

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực môn võ thuật công an nhân dân cho học viên trường cao đẳng cảnh sát nhân dân I

ThS. Lưu Đình Chăm, CN. Đỗ Văn Thật

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực (BT PTTL) trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân (CAND) cho học viên (HV) Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (CĐ CSND I). Thông qua ứng dụng các BT lựa chọn trong thực tế cho thấy các BT PTTL đã có hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực, Học viên, võ thuật, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

ABSTRACT:

Using regular scientific research methods, selected 21 exercises to improve strengthen in teaching Martial Arts for students at People Public Security College I. Through the application of selected exercises in practice, it shows that the exercises have been effective in improving the fitness of research subjects.

Keywords: Training exercise, strengthen, student, martial arts, People Public Security College I.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện võ thuật CAND từ lâu đã rất được coi trọng trong công tác đào tạo của lực lượng Công an. Võ thuật CAND là môn phái võ tổng hợp, được lực lượng CAND nghiên cứu và xây dựng trên cơ sở kế thừa có chọn lọc tinh hoa của nhiều môn phái võ khác nhau, là một vũ khí sắc bén trong công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, góp phần giữ vững an ninh quốc gia, đảm bảo trật tự an toàn xã hội của lực lượng CAND Việt Nam.

Thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện môn võ thuật CAND tại Trường CĐ CSND I cho thấy, hiện nay các giảng viên thường tập trung quan tâm nhiều tới việc huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật mà chưa thực sự quan tâm tới công tác huấn luyện thể lực cho HV, điều này ảnh hưởng không nhỏ tới hiệu quả và



(Ảnh minh họa)

chất lượng đào tạo môn võ thuật CAND tại nhà trường. Xác định tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “**Lựa chọn bài tập phát triển thể lực môn võ thuật Công an nhân dân cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I**”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn Test đánh giá thể lực trong môn võ thuật CAND cho HV Trường CĐ CSND I

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo, đề tài đã lựa

chọn được 11 Test đánh giá thể lực trong môn võ thuật CAND theo 2 nhóm thể lực chung và thể lực chuyên môn, đồng thời tiến hành phỏng vấn 26 giảng viên, huấn luyện và chuyên gia của các trường đại học Công an và Trường CĐ CSND I. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 07 test đánh giá thể lực cho HV Trường CĐ CSND I (đa số ý kiến lựa chọn các chỉ tiêu có số điểm đạt 80% tổng điểm trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 07 test ở trên để đánh giá thể lực trong môn võ thuật CAND cho HV Trường CĐ CSND I

2.2. Lựa chọn BT PTTL trong giảng dạy môn võ

thuật CAND cho HV Trường CĐ CSND I

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn và quan sát các giờ tập luyện thể lực của môn võ thuật CAND tại Trường CĐ CSND I và các trường CAND, chúng tôi đã lựa chọn được 21 BT PTTL trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho HV Trường CĐ CSND I. Trong đó có 10 BT PTTL chung, 08 BT PTTL chuyên môn, 03 BT trò chơi và thi đấu.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT lựa chọn

Thời gian thực nghiệm (TN) được tiến hành trong 2 tháng (từ tháng 03 - tháng 05/2018) theo tiến trình TN đã được xây dựng với 21 BT được lựa chọn. Thời

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá thể lực môn võ thuật CAND của HV Trường CĐ CSND I (n = 26)

TT	Tổ chất thể lực	Nội dung các Test	Tổng điểm	%
1	Các test đánh giá thể lực chung	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	59	75,64
2		Nhảy dây tốc độ 20s (lần)	55	70,51
3		Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	64	82,05
4		Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)	63	80,07
5		Nhảy dây 2 phút (lần)	65	83,33
6	Các test đánh giá thể lực chuyên môn	Đá vòng cầu tốc độ 1 chân (mang chì 1kg) 15s (lần)	60	76,92
7		Đấm thẳng 2 tay liên tiếp vào bao cát (mang chì 0,5kg) 15s (lần)	60	76,92
8		Đá bao cát liên tục 30s (lần)	67	85,89
9		Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30s (lần)	63	80,76
10		Quạt cổ quạt ngã 60 s (lần)	64	82,05
11		Lướt đá vòng cầu 2 đích (cách nhau 3m) 60s (lần)	66	84,61

