

Lựa chọn nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam học viện An ninh Nhân dân trong môn Võ thuật công an nhân dân

ThS. Bùi Trọng Phương ■

TÓM TẮT:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh trong môn Võ thuật công an nhân dân (VTCAND) cho sinh viên (SV) nam học viện An ninh Nhân dân (HVANND). Ở đây nội dung là hệ thống các bài tập sức mạnh, được sắp xếp thành tổ hợp các trạm theo phương pháp tập luyện theo trạm để sử dụng trong giảng dạy môn VTCAND.

Từ khóa: bài tập sức mạnh, nội dung, phương pháp tập luyện theo trạm, võ thuật Công an, sinh viên nam, học viện An ninh Nhân dân.

ABSTRACT:

By means of routine scientific research has selected the contents of station-based training methods to improve strength for male students of martial arts in the People's Security for Academy. The content is a strength exercise system, which arranged into a combination of stations according to stationary training methods to use in teaching martial.

Keywords: strength exercise, content, stationary training methods, martial arts for the public security, male student, people's security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình đào tạo của HVANND, VTCAND vừa góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo người cán bộ công an có trình độ đại học vừa là một nội dung phục vụ trực tiếp công tác chiến đấu. Vì vậy, "...để đảm bảo yêu cầu công tác của lực lượng công an nhân dân (CAND), việc giảng dạy môn VTCAND ở HVANND hướng tới việc cần nâng cao hiệu quả chiến đấu cho học viên...". Một trong những yếu tố quan trọng và đặc trưng quyết định đến hiệu quả chiến đấu của VTCAND là sức mạnh. Việc rèn luyện tốt sức mạnh giúp cho người tập phát triển thể lực và nâng cao hiệu quả kỹ, chiến thuật trong môn VTCAND. Trong thực tế, các đòn đánh, kỹ, chiến thuật thực hiện có uy lực, sức mạnh, tốc độ (SMTĐ) giúp cán bộ, chiến sỹ công an nhanh chóng hoàn thành nhiệm vụ và yêu cầu của công tác. Do đó, trong giảng dạy VTCAND cần chú ý sử dụng các nội dung trong phương pháp giảng dạy nhằm phát triển sức mạnh cho người tập. Ở đây, nội dung trong phương pháp là các bài tập.

Trên thực tế công tác huấn luyện, giảng dạy môn VTCAND 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 SV...". Việc sử dụng các bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho SV HVANND còn ít,

chưa có hệ thống, phụ thuộc nhiều vào kinh nghiệm cá nhân và chưa đạt hiệu quả cao. Hơn nữa, SV HVANND tập luyện môn VTCAND còn có nhiều hạn chế như thực hiện đòn đánh còn thiếu sức mạnh, làm cho hiệu quả đòn đánh chưa cao. Do đó, yêu cầu đặt ra là cần nghiên cứu nội dung và phương pháp phát triển sức mạnh cho SV HVANND trong môn VTCAND. Chính vì những lý do trên đề tài tiến hành nghiên cứu: "**Lựa chọn nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho SV nam HVANND trong môn VTCAND**".

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: nghiên cứu lý luận, phỏng vấn, quan sát sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng sử dụng nội dung trong phương pháp huấn luyện sức mạnh cho học viên các trường CAND khu vực phía Bắc trong môn VTCAND

Trong phương pháp huấn luyện sức mạnh, các nội dung được sử dụng trực tiếp ở đây là các bài tập thể lực phát triển sức mạnh. Để đi đến lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh cho SV nam HV ANND trong môn VTCAND, đề tài tiến hành khảo sát, thu thập bài tập phát triển sức mạnh từ thực tế huấn luyện võ thuật tại các trường CAND khu vực phía Bắc. Qua khảo sát thực

tế ở các trường CAND khu vực phía Bắc đề tài thu thập được 88 bài tập phát triển sức mạnh cho học viên. Trong đó, các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể, các bài tập với người cùng tập được hầu hết các trường sử dụng chiếm khoảng 75 - 100%.

Thống kê kết quả quan sát của từng trường cho thấy: trong tổng số 88 bài tập sức mạnh thì HVANND, học viện Cảnh sát Nhân dân (CSND), Cao đẳng CSND I, cao đẳng An ninh nhân dân (ANND) I, trung cấp Cảnh sát Vũ trang là những trường sử dụng từ 65 - 80 bài chiếm khoảng 74.71 - 91.95%. Học viện Chính trị CAND, trường Đại học Kỹ thuật Hậu Cần CAND, trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, trung cấp CSND VI là những trường sử dụng từ 40 - 48 bài chiếm khoảng 45.98 - 55.71%.

