

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN TRONG PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN THEO TRẠM CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN TRONG GIẢNG DẠY MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN

**TS. Bùi Trọng Phương<sup>1</sup>**

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test, 32 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn (SMCM) trong phương pháp tập luyện theo trạm cho nam sinh viên học viện An ninh nhân dân (ANND) trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân (CAND). Thông qua ứng dụng các bài tập và phương pháp đã lựa chọn được cho thấy đã có tác dụng nâng cao SMCM cho nam sinh viên học viện ANND.

**Từ khóa:** Bài tập; Nam sinh viên; Phương pháp tập luyện theo trạm; SMCM; Võ thuật Công an nhân dân; Học viện ANND.

**Summary:** Using regular scientific research methods, the study has selected 05 tests and 32 exercises to develop the strength in the station training method for male students of the People's Security Academy in teaching people's police martial arts. Through the application of the selected exercises and methods, it has been shown that it has had the effect of improving the professional strength of male students of the People's Security Academy.

**Keywords:** Exercise, people's security Academy, male students, station training method, professional strength, people's Public Security Martial Arts.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật Công an nhân dân là một nội dung của biện pháp vũ trang, là vũ khí sắc bén được trang bị cho lực lượng CAND để phục vụ công tác đấu tranh phòng, chống tội phạm, bảo vệ an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội. Để đảm bảo yêu cầu công tác và nâng cao hiệu quả chiến đấu của lực lượng CAND, việc giảng dạy môn võ thuật CAND tại học viện ANND (ANND) cần hướng tới việc nâng cao tổ chức thể lực trong đó có SMCM và phương pháp tập luyện theo trạm. Trong môn võ thuật CAND, SMCM là tổ chức đặc thù, quan trọng quyết định đến hiệu quả chiến đấu. SMCM giúp khắc phục sức cản trong và sức cản ngoài trong các kỹ thuật, động tác chuyên môn được động viên tới mức tối đa của thành tích môn võ thuật CAND. Việc rèn luyện tốt SMCM giúp cho sinh viên phát triển thể lực và nâng cao hiệu quả kỹ, chiến thuật. Hơn nữa, "... để đảm bảo yêu cầu công tác của lực lượng CAND, việc giảng dạy môn võ thuật CAND ở học viện ANND hướng tới việc

cần nâng cao hiệu quả chiến đấu cho học viên...". "Trên thực tế công tác giảng dạy môn võ thuật CAND tại học viện còn bộc lộ một số tồn tại, hạn chế nhất định. Trong đó, có tồn tại, hạn chế về nội dung và phương pháp huấn luyện, giảng dạy để phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên...". Do đó, lựa chọn bài tập (BT) nâng cao SMCM võ thuật CAND trong phương pháp tập luyện phù hợp cho nam sinh viên học viện ANND là vấn đề cấp thiết.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn BT phát triển SMCM cho nam sinh viên học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND

Để lựa chọn BT phát triển SMCM, nghiên cứu tiến hành tham khảo tài liệu, đánh giá thực trạng và phỏng vấn 55 HLV, giáo viên, cán bộ quản lý, chuyên gia môn võ thuật CAND. Kết

1. Khoa Quân sự võ thuật và TDTT, Học viện ANND

quả đã lựa chọn được 32 BT có số phiếu trả lời đồng ý từ 80% trở lên. Bao gồm các nhóm BT sau: Nhóm BT kỹ thuật với lực đàn hồi (12 BT); Nhóm BT kỹ thuật với dụng cụ (16 BT); Nhóm BT kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể (4 BT).

## 2.2. Lựa chọn phương pháp tập luyện theo trạm cho nam sinh viên Học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND

Phương pháp tập luyện theo trạm hay còn gọi là phương pháp lặp lại BT. Đặc điểm của phương pháp này là chỉ bắt đầu BT tiếp theo sau khi đã thực hiện hết toàn bộ lượng vận động của BT trước. Trong phương pháp tập luyện theo trạm việc định lượng lượng vận động trong một trạm và quãng nghỉ ở giữa mỗi trạm trong một buổi tập sẽ có tác dụng phát triển các dạng sức mạnh khác nhau. Cụ thể là:

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các BT có phụ trọng từ 80 - 100% trọng lượng tối đa, số lần lặp lại của từng tổ từ 1 - 5 lần tập, tốc độ động tác tương đối nhanh, số tổ trong mỗi buổi tập từ 3 - 5 tổ và nghỉ giữa các đợt từ 2 - 5 phút, có tác dụng phát triển sức mạnh tối đa.

