

# Lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Nguyễn Trác Linh\*

\*Khoa Quân sự-Võ thuật-Thể dục Thể thao, Học viện An ninh Nhân dân

Received: 28/3/2023; Accepted: 6/4/2023; Published: 11/4/2023

**Abstract:** Through regular and reliable scientific research methods, the research has selected exercises to improve the strength and speed of the foot strike in CAND martial arts for male students of the People's Security Academy. After the experimental process of applying exercise according to the exercises selected by the study, the results show that the results of the test to evaluate the strength of the leg speed of the research subjects have increased and are statistically significant ( $t=4.78 \rightarrow 8.31$  at  $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Martial arts Public Security, speed strength, People's Security Academy.

## 1. Đặt vấn đề

Võ thuật công an nhân dân (CAND) được coi là vũ khí sắc bén, là công cụ hỗ trợ các biện pháp nghiệp vụ. Để nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng công an nhân dân (CAND) cần tích cực nghiên cứu, đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện [2]. Huấn luyện sức mạnh tốc độ là một nội dung quan trọng trong công tác huấn luyện môn võ thuật cho các học viên, chiến sĩ trong lực lượng CAND, đồng thời cũng là một trong những yếu tố quan trọng nhất để đánh giá hiệu quả quá trình huấn luyện. Trong hoạt động tập luyện và thi đấu Võ thuật CAND, hầu hết tất cả các chuyên động trong tấn công, phòng thủ, phản công đều yêu cầu thực hiện với tốc độ bột phát của các nhóm cơ. Do đó, yêu cầu phát triển công suất - sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của cơ bắp là rất quan trọng [3].

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập nâng cao SMTĐ đòn chân môn Võ thuật CAND cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả, hoàn thiện chương trình giảng dạy môn Võ thuật CAND, tăng cường hứng thú học tập của học viên đối với môn học, khám phá các hiệu quả của việc rèn luyện môn học đối với sức khỏe thể chất, khả năng ứng dụng thực tế và ứng dụng trong nghề nghiệp chuyên ngành.

- *Phương pháp nghiên cứu:* Tham khảo tài liệu, Phỏng vấn bằng phiếu (anket), Kiểm tra sự phạm, Thực nghiệm sự phạm và Toán thống kê.

- *Đối tượng nghiên cứu:* 40 nam học viên Học viện An ninh Nhân dân học môn Võ thuật CAND.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ I năm học 2022-2023.

- *Đối tượng phỏng vấn:* 25 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Võ thuật, Võ thuật CAND.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao SMTĐ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Thông qua nghiên cứu tài liệu chuyên môn về Võ thuật CAND, nghiên cứu lựa chọn được 15 test chuyên môn phù hợp để đánh giá SMTĐ đòn chân môn Võ thuật CAND cho đối tượng nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 25 nhà chuyên môn nhằm lựa chọn các test có tính thực tế và hiệu quả cao, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên HVANND ( $n=25$ )

NỘI DUNG	%	Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1-Đá móc vào đích cố định 10s (lần)	100.0	25	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2-Tại chỗ đạp ngang vào đích cố định 10s (lần)	96.0	20	83.3	2	8.3	2	8.3	0	0.0
3-Đạp trước (đạp cước tiên) vào đích cố định 10s (lần)	96.0	19	79.2	4	16.7	1	4.2	0	0.0

