

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN CHO NAM HỌC VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

ThS. Nguyễn Văn Hào¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) võ thuật Công an nhân dân cho nam học viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I. Qua 8 tháng ứng dụng các bài tập vào thực tiễn, đã cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, võ thuật công an nhân dân, Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

Abstract: Using conventional research methods in Physical Education and Sports, the article selected 22 exercises to develop professional physical strength in martial arts of the People's Public Security for first-year male students of the People's Public Security College I. After 8 months of applying the exercises in practice, the effectiveness of the exercises on the development of professional physical strength of the research subjects was shown.

Keywords: physical fitness, martial arts of the People's Public Security, People's Police College I

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (CSND I) là một trong những trung tâm đào tạo đầu ngành cho lực lượng Công an nhân dân (CAND) những cán bộ chiến sỹ Cảnh sát có nghiệp vụ giỏi, sức khỏe tốt, đáp ứng yêu cầu của Bộ Công an khi thực hiện những nhiệm vụ mang tính chất phản ứng nhanh. Để nâng cao hơn nữa chất lượng đào tạo và nâng cao thể lực cho cán bộ và học viên trong nhà trường. Trong những năm gần đây, công tác huấn luyện, giảng dạy võ thuật ở trường Cao đẳng CSND I đã từng bước được quan tâm chú trọng và phát triển.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy, huấn luyện võ thuật CAND cho học viên chúng tôi nhận thấy việc phát triển thể lực cho học viên vẫn còn nhiều hạn chế về sức mạnh, tốc độ của đòn đánh; khả năng duy trì thể lực khi tập luyện cường độ cao.

Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **"Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn võ thuật CAND cho nam học viên năm thứ nhất trường Cao đẳng CSND I"**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM võ thuật CAND cho nam học viên năm thứ nhất trường Cao đẳng CSND I

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn

có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác huấn luyện Nam học viên trường Cao đẳng CSND I năm thứ nhất, nghiên cứu đã lựa chọn được 29 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển TLCM võ thuật CAND cho nam học viên trường Cao đẳng CSND I năm thứ nhất.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển TLCM trong võ thuật CAND cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn võ thuật trên phạm vi toàn quốc. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 đã lựa chọn được 22 bài tập (có tỷ lệ tán thành từ 80% trở lên ở mức 1 – là các bài tập được in đậm) và được đề tài lựa chọn để đưa vào trong quá trình thực nghiệm.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM võ thuật CAND cho nam học viên năm thứ nhất trường Cao đẳng CSND I

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sự phạm

Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong thời gian 1 năm học với đối tượng nghiên cứu gồm 40 học viên và được chia làm hai nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: gồm 20 học viên năm thứ nhất trường Cao đẳng CSND I tập theo hệ thống các bài tập đã lựa chọn

1: Trường Cao đẳng CSND I

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLCM võ thuật CAND cho đối tượng nghiên cứu (n = 30).

| TT | Nội dung phỏng vấn | Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên | | | | | |
|----|---|---------------------------------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| | | Ưu tiên 1 | | Ưu tiên 1 | | Ưu tiên 1 | |
| | | n | % | n | % | n | % |
| 1 | Chạy 30 m tốc độ cao | 26 | 86.67 | 3 | 10 | 1 | 3.33 |
| 2 | Chạy 60 m tốc độ cao | 27 | 90 | 3 | 10 | 0 | 0 |
| 3 | Chạy 100 m | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 4 | Chạy zizác | 27 | 90 | 3 | 10 | 0 | 0 |
| 5 | Bật nhảy Adam | 26 | 86.67 | 3 | 10 | 1 | 3.33 |
| 6 | Chạy nâng cao đùi | 27 | 90 | 3 | 10 | 0 | 0 |
| 7 | Chạy 30 m luân cọc | 11 | 36.67 | 11 | 36.67 | 8 | 26.67 |
| 8 | Chạy nâng cao đùi liên tục | 26 | 86.67 | 3 | 10 | 1 | 3.33 |
| 9 | Di chuyển tiến lùi | 11 | 36.67 | 11 | 36.67 | 8 | 26.67 |
| 10 | Chạy rút gối trên cát | 27 | 90 | 2 | 6.67 | 1 | 3.33 |
| 11 | Bật cao có đà | 14 | 46.67 | 8 | 26.67 | 8 | 26.67 |
| 12 | Bật nhảy đổi chân liên tục | 27 | 90 | 3 | 10 | 0 | 0 |
| 13 | Bật qua lại qua bụi | 26 | 86.67 | 3 | 10 | 1 | 3.33 |
| 14 | Nhảy dây | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 15 | Hai chân buộc dây chun thực hiện đòn đá | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 16 | Đá móc hai chân vào đích | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 17 | Di chuyển thực hiện đòn đá vào đích | 11 | 36.67 | 11 | 36.67 | 8 | 26.67 |
| 18 | Đá hai đích đối diện cách 3,4 m | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 19 | Đá móc chân sau buộc dây chun vào đích | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 20 | Đứng lên ngòi xuống đá hai chân liên tục | 26 | 86.67 | 2 | 6.67 | 2 | 6.67 |
| 21 | Di chuyển chéo đá bao liên tục trong 30 s | 27 | 90 | 2 | 6.67 | 1 | 3.33 |
| 22 | Thực hiện đòn đá vào giáp bạn tập | 27 | 90 | 2 | 6.67 | 1 | 3.33 |
| 23 | Thực hiện đòn đá vào bao cát theo tín hiệu | 24 | 80 | 5 | 16.67 | 1 | 3.33 |
| 24 | Đá gót chân sau buộc dây chun | 27 | 90 | 3 | 10 | 0 | 0 |
| 25 | Đá móc chân sau đeo bao chì | 26 | 86.67 | 2 | 6.67 | 2 | 6.67 |
| 26 | Bán đấu sử dụng kỹ thuật đá | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 27 | Đá quét có người phục vụ | 11 | 36.67 | 11 | 36.67 | 8 | 26.67 |
| 28 | Di chuyển thực hiện đòn đá kết hợp quét theo tín hiệu còi | 14 | 46.67 | 8 | 26.67 | 8 | 26.67 |
| 29 | Đá quét có người phục vụ | 11 | 36.67 | 11 | 36.67 | 8 | 26.67 |

- Nhóm đối chứng: gồm 20 học viên năm thứ nhất trường Cao đẳng CSND I tập theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của nhà trường.