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các BT có trọng lượng phụ khoảng 50 - 70% trọng lượng tối đa, số lần lặp lại từ 6 - 10 lần trong mỗi tổ, tốc độ động tác tối đa, số tổ trong một buổi tập khoảng từ 4 - 6 tổ và quãng nghỉ giữa các tổ từ 4 - 5 phút. Những BT khắc phục lực đối kháng bên ngoài như người cùng tập, lực đàn hồi và khắc phục trọng lượng cơ thể đòi hỏi thực hiện theo yêu cầu trong thời gian ngắn từ 10 - 20 giây với tốc độ tối đa hoặc sử dụng lực bột phát lặp lại từ 6 - 10 lần trong mỗi tổ, số tổ trong một buổi tập cũng khoảng từ 4 - 6 tổ và quãng nghỉ giữa các tổ từ 4 - 5 phút, có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ.

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các BT khắc phục trọng lượng phụ khoảng từ 60 - 40% với số lần lặp lại khoảng 50 - 70% số lần lặp lại tối đa với tốc độ tương đối nhanh, số tổ trong mỗi buổi tập khoảng từ 3 - 5 tổ và nghỉ giữa các tổ từ 30 - 45 giây. Những BT có sự đối kháng của người cùng tập; lực đàn hồi và khắc phục trọng lượng cơ thể cần gắng sức khoảng từ 50 - 70% gắng sức tối đa từ 45 giây đến 1 phút, số tổ trong mỗi buổi tập cũng khoảng từ 3

- 5 tổ và nghỉ giữa các tổ từ 30 - 45 giây có tác dụng phát triển sức mạnh bền.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển SMCM cho nam sinh viên học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

## 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả ứng dụng BT SMCM trong phương pháp tập luyện theo trạm cho nam sinh viên Học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Đối tượng thực nghiệm:* là 40 nam sinh viên khóa D46 học viện ANND chia đều thành 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm (TN): Gồm 20 sinh viên nam được tập luyện theo 32 BT SMCM và phương pháp tập luyện theo trạm đã nghiên cứu lựa chọn được. Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 20 sinh viên nam được tập theo các BT truyền thống.

- *Nội dung thực nghiệm:* Là 32 BT SMCM và phương pháp tập luyện theo trạm.

- *Quy trình thực hiện nội dung thực nghiệm:* Các BT thể lực và phương pháp tập luyện theo trạm cho đối tượng thực nghiệm, đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình giảng dạy môn võ thuật CAND tại học viện ANND gồm 2 giai đoạn. Mỗi giai đoạn có thời lượng 20 giáo án và được ứng dụng từ 20-30 phút vào phần thể lực của buổi tập.

- *Nội dung kiểm tra, đánh giá*

Đánh giá trình độ SMCM võ thuật CAND cho nam sinh viên học viện ANND, nghiên cứu sử dụng 5 test gồm: test 1 (Đá vòng cầu vào đích 10s tính số lần); test 2 (Đạp ngang vào đích 10s tính số lần); test 3 (Đấm thẳng vào đích 10s tính số lần); test 4 (Đá vòng cầu vào đích 1 phút tính số lần); test 5 (Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút tính số lần).