4-Di chuyển đá móc, đá tạt vào thượng đẳng 10s (lần)	100.0	23	92.0	1	4.0	1	4.0	0	0.0
5-Di chuyển đánh gối dọc 2 chân vào đích 10s (lần)	100.0	21	84.0	3	12.0	1	4.0	0	0.0
6-Đá móc hai chân vào đích 10s (lần)	68.0	0	0.0	7	41.2	6	35.3	4	23.5
7-Đá 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 20s (lần)	100.0	21	84.0	1	4.0	3	12.0	0	0.0
8-Đảo hai chân di chuyển đá trái phải 15s (lần)	68.0	1	5.9	4	23.5	6	35.3	6	35.3
9-Đảo chân đá chân trước 15s (lần)	72.0	0	0.0	5	27.8	12	66.7	1	5.6
10-Đảo chân đá chân sau 15s (lần)	76.0	0	0.0	2	10.5	4	21.1	13	68.4
11-Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần)	96.0	9	37.5	12	50.0	2	8.3	1	4.2
12-Đá lướt vòng cầu chân trước 2 mục tiêu cách nhau 3,4m trong 20s (lần)	60.0	0	0.0	12	80.0	2	13.3	1	6.7
13-Đá tổng trước hai chân liên tục trong 10s (lần)	52.0	1	7.7	9	69.2	2	15.4	1	7.7
14-Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần)	100.0	21	84.0	4	16.0	0	0.0	0	0.0
15-Đá tổng sau vào đích 10s (lần)	72.0	0	0.0	8	44.4	8	44.4	2	11.1

Từ kết quả tại bảng 2.1: Nghiên cứu chọn 8/15 test có tỷ lệ trên 80% số ý kiến tán thành, ưu tiên đối với những ý kiến lựa chọn ở mức 1 và 2 (mức rất quan trọng và quan trọng), để làm cơ sở đánh giá SMTĐ đòn chân môn Võ thuật CAND cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân. Thông qua quá trình áp dụng các test vào kiểm tra đối tượng thực tế, nghiên cứu xác định cả 8 test đều đảm bảo độ tin cậy ( $r > 0.80$  tại  $p < 0.05$ ) và tính thông báo ( $r > 0.60$  tại  $p < 0.05$ )

## 2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Để lựa chọn các bài tập phù hợp với đối tượng và đảm bảo các nguyên tắc khoa học, thông qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn và đề tài khoa học, nghiên cứu xác định các căn cứ lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ đòn chân trong môn Võ thuật CAND

cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân gồm: 1) Căn cứ mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu ở từng giai đoạn giảng dạy; 2) Căn cứ vào đặc điểm tâm-sinh lý và trình độ ban đầu của người học; 3) Căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của trường; 4) Căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong giảng dạy môn Võ thuật CAND và dạy học vận động.

Thông qua căn cứ lựa chọn bài tập đã được xác định, nghiên cứu tiếp tục tiến hành tổng hợp các bài tập phù hợp với vấn đề nghiên cứu, phù hợp với đối tượng nghiên cứu thực tế. Nguồn tài liệu được xác định bao gồm: Tài liệu chuyên môn về môn Võ thuật CAND; Bài báo về khoa học đào tạo và huấn luyện môn Võ thuật CAND; Đề tài nghiên cứu các cấp có liên quan đến SMTĐ trong môn Võ thuật CAND,... kết quả nghiên cứu được 48 bài tập phù hợp.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia với 48 bài tập đã lựa chọn được. Quá trình phỏng vấn được thực hiện 2 lần giống như nhau với thời gian cách nhau 30 ngày. Kết quả lựa chọn bài tập là những bài tập đạt mức  $\geq 80\%$  tổng điểm tối đa cả 2 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig.(2-tailed)  $> 0.05$ . Theo nguyên tắc trên, nghiên cứu đã lựa chọn được 36 bài tập và được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm bài tập bổ trợ sức mạnh tốc độ chuyên môn:

- + Bổ trợ kỹ thuật tấn công, phản công đơn chân trước 8 bài tập;

- + Bổ trợ kỹ thuật tấn công, phản công đơn chân sau 7 bài tập;

- + Bổ trợ kỹ thuật phối hợp 6 bài tập;

- + Bổ trợ đá vòng cầu 3 bài tập.

- + Bổ trợ thi đấu tình huống 2 bài tập

- Nhóm bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh tốc độ chung: Có 10 bài tập.

## 2.3. Ứng dụng các bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Chương trình giảng dạy được tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh song song, gồm 02 nhóm: đối chứng và thực nghiệm, trong đó tổng số học viên tham gia nhóm đối chứng = 20 và nhóm thực nghiệm = 20.

- + Nhóm thực nghiệm: Tập luyện theo kế hoạch giảng dạy hiện hành nhưng áp dụng các bài tập nghiên cứu lựa chọn vào phần rèn luyện thể lực.

