Journal of educational equipment: Applied research, Volume 2, Issue 281 (January 2023)
ISSN 1859 - 0810

Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho học viên học môn Võ thuật công an nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I

Trần Trọng Hùng*

**ThS. Khoa Quân sự-Võ thuật-Thể dục-Thể thao, Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I*
Received: 8/12/2022; Accepted: 16/12/2022; Published: 04/01/2022

Abstract: *Endurance is the basic physical structure, important in ensuring sustainable living, learning, working and training activities. Through the use of routine and reliable Sports Science research methods, the main purpose of the study is to select exercises to develop endurance for students studying Martial Arts of the People's Police, People's Police College I. The results have important implications in improving the physical fitness of students, at the same time perfecting the current People's Police Martial Arts training program. Research results have selected 21 exercises to develop general and professional endurance that are suitable for the current training program and subjects. Through experimentation, the exercises have effectively improved the general and professional endurance for students studying Martial Arts of the People's Police at the People's Police College I at the required statistical threshold $p < 0.05$.*

Keywords: *Martial arts, People's Public Security, endurance, students, People's Police College I.*

1. Đặt vấn đề

Sức bền là một trong những năng lực quan trọng trong tố chất thể lực của con người. Sức bền quyết định khả năng hoạt động lâu dài, bền vững. Đối với môn Võ thuật Công an Nhân dân, sức bền có ý nghĩa quyết định đến việc duy trì khả năng thực hiện trong các hoạt động chuyên môn kéo dài. Thực tế điều này rất quan trọng đối với các học viên (HV) Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I về mặt thực tiễn công tác nghiệp vụ sau tốt nghiệp. Hơn nữa, sức bền còn quyết định khả năng duy trì bền vững các hoạt động vận động, các hoạt động sống và học tập của HV, cũng đồng thời duy trì bền vững các hoạt động học tập vận động theo yêu cầu chương trình đào tạo kỹ năng nghiệp vụ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I.

Thực tế giảng dạy môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I cho thấy, việc áp dụng các bài phát triển thể lực nói chung, sức bền nói riêng cho các HV còn hạn chế. Hầu hết các phương tiện, phương pháp phát triển thể lực nói chung, sức bền nói riêng còn vận dụng một cách chủ quan, máy móc, thiếu cơ sở khoa học và chưa có sự thống nhất. Vì vậy, nghiên cứu này xác định mục đích chính là lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nhằm giải quyết các nhiệm vụ khoa học, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao thường quy và tin cậy gồm: Phương pháp Tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp Phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp Quan sát, điều tra sư phạm; Phương pháp Kiểm tra sư phạm; Phương pháp Thực nghiệm sư phạm; Và Phương pháp Toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu: Gồm các bài tập phát triển sức bền và 15 HV năm thứ 2 học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I.

2.3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.3.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập, trong đó có 9 bài tập phát triển sức bền chung và 12 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I, cụ thể:

Nhóm bài tập phát triển sức bền chung: 1) Chạy 5000m; 2) Chạy 3000m; 3) Chạy1500m; 4) Chạy nâng cao đùi 2 phút; 5) Chống đẩy liên tục (số lần); 6) Nhảy dây 2 phút; 7) Bật bục qua lại 2 phút; 8) Bật bục đổi chân 2 phút; 9) Trò chơi vận động.

Nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn: 1) Đấm tốc độ tại chỗ 3 lần x 60s, nghỉ giữa quãng 2 – 3

phút /tổ; 2) Đấm 2 đích cách nhau 3m với 3 lần x 60s, nghỉ giữa quãng 2 – 3 phút /tổ; 3) Bài tập khóa khống chế tự chọn liên tục theo hàng trong 120s, nghỉ giữa quãng 1 – 2 phút/tổ; 4) Ép dọc, ngang 3 lần x 90s, nghỉ giữa quãng 1 – 2 phút/ tổ; 5) Khóa tay trước, tay sau 5 lần, nghỉ giữa quãng 2 phút / tổ; 6) Đá 2 chân vòng cầu liên tục vào đích 3 lần x 120s nghỉ giữa quãng 3 -4 phút /tổ; 7) Phản khóa 3 x 60s, nghỉ giữa quãng 2 - 3 phút tổ; 8) Di chuyển lên, xuống, sang phải, sang trái 2 x 180s, nghỉ giữa quãng 4-5 phút / tổ; 9) Thi đấu đối kháng đơn qui định thời gian; 10) Thi đấu theo yêu cầu tình huống cụ thể; 11) Thi đấu 1 đánh 2; 12) Thi đấu kiểm tra.