- Nội dung kiểm tra là các test đã lựa chọn được qua phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy, đó là: *Bật qua lại qua bụi 20 lần(s)*; *Test Cooper (m)*; *Đá móc chân sau đeo bao chì 1 kg 15s (lần)*; *Đá móc chân sau vào đích 15s (lần)*; *Đá tổng sau vào đích 15s (lần)*; *Đá tổng sau buộc dây chun 15s (lần)*.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Trước khi tiến hành tổ chức thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm thông qua các

test đã lựa chọn để đánh giá mức độ đồng đều về TLCM võ thuật CAND cho nam học viên trường Cao đẳng CSND I giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được thể hiện tại bảng 2.

Từ kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra hầu hết các test lựa chọn cho thấy giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt, với $t_{tính} < t_{bảng} = 1960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều đó chứng tỏ trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ TLCM võ thuật CAND nam học viên trường Cao đẳng CSND I của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đối đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm cho thấy các đối tượng

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá TLCM môn võ CAND của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | T | P |
|----|---|---|-----------------------|-------|-------|
| | | Nhóm ĐC (n = 20) | Nhóm TNSP (n = 20) | | |
| 1 | Bật qua lại qua bụi 20 lần(s) | 14.20±0.71 | 14.05±0.62 | 0.705 | >0.05 |
| 2 | Test Cooper (m) | 2816±0.86 | 2812±0,76 | 0.706 | >0.05 |
| 3 | Đá móc chân sau đeo bao chì 1 kg 15s (lần) | 13.05±1.06 | 13.20±0,60 | 0,596 | >0.05 |
| 4 | Đá móc chân sau vào đích 15s (lần) | 13.07±0.59 | 13.22±0,61 | 0.750 | >0.05 |
| 5 | Đá tổng sau vào đích 15s (lần) | 12.80 ±0.58 | 12.90±0.60 | 0.751 | >0.05 |
| 6 | Đá tổng sau buộc dây chun 15s (lần) | 15.70±0.95 | 15.88±0.70 | 0.696 | >0.05 |

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá TLCM môn võ CAND của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | T | P |
|----|---|---|-----------------------|-------|-------|
| | | Nhóm ĐC (n = 20) | Nhóm TNSP (n = 20) | | |
| 1 | Bật qua lại qua bụi 20 lần(s) | 13.40±0.65 | 12.75±0.60 | 3.286 | >0.05 |
| 2 | Test Cooper (m) | 2820±32.36 | 2836±34.38 | 3.974 | >0.05 |
| 3 | Đá móc chân sau đeo bao chì 1 kg 15s (lần) | 13.80±0.62 | 13.20±0,60 | 3.698 | >0.05 |
| 4 | Đá móc chân sau vào đích 15s (lần) | 13.82±0.76 | 14.69±0.83 | 3.377 | >0.05 |
| 5 | Đá tổng sau vào đích 15s (lần) | 13.57±0.75 | 4.37±0.75 | 3.376 | >0.05 |
| 6 | Đá tổng sau buộc dây chun 15s (lần) | 16.62±1.08 | 17.74±0.82 | 3.680 | >0.05 |

nghiên cứu đã được trang bị tương đối đầy đủ về TLCM theo chương trình huấn luyện đã được xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực môn võ thuật CAND của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá TLCM võ thuật CAND của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. kết quả cho thấy việc ứng dụng các bài tập phát triển TLCM mà đề tài đã lựa chọn đã thể hiện rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao TLCM võ thuật CAND cho nam học viên năm thứ nhất trường Cao đẳng CSND I.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên chúng tôi có kết luận sau:

- Qua khảo sát, phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên, các chuyên gia, đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển TLCM võ thuật CAND cho học viên nam năm thứ nhất trường Cao đẳng CSND I.

- Qua quá trình thực nghiệm sư phạm đã cho thấy các bài tập đã lựa chọn sau khi ứng dụng có hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập thường được sử

dụng tại trường Cao đẳng CSND I trong việc nâng cao TLCM môn võ thuật CAND cho các học viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Giáo trình võ thuật CAND (2012 -2013)*, Nxb CAND, Hà Nội.
2. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Karatedo lứa tuổi 12 -15*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (2006), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đặng Thị Hồng Nhung (2011), *Nghiên cứu tố chất thể lực chuyên môn để nâng cao hiệu quả một số kỹ thuật tấn công của VĐV nữ Karatedo đội tuyển quốc gia*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ Giáo dục học “Nghiên cứu bài tập nâng cao TLCM võ thuật CAND cho Nam học viên năm thứ nhất trường Cao đẳng CSND I”, tác giả Nguyễn Văn Hào, Đại học SPTDTT Hà Nội, 2023.

Ngày nhận bài: 18/11/2024; **Ngày duyệt đăng:** 25/1/2025.