

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Nguyễn Việt Anh¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam học viên đội tuyển Võ thuật Công an nhân dân (CAND) của Học viện An ninh nhân dân (ANND). Qua 3 tháng thực nghiệm với thời lượng mỗi tuần 2 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khóa biểu, thời gian tập từ 30 – 35 phút/giáo án đã cho thấy hiệu quả các bài tập tới sự phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam học viên, đội tuyển Võ thuật Công an Nhân dân, Học viện ANND.

Summary: Using standard scientific research methods in Sports Science, we have selected 22 exercises for developing specialized physical fitness for male members of the People's Police Martial Arts Team at the People's Police Academy. Over a 3-month experimental period, with two lessons per week integrated into the extracurricular schedule, each lasting 30-35 minutes, the effectiveness of these exercises in enhancing specialized physical fitness for the research subjects has been demonstrated.

Keywords: Exercises, specialized physical fitness, male students, People's Police Martial Arts Team, People's Police Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện ANND trực thuộc Bộ Công an là nơi cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao cho ngành Công an. Hiện nay, việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng 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. Đặc biệt, trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm, TLCM có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Việc huấn luyện TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND là rất cấp thiết.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND, chúng tôi tiến hành: “Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của

Học viện ANND”.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ 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 bài tập phát triển và test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

Lựa chọn bài tập bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi với các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả lựa chọn được 22 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Bài tập 1: Di chuyển theo tín hiệu vào đòn chân trước 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Di chuyển theo tín hiệu vào đòn

1. Học viện An ninh nhân dân

đạp ngang chân trước 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Di chuyển theo tín hiệu vào đôn đá vòng cầu 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Di chuyển theo tín hiệu thực hiện đôn phản công lùi đạp ngang chân trước 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Di chuyển theo tín hiệu thực hiện đôn phản công liên hoàn lùi đạp ngang chân trước và đấm thẳng phải 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Chân đeo bao cát thực hiện đôn đá vòng cầu trái, phải 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Chân đeo bao cát thực hiện đôn đạp ngang trái, phải 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8 Hai tay nắm chun thực hiện đôn đấm thẳng trái, phải 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Hai tay nắm tạ nhỏ thực hiện đôn đấm trái, phải 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Đá đạp thẳng chân trước vào lăm pơ di động 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Đá vòng cầu trái, phải vào lăm pơ di động 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Đá vòng cầu trái, phải vào lăm pơ di động 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Tại chỗ thực hiện đôn đá vòng cầu và tay sau 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Tại chỗ thực hiện đôn tay sau và 1 đôn chân 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di chuyển thực hiện đôn tay trước và tay sau 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Phòng thủ phản công liên hoàn 2 đôn tay và chân 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Phòng thủ phản công liên hoàn 3 đôn tay và chân 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Thực hiện tổ hợp liên hoàn đấm thẳng phải và đạp ngang trái vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Thực hiện tổ hợp liên hoàn đấm thẳng phải và đá vòng cầu vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Thực hiện tổ hợp liên hoàn 3 đôn đạp thẳng trước và đấm thẳng phải, trái vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 21: Thực hiện đôn phản công lùi đạp ngang chân trước vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 22: Thực hiện liên hoàn đôn phản công lùi đạp ngang chân trái và đấm thẳng phải vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND gồm:

- + Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)
- + Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)
- + Quán chun đá liên tục trong 15s (lần)
- + Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)
- + Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)
- + Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)
- + Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30 lần (s)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 giáo án vào

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)	100.19	5.72	101.12	5.80	1.14	>0.05
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)	34.24	2.37	34.36	2.40	1.14	>0.05
3	Quấn chun đá liên tục trong 15s (lần)	22.41	1.30	22.75	1.28	1.11	>0.05
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	24.10	1.38	24.45	1.40	1.08	>0.05
5	Lướt đập ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	34.41	2.20	34.23	2.17	1.12	>0.05
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	24.44	1.27	24.35	1.50	1.11	>0.05
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 15 lần (s)	16.80	1.10	16.82	1.20	1.12	>0.05

thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của đội tuyển Võ thuật tại Học viện, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV đội tuyển Võ thuật CAND và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 VĐV tập luyện theo 22 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thuật thể dục thể thao.

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện ANND.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối

chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Học viện ANND.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Tại chỗ đứng thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)	108.45	5.73	103.45	5.81	3.14	<0.05
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)	37.43	2.37	35.67	2.41	2.56	<0.05
3	Quấn chun đá liên tục trong 15s (lần)	24.92	1.28	23.05	1.30	3.17	<0.05
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	26.89	1.28	25.14	1.32	2.64	<0.05
5	Lướt đập ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	37.14	2.17	35.34	2.20	2.88	<0.05
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	26.96	1.48	25.12	1.50	3.03	<0.05
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 15 lần (s)	15.66	1.18	16.43	1.20	3.32	<0.05

Nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Thanh Hải (2011), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện ANND*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

3. Ngô Hải Hà (2018), *Xây dựng bài tập phát triển TLCM trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân tại Học viện ANND*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

4. Bùi Trọng Phương (2019), *Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật Công an nhân dân*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: “Lựa chọn bài tập phát triển TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND”. Năm 2020. Tác giả Nguyễn Việt Anh.

Ngày nhận bài: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (nguồn: Internet)