### 2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT

- Kiểm tra đánh giá trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy ở 5 test có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ . Cho thấy sự khác biệt là không có ý nghĩa với  $P > 0.05$ . Như vậy trình độ chuẩn bị sức mạnh của hai nhóm là đồng đều nhau.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ SMCMM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm (n<sub>TN</sub> = n<sub>ĐC</sub> = 20)**

TT	test	Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm					
		Nhóm TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm ĐC ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t <sub>tính</sub>	P	Nhóm TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm ĐC ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t <sub>tính</sub>	P	W <sub>TN</sub>	W <sub>ĐC</sub>
1	test 1	16.75±1.52	16.40±1.47	0.74	>0.05	20.5±1.15	18.6±1.34	4,812	<0.05	6,289	4,115
2	test 2	17.75±1.92	17.35±1.79	0.681	>0.05	22.4±0.95	21.0±1.43	3,647	<0.05	5,492	3,628
3	test 3	48.10±3.09	47.35±3.08	0.769	>0.05	54.45±3.56	50.50±3.66	3,460	<0.05	4,507	3,937
4	test 4	81.6±6.29	80.15±5.75	0.787	>0.05	96.50±5.01	89.80±4.56	4,423	<0.05	7,694	3,801
5	test 5	39.9±3.02	38.75±3.09	1,242	>0.05	54.30±2.32	51.2±2.55	3,957	<0.05	7,946	5,823

**Bảng 2. So sánh trình độ SMCMM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng theo tiêu chuẩn phân loại sau thực nghiệm (n<sub>TN</sub> = n<sub>ĐC</sub> = 20)**

TT	Test	Kém (%)		TB yếu (%)		Trung bình (%)		Khá (%)		Giỏi (%)	
		n <sub>TN</sub>	n <sub>ĐC</sub>								
1	test 1	0	0	0	35	70	50	25	15	5	0
2	test 2	0	0	0	25	70	55	25	20	5	0
3	test 3	0	0	0	25	70	50	25	25	5	0
4	test 4	0	0	0	25	65	50	30	25	5	0
5	test 5	0	0	0	25	70	50	25	25	5	0

**Bảng 3. So sánh tổng hợp kết quả phân loại học tập của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm (nTN = nĐC = 20)**

TT	Xếp loại	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng
1	Giỏi	2	0
2	Khá	5	4
3	Trung bình	13	13
4	Trung bình yếu	0	3
5	Kém	0	0

- Kết quả kiểm tra sau thời gian thực nghiệm ở 5 test đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  với ngưỡng  $P \leq 0.05$ . Cho thấy trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm.

- So sánh nhịp tăng trưởng trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm cho thấy đã có sự phát triển tốt hơn so với nhóm đối chứng.

\* Phân loại trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Qua bảng 2 cho thấy: Ở nhóm thực nghiệm có tiêu chuẩn trình độ SMCM cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó, cho thấy việc ứng dụng 32 BT và phương pháp lựa chọn được cho đối tượng thực nghiệm đã phát huy tác dụng phát triển SMCM.

\* Phân loại kết quả học tập môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành so sánh tổng hợp kết quả phân loại học tập của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3 cho thấy: Kết quả học tập của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 32 BT SMCM và phương pháp tập luyện theo trạm; tổ chức ứng dụng cho nam sinh viên học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND đã thu được kết quả khả quan, có ảnh hưởng tốt đến việc phát triển SMCM và nâng cao kết quả học tập cho đối tượng thực nghiệm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 21, 104 - 118, 246 - 248.

2. Lê Hồng Hiệp và các cộng sự (2022), *Tài liệu huấn luyện võ thuật CAND*, Nxb CAND, Hà Nội.

3. Ngô Hải Hà (2018), *Xây dựng BT phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn Võ thuật CAND tại Học viện ANND*, Đề tài cấp cơ sở, Học viện ANND, tr.2.

4. Bùi Trọng Phương (2017), "*Thực trạng sức mạnh tốc độ của học viên Học viện ANND trong học tập môn võ thuật CAND*", Tạp chí Khoa học Đào tạo và huấn luyện thể thao, Số 6/2017, tr. 31 - 32.

5. 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 CAND*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

6. Đồng Văn Triệu, Trương Anh Tuấn (2015), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 220 - 232.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận án Tiến sĩ: "*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 CAND*". Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, tác giả: Bùi Trọng Phương, năm 2019.

**Ngày nhận bài:** 15/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.