Sau khi lựa chọn được các bài tập phát triển sức bền cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm và đánh giá hiệu quả ứng dụng.

2.3.2. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm: 15 HV năm thứ 2 học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I.

Căn cứ vào kế hoạch học tập của Khoa Khoa Quân sự-Võ thuật-Thể dục-Thể thao Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I, nghiên cứu tiến hành phân chia kế hoạch thực nghiệm thực tế thành 2 giai đoạn thực nghiệm khác nhau. Trong đó, mỗi giai đoạn tương ứng với 01 học kỳ học bình thường. Cụ thể như sau:

- Giai đoạn I: Từ ngày 25/8/2021 đến 25/1/2022 tương ứng với học kỳ I.

Nhiệm vụ chính của giai đoạn này là: Giảng dạy kĩ thuật cơ bản, nâng cao, chiến thuật thi đấu cơ bản, phát triển các tố chất thể thể lực, tâm lý,... cho HV. Trong giai đoạn này, các yêu cầu phát triển về thể lực được chuyển hướng chú ý nhiều hơn cho việc phát triển sức bền (cả sức bền chung và sức bền chuyên môn) cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I.

- Giai đoạn II: Từ ngày 15/2/2022 đến 30/6/2022 tương ứng với học kỳ II.

+ Nhiệm vụ chính của giai đoạn này là: Tiếp tục nâng cao va hoàn thiện trình độ kỹ, chiến thuật, thể lực và năng lực tâm lý, thi đấu, phát triển kỹ năng nâng cao cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân. Trong giai đoạn này, nhóm HV tham gia thực nghiệm được chuyển hướng tập chung vào phát triển sức bền (chung và chuyên môn) trong các nội dung phát triển thể lực của các giờ học quy định.

+ Thời gian ứng dụng: 80 tiết học, trong đó có 72 tiết học thực hành (=36 giáo án – không tính tiết kiểm tra và thi học phần). Mỗi tuần sẽ gồm 2 tiết tập luyện/1 tuần. Trong đó, thời gian tập luyện cho các nội dung phát triển thể lực bằng từ 20 đến 30 phút.

+ Phương pháp thực nghiệm được xác định là phương pháp thực nghiệm tự đối chiếu với đối tượng thực nghiệm tập theo 21 bài tập nghiên cứu đã lựa chọn thuộc hai nhóm bài tập phát triển sức bền chung và bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I.

+ Về phương pháp tổ chức thực nghiệm: Nhóm HV tham gia nghiên cứu thực nghiệm sẽ ứng dụng tập các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng tiến trình theo chương trình giảng dạy quy định. Nhóm thực nghiệm được kiểm tra kết quả tập luyện tại các thời điểm.

+ Thời điểm 1: Trước thực nghiệm.

+ Thời điểm 2: Kết thúc thực nghiệm giai đoạn 1 (cuối học kỳ I).

+ Thời điểm 3: Kết thúc thực nghiệm giai đoạn 2 (cuối học kỳ II).

2.3.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I

Để đánh giá sức bền và chuyên môn của đối tượng nghiên cứu trước và sau 1 giai đoạn thực nghiệm, nghiên cứu chúng tôi sử dụng các test đánh giá sức bền chung và chuyên môn bao gồm:

Test đánh giá sức bền chung: 1) Nhảy dây 1 phút 30 giây (lần); 2) Chạy 1500 m (phút).

Test đánh giá sức bền chuyên môn: 3) Đạp thẳng và đấm tay sau liên tục vào đích trong 1 phút 30 giây (lần); 4) Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 1 phút 30 giây (lần); 5) Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 1 phút 30 giây (lần).