- + Nhóm đối chứng: Tập luyện theo chương trình giảng dạy hiện hành.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ I năm học 2022-

2023.

**2.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên HVANND**

Thành tích các test đánh giá SMTĐ đòn chân môn Võ thuật CAND cho nam học viên HVANND được trình bày ở bảng 2.2 như sau:

*Bảng 2.2. Thành tích các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên HVANND (n=20)*

Test	NTN		NDC		t	p
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
<b>Trước thực nghiệm</b>						
Đá móc vào đích cố định 10s (lần)	16.65	1.10	16.45	0.78	0.72	>0.05
Tại chỗ đập ngang vào đích cố định 10s (lần)	19.30	0.57	19.54	0.64	0.45	>0.05
Đập trước (đập cước tiền) vào đích cố định 10s (lần)	16.76	2.10	16.60	1.95	0.23	>0.05
Di chuyển đá móc, đá tạt vào thượng đẳng 10s (lần)	9.59	1.27	9.66	1.33	0.84	>0.05
Di chuyển đánh gối dọc 2 chân vào đích 10s (lần)	8.52	0.51	8.42	0.64	0.34	>0.05
Đá 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 20s (lần)	16.34	0.93	16.55	0.78	0.32	>0.05
Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần)	15.29	0.62	15.35	0.68	0.28	>0.05
Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần)	15.40	0.75	15.50	0.88	0.21	>0.05
<b>Sau thực nghiệm</b>						
Đá móc vào đích cố định 10s (lần)	17.88	1.15	16.82	0.69	8.31	<0.05
Tại chỗ đập ngang vào đích cố định 10s (lần)	20.56	0.67	19.93	0.62	4.78	<0.05
Đập trước (đập cước tiền) vào đích cố định 10s (lần)	17.63	1.10	16.89	1.55	7.63	<0.05
Di chuyển đá móc, đá tạt vào thượng đẳng 10s (lần)	10.40	1.37	9.95	1.03	7.49	<0.05
Di chuyển đánh gối dọc 2 chân vào đích 10s (lần)	9.32	0.41	8.72	0.54	7.31	<0.05
Đá 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 20s (lần)	17.55	0.66	16.83	0.68	5.16	<0.05
Đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần)	16.37	0.57	15.69	0.75	6.58	<0.05
Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3,4m trong 20s (lần)	16.74	0.55	15.90	0.82	5.78	<0.05

Ghi chú: NDC: Nhóm đối chứng; NTN: Nhóm thực nghiệm;  $t_{0.05}=2.093$ .

Kết quả thu được tại bảng 2.2 cho thấy: Thành tích các test đánh giá thực trạng SMTĐ đòn chân môn Võ thuật CAND cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt ( $t=0.21 \rightarrow 0.84$  tại

$p<0.05$ ).

Sau thời gian thực nghiệm, SMTĐ đòn chân môn Võ thuật CAND giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa tại  $p<0.05$ . Nhóm thực nghiệm có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê ( $t=4.78 \rightarrow 8.31$  tại  $p<0.05$ )

**3. Kết luận**

Kết quả nghiên cứu thu được 8 test phù hợp tin cậy ( $r > 0.80$  tại  $p < 0.05$ ) và 36 bài tập phát triển

SMTĐ đòn chân môn Võ thuật CAND phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn cho thấy thành tích ở tất cả các test thuộc nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê ( $t=4.78 \rightarrow 8.31$  tại  $p<0.05$ ). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các bài tập vào đào tạo cho đối tượng nghiên cứu và tương đương.

**Tài liệu tham khảo**

[1]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 [2]. Nguyễn Văn Long (2022), *Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.  
 [3]. Nguyễn Duy Quyết, Nguyễn Văn Long (2021), *Đặc điểm diễn biến sức mạnh tốc độ đòn chân môn Võ thuật Công an Nhân dân của nam học viên Trung cấp Cảnh sát vũ trang sau 1 năm tập luyện*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể dục thể thao, (Số 03/2021), Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 37 - tr. 40.