2.2. Lựa chọn nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho SV nam HVANND trong môn VTCAND

Nội dung sử dụng trong phương pháp tập luyện theo trạm là các bài tập. Để xây dựng được các bài tập phát triển sức mạnh sử dụng với phương pháp tập luyện theo trạm ứng dụng trong giảng dạy môn VTCAND ở HVANND phù hợp, có hiệu quả cao, đề tài cần xác định được các căn cứ lựa chọn bài tập.

2.2.1. Xác định căn cứ lựa chọn bài tập sử dụng với phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn VTCAND ở HVANND

Căn cứ vào nguyên tắc huấn luyện, dựa vào đặc điểm phương pháp tập luyện theo trạm, dựa vào cơ sở lý luận của việc phát triển sức mạnh trong giảng dạy môn VTCAND cho SV nam HVANND, dựa vào mục đích yêu cầu và chương trình đào tạo môn VTCAND ở HVANND, đề tài bước đầu xác định căn cứ để lựa chọn bài tập như sau:

- Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với nguyên tắc dạy học môn VTCAND, phù hợp với phương pháp tập luyện theo trạm.
- Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với nhiệm vụ phát triển sức mạnh cho SV nam HVANND trong giảng dạy môn VTCAND và phù hợp với nội dung chương trình môn VTCAND.
- Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo tính khả thi, phải phù hợp với đặc điểm, năng lực tiếp thu của SV nam HVANND.
- Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với điều kiện thực tiễn giảng dạy, tập luyện môn VTCAND ở HVANND.
- Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo hiệu suất học tập cao, nâng cao hiệu quả giảng dạy môn VTCAND ở HVANND.
- Các bài tập được lựa chọn phải có tính đa dạng, phong phú, tạo hứng thú tập luyện cho SV HVANND.

- Các căn cứ trên là định hướng để đề tài lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh sử dụng với phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn VTCAND ở HVANND.

2.2.2. Nghiên cứu lựa chọn bài tập sử dụng với phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn VTCAND ở HVANND

Thông qua nghiên cứu

Qua tìm hiểu một số tài liệu ở trong nước và nước ngoài đã thu thập một số lượng lớn các bài tập sức mạnh bổ sung vào kho tàng phương tiện, nội dung tập luyện môn VTCAND ở học viện ANND. Cùng với việc khảo sát thực tế công tác huấn luyện võ thuật CAND ở các trường CAND khu vực phía Bắc; thông qua phương pháp đọc và phân tích tài liệu chúng tôi đã thu thập được 188 bài tập sức mạnh. Đối chiếu với 88 bài tập sức mạnh thu được qua điều tra thực tế việc sử dụng chúng trong huấn luyện có 66 bài tập trùng nhau. Như vậy, từ nguồn tài liệu kết hợp với điều tra thực tế công tác huấn luyện đã thu được 210 bài tập sức mạnh đưa vào phỏng vấn lựa chọn.

Thông qua phỏng vấn

Thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi, sau đó sử dụng phương pháp toán học thống kê để xác định kết quả của các ý kiến trả lời. Trước khi tiến hành phỏng vấn lựa chọn test, để đảm bảo lựa chọn được kết quả chính xác; chúng tôi quy định chỉ chọn những test có kết quả phỏng vấn đạt 80% số phiếu trả lời đồng ý mới được lựa chọn vào tiếp tục nghiên cứu.

Qua kết quả phỏng vấn cho thấy: trong tổng số 210 bài tập, đã lựa chọn được 60 bài tập sức mạnh trong phương pháp tập luyện theo trạm sử dụng trong giảng dạy môn VTCAND cho SV nam HVANND. Những bài tập lựa chọn được đồng ý với số phiếu trả lời đồng ý từ 80% trở lên. Những bài tập được lựa chọn là:

- Loại bài tập sức mạnh chung (20 bài tập)
- + Nhóm bài tập với dụng cụ nặng (6 bài tập)
- + Nhóm bài tập với lực đối kháng của người cùng tập (3 bài tập)
- + Nhóm bài tập với lực đàn hồi (3 bài tập)
- + Nhóm bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài (3 bài tập)
- + Nhóm bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể (5 bài tập)
- Loại bài tập sức mạnh chuyên môn (37 bài tập)
- + Nhóm bài tập kỹ thuật có sự kháng cự của người cùng tập (2 bài tập)
- + Nhóm bài tập kỹ thuật không có sự kháng cự của người cùng tập (2 bài tập)
- + Nhóm bài tập kỹ thuật với lực đàn hồi (13 bài tập)
- + Nhóm bài tập kỹ thuật với dụng cụ (16 bài tập)

+ Nhóm bài tập kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể (4 bài tập)

- Loại bài tập thi đấu (3 bài tập)

Trong tổng số 60 bài tập sức mạnh được lựa chọn bằng phương pháp phỏng vấn, có tỷ lệ % ở các nhóm như sau:

Loại bài tập sức mạnh chung có 5 nhóm bài tập, được chọn 20 bài chiếm 33.33% trong tổng số 60 bài.

