phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho đối tượng nghiên cứu. Võ thuật ứng dụng rất quan trọng trong học tập và công tác sau này của học viên HVANND. Chính vì vậy việc nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam học viên CLB Võ thuật ứng dụng - HVANND để đạt hiệu quả cao là điều cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự

phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá hiệu quả SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND.

Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND thông qua các bước nghiên cứu sau:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả tại bảng 1 đã lựa chọn được 22 BT phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1: BT SBTĐ chung (06 BT)
- + Nhóm 2: BT SBTĐ chuyên môn (16 BT)

Cụ thể các BT gồm:

- BT 1: Nằm sấp chống đẩy 60s 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 2: Bật cóc vươn người ra trước 20m 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND (n = 31)

TT	Nội dung BT	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Tổng điểm	%
		m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm		
Nhóm 1: Bài tập SBTĐ chung									
1	Nằm sấp chống đẩy	16	48	13	26	2	2	76	81.72
2	Bật cóc vươn người ra trước 20m	16	48	11	22	4	4	74	79.57
3	Chạy cầu thang	12	36	3	6	16	16	58	62.37
4	Chạy cự ly 2000m	12	36	4	8	15	15	59	63.44
5	Nhảy dây biến tốc	16	48	11	22	4	4	74	79.57
6	Chạy 400m 90-95% sức	16	48	13	26	2	2	76	81.72
7	Bật bực đổi chân	16	48	11	22	4	4	74	79.57
8	Chạy biến tốc 5 x 50m	16	48	11	22	4	4	74	79.57
Nhóm 2: Bài tập SBTĐ chuyên môn									
9	Hai tay nắm chun thực hiện đòn đâm thẳng trái, phải	12	36	3	6	16	16	58	62.37
10	Hai tay nắm tạ nhỏ thực hiện đòn đâm trái, phải	12	36	4	8	15	15	59	63.44
11	Đấm tay sau vào bao cát	15	45	15	30	1	1	76	81.72
12	Đấm tay trước tay sau vào lăm pơ	16	48	13	26	2	2	76	81.72
13	Tại chỗ đá vòng cầu bao cát	13	39	14	28	4	4	71	76.34
14	Tại chỗ đá tổng trước lăm pơ	16	48	11	22	4	4	74	79.57
15	Chân đeo bao cát thực hiện đòn đá đảo son trái, phải	12	36	3	6	16	16	58	62.37
16	Chân đeo bao cát thực hiện đòn đá ngang trái, phải	12	36	4	8	15	15	59	63.44
17	Đứng thế thủ thực hiện đòn đập thẳng chân trước vào đích	15	45	15	30	1	1	76	81.72
18	Đứng thế thủ thực hiện đòn đá đảo son trái, phải vào đích	13	39	14	28	4	4	71	76.34
19	Đá đập thẳng chân trước vào lăm pơ di động	16	48	11	22	4	4	74	79.57
20	Đá đảo son trái, phải vào lăm pơ di động	15	45	15	30	1	1	76	81.72
21	Đá ngang trái, phải vào lăm pơ di động	16	48	13	26	2	2	76	81.72
22	Thực hiện đòn phản kích lùi đá ngang chân trước vào đích	13	39	14	28	4	4	71	76.34
23	Thực hiện đòn thụp bốc đôi với bao người nộm	16	48	11	22	4	4	74	79.57
24	Thực hiện vào đòn thụp bốc với người đang di chuyển áp xác	15	45	15	30	1	1	76	81.72
25	Thực hiện tổ hợp liên hoàn đấm thẳng phải và đá ngang trái vào đích	16	48	13	26	2	2	76	81.72
26	Thực hiện tổ hợp liên hoàn đấm thẳng phải và đá đảo son vào đích	13	39	14	28	4	4	71	76.34
27	Thực hiện tổ hợp liên hoàn 3 đòn đập thẳng trước và đấm thẳng phải, trái vào đích	16	48	11	22	4	4	74	79.57
28	Thực hiện liên hoàn đòn phản kích lùi đá ngang chân trái và đấm thẳng phải vào đích	15	45	15	30	1	1	76	81.72

- BT 3: Nhảy dây biến tốc 60s 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 4: Chạy 400m 90-95% sức (2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 5: Bật bục đổi chân 60s 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 6: Chạy biến tốc 5 x 50m 90% sức (2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 7: Đấm tay sau vào bao cát 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 8: Đấm tay trước tay sau vào lăm pơ 60s 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 9: Tại chỗ đá vòng cầu bao cát 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 10: Tại chỗ đá tổng trước lăm pơ 60s 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 11: Đứng thế thủ thực hiện đòn đập thẳng chân trước vào đích 45s 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 12: Đứng thế thủ thực hiện đòn đá đảo son trái, phải vào đích 45s 90-95% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 13: Đá đập thẳng chân trước vào lăm pơ di động 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 14: Đá đảo son trái, phải vào lăm pơ di động 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 15: Đá ngang trái, phải vào lăm pơ di động 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 16: Thực hiện đòn phản kích lùi đá ngang chân trước vào đích 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 17: Thực hiện đòn thụp bốc đôi với bao người nộm 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 18: Thực hiện vào đòn thụp bốc với người đang di chuyển áp xác 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 19: Thực hiện tổ hợp liên hoàn đấm thẳng