Để so sánh sự phát triển sức bền chung và chuyên môn của HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I, nghiên cứu ứng dụng tiến hành kiểm tra các test đánh giá sức bền chung và chuyên môn trước học kỳ I và sau học kỳ I, kết quả thu được cụ thể như sau:

Bảng 2.1. So sánh kết quả kiểm tra sức bền trước thực nghiệm và sau thực nghiệm giai đoạn I (n=15)

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau giai đoạn I		t	p
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ		
1	Nhảy dây 1 phút 30 giây (lần)	208.45	18.21	225.37	18.23	2.89	<0.05

2	Chạy 1500 m (phút)	4.35	0.31	4.29	0.35	3.21	<0.05
3	Đạp thẳng và đấm tay sau liên tục vào đích trong 1 phút 30 giây (lần)	45.27	3.12	49.43	3.27	2.76	<0.05
4	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 1 phút 30 giây (lần)	84.56	6.78	89.62	7.01	3.18	<0.05
5	Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 1 phút 30 giây (lần)	56.45	4.37	60.21	4.84	2.95	<0.05

Kết quả thu được tại bảng 2.1 cho thấy: Sau thực nghiệm giai đoạn I, sự khác biệt về sức bền chuyên môn chung và chuyên môn của của HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I có ý nghĩa tại $p < 0.05$ ($t_{tính} = 2.76 \rightarrow 3.21 > t_{bảng}$). Kết quả này cho thấy, qua thực nghiệm giai đoạn 1, sức bền chung và chuyên môn của của HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I đã tăng đáng kể so với trước thực nghiệm.

Để khẳng định tác dụng của các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn, nghiên cứu tiếp tục tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sức bền của HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I sau thực nghiệm giai đoạn I và II. Kết quả được trình bày ở bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. So sánh kết quả kiểm tra sức bền sau thực nghiệm giai đoạn I và II (n=15)

TT	Test	Sau giai đoạn I		Sau giai đoạn II		t	p
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ		
1	Nhảy dây 1 phút 30 giây (lần)	225.37	18.23	238.39	19.03	2.68	<0.05
2	Chạy 1500 m (phút)	4.29	0.35	4.15	0.37	2.35	<0.05
3	Đạp thẳng và đấm tay sau liên tục vào đích trong 1 phút 30 giây (lần)	49.43	3.27	52.45	3.95	2.89	<0.05
4	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 1 phút 30 giây (lần)	89.62	7.01	94.15	7.18	3.03	<0.05
5	Đấm 2 đích đối diện cách 2,5m trong 1 phút 30 giây (lần)	60.21	4.84	63.67	4.56	2.41	<0.05

Kết quả thu được tại bảng 2.2 cho thấy: Sau thực nghiệm giai đoạn 2, sự khác biệt về sức bền chung và chuyên môn của HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I có ý nghĩa tại $p < 0.05$ ($t_{tính} = 2.35 \rightarrow 3.03 > t_{bảng}$). Kết quả này cho thấy, qua thực nghiệm ở cả 2 giai đoạn, sức bền chung và chuyên môn của HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao ttẳng Cảnh sát Nhân dân I đã tăng rõ ràng so với trước thực nghiệm. Điều này cũng có nghĩa là kết quả thu được sau bàng 2 đã khẳng định giá trị của các bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn mà nghiên cứu đã lựa chọn là đáng kể và rõ ràng.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn phù hợp với chương trình, đối tượng đào tạo hiện tại tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I. Qua quá trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã được nghiên cứu lựa chọn và đảm bảo tính tin cậy khoa học đối với đối tượng nghiên cứu khách thể, kết quả phân tích thống kê số liệu thu được sau thực nghiệm chứng minh các bài tập đã có hiệu quả nâng cao sức bền chung và chuyên môn cho HV học môn Võ thuật Công an Nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I ở ngưỡng thống kê cần thiết với $p < 0.05$.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện Thể thao* (dịch: Phạm Ngọc Trâm). NXB TDTT, Hà Nội.

2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991). *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*. NXB TDTT, TP. Hồ Chí Minh.

3. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000). *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*. Viện KH TDTT, Hà Nội.

4. Dương Nghiệp Chí (1991). *Đo lường thể thao*. NXB TDTT Hà Nội.

5. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thuỷ, Lê Hữu Hưng (2000). *Y học TDTT*. NXB TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006). *Lý luận và phương pháp TDTT*. NXB TDTT Hà Nội.