Loại bài tập sức mạnh chuyên môn có 5 nhóm bài tập, được chọn 37 bài chiếm 61.67% trong tổng số 60 bài.

Loại bài tập thi đấu được chọn 3 bài chiếm 5% trong tổng số 60 bài.

2.3. Xây dựng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn VTCAND ở HVANND

Trên cơ sở nghiên cứu từ lý luận và thực tiễn giảng dạy môn VTCAND ở HVANND. Tiến hành xây dựng tổ hợp các trạm trong quá trình giảng dạy môn VTCAND (tổ chức, sắp xếp các bài tập sức mạnh trong phương pháp tập luyện theo trạm). Ở đây, mỗi bài tập được đặt là một trạm, các trạm được sắp xếp thành tổ hợp trong mỗi buổi tập (giáo án). Ở mỗi trạm người tập thực hiện dứt điểm hết bài tập rồi mới chuyển sang bài tập tiếp theo. Giữa các trạm nghỉ 3 - 5 phút.

- Việc sắp xếp các bài tập được căn cứ vào những điểm cơ bản sau:

+ Đặc điểm của từng buổi tập (giáo án), từng học phần.

+ Đặc điểm của từng loại bài tập.

+ Đặc tính hệ thống trong huấn luyện thể thao.

+ Đặc điểm thích nghi trong tập luyện thể thao.

Trên cơ sở các đặc điểm trên, các bài tập được sắp xếp thành các trạm sử dụng trong hai học phần (học phần kỹ thuật và học phần chiến thuật) của môn VTCAND.

Học phần I - Kỹ thuật. Nội dung tổ hợp các trạm trong các giáo án cụ thể như sau:

Giáo án 1: nắm sắp chống đẩy, nắm dây chun tay trước nắm thẳng, nắm dây chun tay sau nắm thẳng.

Giáo án 2: đẩy xe bò, nắm dây chun hai tay luân phiên nắm thẳng, hai tay đeo bao nắm thẳng.

Giáo án 3: nắm dây chun hai tay luân phiên nắm ngang, hai tay đeo bao nắm ngang, nắm đẩy tạ.

Giáo án 4: nắm dây chun hai tay luân phiên nắm móc, hai tay đeo bao nắm móc, đập lốp xe ô tô.

Giáo án 5: nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao, hai tay đeo bao gạt đỡ cao, chạy kéo theo bạn tập.

Giáo án 6: chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun, hai tay đeo bao gạt chặt thấp, một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp.

Giáo án 7: đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm nắm, nắm dây chun tay trước gạt chặt ra

ngang sườn, chạy nâng cao gối trên cát.

Giáo án 8: đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân; ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng, chạy kéo lốp xe ô tô.

Giáo án 9: một chân đá thẳng vào đích, hai chân luân phiên đá thẳng vào đích, lò cò trên cát.

Giáo án 10: hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng, đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân, bật cóc trên cát.

Giáo án 11: hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu, ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu, bật bực đổi chân.

Giáo án 12: một chân đá vòng cầu vào bao cát, hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát, bật bực hai chân.

Giáo án 13: đập ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân; ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đập ngang; gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên.

Giáo án 14: đấu tập tổng hợp các kỹ thuật; nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn; gánh tạ đòn bật đổi chân.

Giáo án 15: một chân đập ngang vào bao cát; hai chân luân phiên đập ngang vào bao cát; treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc.

Giáo án 16: kéo dây chun từ hai hướng; chặt vát thuận vào bao cát; hai chân đeo bao luân phiên đập ngang.

Giáo án 17: nắm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận; nắm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận; nắm dây chun gấp thân.

Giáo án 18: trò chơi chơi gà; ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống; ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống.

Giáo án 19: hai tay đeo bao nắm thẳng; hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng; gánh tạ đòn gấp thân.

Giáo án 20: hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu; hai chân đeo bao luân phiên đập ngang; tựa lưng vào nhau làm động tác phối cá qua lại

Học phần II - Chiến thuật. Nội dung tổ hợp các trạm trong các giáo án cụ thể như sau:

Giáo án 1: ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống; ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống; nắm đẩy tạ.

Giáo án 2: nắm dây chun gấp thân; nắm dây chun thực hiện quặt cổ quặt ngã; quặt cổ quặt ngã.

Giáo án 3: nắm dây chun gấp thân; đánh xóc nách quặt ngã; gánh tạ đòn gấp thân.

Giáo án 4: nắm dây chun tay trước nắm thẳng; nắm dây chun tay sau nắm thẳng; đập lốp xe ô tô.