phải và đá ngang trái vào đích 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 20: Thực hiện tổ hợp liên hoàn đấm thẳng phải và đá đảo son vào đích 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 21: Thực hiện tổ hợp liên hoàn 3 đòn đập thẳng trước và đấm thẳng phải, trái vào đích 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 22: Thực hiện liên hoàn đòn phản kích lùi đá ngang chân trái và đấm thẳng phải vào đích 60s 90% sức (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng 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 nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá hiệu quả SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND gồm:

- + Chạy 400m (s)
- + Nhảy dây 90s (số lần)
- + Co tay xà đơn 45s (số lần)
- + Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)
- + Đá đảo son vào đích 60s (số lần)
- + Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần)
- + Bê người cùng hạng cân ngồi xuống đứng lên 45s (số lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 buổi (tương đương 36 giáo án)

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

TT	Tuần Buổi BT	Tháng 10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4			Tuần 5			Tuần 6			Tuần 7			Tuần 8			Tuần 9			Tuần 10			Tuần 11			Tuần 12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBTĐ của các đối tượng nghiên cứu trước TN (n=30)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Chạy 400m (s)	61.5 $\pm$ 2.93	62.7 $\pm$ 2.98	1.56	> 0.05
2	Nhảy dây 90s (số lần)	172.4 $\pm$ 8.61	173.2 $\pm$ 8.75	1.18	> 0.05
3	Co tay xà đơn 45s (số lần)	23.5 $\pm$ 1.14	23.9 $\pm$ 1.16	1.47	> 0.05
4	Đắm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	50.1 $\pm$ 1.15	50.7 $\pm$ 1.12	1.14	> 0.05
5	Đá đảo sơn vào đích 60s (số lần)	81.3 $\pm$ 3.43	81.8 $\pm$ 3.52	1.16	> 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	22.1 $\pm$ 1.03	22.7 $\pm$ 1.11	1.52	> 0.05
7	Bê người cùng hạng cân ngồi xuống đứng lên 45s (số lần).	28.5 $\pm$ 1.43	28.7 $\pm$ 1.51	1.19	> 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng TN (n=30)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Chạy 400m (s)	62.8 $\pm$ 2.87	65.9 $\pm$ 2.90	2.33	< 0.05
2	Nhảy dây 90s (số lần)	174.8 $\pm$ 8.76	178.8 $\pm$ 8.85	2.37	< 0.05
3	Co tay xà đơn 45s (số lần)	24.1 $\pm$ 1.17	26.8 $\pm$ 1.19	2.29	< 0.05
4	Đắm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	51.3 $\pm$ 1.18	54.2 $\pm$ 1.24	2.31	< 0.05
5	Đá đảo sơn vào đích 60s (số lần)	82.2 $\pm$ 3.47	85.6 $\pm$ 3.55	2.68	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	22.9 $\pm$ 1.22	24.5 $\pm$ 1.17	2.45	< 0.05
7	Bê người cùng hạng cân ngồi xuống đứng lên 45s (số lần).	29.2 $\pm$ 1.48	32.3 $\pm$ 1.54	2.73	< 0.05

vào thời gian ngoại khóa của Học viện, thời gian tập từ 25 – 35 phút/ buổi. TN trên lịch tập luyện của CLB Võ thuật ứng dụng HVANND

- Đối tượng TN: Gồm 30 nam học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): Gồm 15 học viên tập luyện theo 22 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): Gồm 15 học viên tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm TN: HVANND.

- Tiến trình TN được xây dựng mỗi tuần 3 buổi (tương đương 36 giáo án), được trình bày tại bảng 2.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND

Trước TN, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBTĐ của nhóm TN và ĐC. Kết quả kiểm tra trước TN tại bảng 3 cho thấy: Trước TN, trình độ SBTĐ của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình

độ SBTĐ của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 03 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBTĐ cho

nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại HVANND.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 22 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SBTĐ cho nam Học viên CLB Võ thuật ứng dụng HVANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng TN của nhóm TN.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

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. Đỗ Thế Hồng (2009), Nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Wushu Sanshou lứa tuổi 12 – 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu”, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Nguyễn Trí Quân (2014), Nghiên cứu bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Wushu Sanshou lứa tuổi 12 – 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu thuộc đội tuyển Hà Nội, Luận văn thạc sĩ, Trường ĐH TDTT Bắc ninh.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: “Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam Học viên câu lạc bộ Karate HV ANND cho nam Học viên HV ANND”, Đinh Văn Hạnh, năm 2020.

Ngày nhận bài: 18/9/2022; **Ngày duyệt đăng:** 19/12/2022