Giáo án 5: nắm dây chun hai tay luân phiên nắm thẳng; hai tay đeo bao nắm thẳng; treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc.

Giáo án 6: bật bực hai chân; nắm dây chun hai tay luân phiên đâm ngang; hai tay đeo bao đâm ngang.

Giáo án 7: nắm dây chun hai tay luân phiên đâm móc; bật bực đổi chân; đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật đánh giăng co.

Giáo án 8: nằm sấp chống đẩy; hai tay đeo bao đâm móc; đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân.

Giáo án 9: đẩy xe bò; một chân đá thẳng vào đích; hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng.

Giáo án 10: chạy kéo theo bạn tập; hai chân luân phiên đá thẳng vào đích; ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng.

Giáo án 11: chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun; đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân; ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu.

Giáo án 12: chạy nâng cao gối trên cát; hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu; hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát.

Giáo án 13: một chân đá vòng cầu vào bao cát; nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn; chạy kéo lốp xe ô tô.

Giáo án 14: đấu tập tổng hợp các kỹ thuật; lò cò trên cát; đập ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân.

Giáo án 15: bật cóc trên cát; hai chân đeo bao luân phiên đập ngang; một chân đập ngang vào bao cát.

Giáo án 16: hai chân luân phiên đập ngang vào bao cát; ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đập ngang; gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên.

Giáo án 17: nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao; hai tay đeo bao gạt đỡ cao; gánh tạ đòn bật đổi chân.

Giáo án 18: kéo dây chun từ hai hướng; hai tay đeo bao gạt chặt thấp; một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp.

Giáo án 19: nắm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận; chặt vát thuận vào bao cát; tựa lưng vào nhau làm động tác phối cá qua lại.

Giáo án 20: trò chơi chơi gà; nắm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận; nắm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn.

- Hội thảo đánh giá tính hợp lý của tổ hợp các trạm

trong giảng dạy môn VTCAND ở HVANND.

Sau khi đã lựa chọn được 3 loại bài tập phát triển sức mạnh với 60 bài tập. Trên cơ sở phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn VTCAND ở HVANND, đề tài đã lựa chọn và xếp sắp các trạm thành tổ hợp các trạm trong từng giáo án theo trình tự từ dễ đến khó, theo thời lượng dạy học của mỗi giáo án, trình độ thể lực của SV. Trước khi đưa các tổ hợp này kiểm định qua thực nghiệm sư phạm. Chúng tôi, đã tiến hành hội thảo nhằm đánh giá tính hợp lý của việc sắp xếp các trạm thành tổ hợp trong quá trình giảng dạy môn VTCAND và đánh giá tính hợp lý của lượng vận động trong các trạm mà đề tài xây dựng.

Kết quả hội thảo cho thấy:

100% ý kiến cho rằng việc sử dụng các bài tập sẽ tránh được nhàm chán cho SV trong tập luyện; Tạo động, gây hứng thú, giúp SV tập luyện đạt kết quả cao; Việc sử dụng các bài tập khác nhau nhưng vẫn đảm bảo phát triển được các tố chất sức mạnh cần thiết và phù hợp với yêu cầu của chuyên môn.

Có 92,5% số ý kiến cho rằng việc xếp sắp các trạm thành tổ hợp như vậy là hợp lý.

Có 7,5% số ý kiến đề nghị đưa thứ tự các trạm chân lên thứ tự sớm hơn.

Có 95,0% số ý kiến cho rằng lượng vận động mà đề tài đề xuất cho mỗi trạm là hợp lý.

Có 5,0% số ý kiến cho rằng lượng vận động của các trạm là hơi thấp.

Từ kết quả trên cho thấy: việc sắp xếp các trạm thành tổ hợp; lượng vận động của các trạm được đề tài đề xuất trong giảng dạy môn VTCAND đã được đa số ý kiến đánh giá là hợp lý.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 60 bài tập sức mạnh cho SV nam HV ANND trong môn VTCAND. Các bài tập này đã được sắp xếp thành tổ hợp các trạm để sử dụng trong phương pháp tập luyện theo trạm. Đây là nội dung được nghiên cứu lựa chọn nhằm phát triển tối ưu các dạng sức mạnh cho SV nam HVANND trong môn VTCAND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Hải Hà (2018), *Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn VT CAND tại HVANND*, Đề tài cấp cơ sở, HVANND, tr2.

2. Nôvicốp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội, tập 1 tr. 115 - 116, 156, tập 2 tr. 11 - 21, 110 - 118.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của LATS: "Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên võ thuật công an nhân dân", ThS. Bùi Trọng Phương, đại học TĐTT Bắc Ninh.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/12/2018; ngày phản biện đánh giá: 12/1/2019; ngày chấp nhận đăng: 26/2/2019)