Bảng 2. Tiến trình TN

Tuần Buổi	1			2			3			4			5			6			7			8			24
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
BT1		x		x				x		x				x		x			x		x				
BT2	x		x				x		x				x		x				x		x				
BT3		x				x		x				x		x				x		x					x
BT4			x		x				x		x				x		x				x		x		
BT5	x						x						x						x						
BT6				x		x				x		x				x		x				x			x
BT7	x		x				x		x				x		x				x		x				
BT8		x			x			x			x			x			x			x				x	
BT9				x						x						x						x			
BT10			x						x						x						x				
BT11					x						x						x						x		
BT12	x		x				x		x				x		x				x		x				
BT13		x				x		x				x		x				x		x					x
BT14				x						x						x						x			
BT15			x						x						x						x				
BT16		x			x			x			x			x			x			x			x		
BT17	x						x						x					x							
BT18		x			x	x		x			x	x		x			x	x		x			x	x	
BT19				x						x						x						x			
BT20			x						x						x						x				
BT21	x			x			x			x			x			x			x			x			KT

Bảng 3. Lượng vận động các BT PTTL cho HV Trường CD CSND I

TT	Định lượng BT
1	Di chuyển chữ V đứng thẳng 2 tay liên tiếp 15s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
2	Gánh tạ 20kg, ngồi xuống đứng lên 15 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
3	Bật nhảy rút gối trên cát 30s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
4	Chạy tốc độ cao 30m 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
5	Nằm sấp chống đẩy 15 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
6	Gập cơ bụng liên tục 20 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
7	Nhảy dây cao gối 15 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
8	Gánh tạ 20kg bật nhảy đổi chân 30 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
9	Bật xa tại chỗ 10 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
10	Chạy tại chỗ nâng cao đùi 30 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
11	Đá móc (vòng cầu) buộc dây chun cổ chân 15 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
12	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
13	Đá bao cát liên tục 15 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
14	Nắm dây chun đứng tốc độ 15 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
15	Đấm bao cát liên tục 15 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
16	Đánh xóc nách quạt ngã 30 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
17	Quặp cổ quạt ngã 30 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
18	Chống bật nhảy đá thẳng 30 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
19	Nhảy lò cò 30m 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
20	Đẩy xe bò 20m 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%
21	Nhảy cừu 30 giây 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 95 - 100%

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực môn võ thuật CAND của 2 nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Thông số toán thống kê Test	$\bar{X}_{A \pm \delta}$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_{B \pm \delta}$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	30,15 ± 1,76	30,47 ± 1,81	1.38	>0.05
2	Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)	24,70 ± 1,92	24,50 ± 2,01	1.45	>0.05
3	Nhảy dây 2 phút (số lần)	248,32 ± 10,57	245,60 ± 10,16	1.32	>0.05
4	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	48,55 ± 4,75	49,63 ± 4,61	1.47	>0.05
5	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30s (lần)	19,15 ± 1,10	19,32 ± 1,13	1.45	>0.05
6	Quặp cổ quạt ngã 60 s (lần)	18,08 ± 1,25	18,12 ± 1,22	1.39	>0.05
7	Lướt đá vòng cầu 2 đích (cách nhau 3m) 60s (số lần)	53,06 ± 2,13	52,21 ± 1,91	1.41	>0.05

gian tập luyện: 03 buổi/tuần, mỗi buổi tập 90 phút, trong đó thời gian tập thể lực từ 20 - 25 phút.

TN được tiến hành trên 30 nam HV Trường CD CSND I. Đề tài tiến hành TN theo phương pháp TN so sánh song song. Trong đó:

- Nhóm TN: 15 nam HV tập luyện các BT PTTL mà chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn. Nhóm đối chứng (ĐC): 15 nam HV, tập luyện theo các BT thể lực mà các giáo viên vẫn đang sử dụng.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

- Định lượng vận động cụ thể của các BT được trình bày tại bảng 3.

Trước TN, chúng tôi đã sử dụng 07 test đánh giá thể lực đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh thể lực của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả cho thấy, thể lực của các HV ở nhóm ĐC và TN không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau 02 tháng TN, thể lực của các HV ở nhóm ĐC và TN đã có sự khác biệt, ở cả 07 test kiểm tra đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Sự khác biệt còn thể hiện rõ về mức độ chênh lệch nhịp

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực môn võ thuật CAND của 2 nhóm TN và ĐC sau TN

TT	Thông số toán thống kê Test	$\bar{X}_{A \pm \delta}$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_{B \pm \delta}$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nắm sắp chống đẩy 30 giây (lần)	31,33 $\pm$ 1,66	34,45 $\pm$ 1,76	2.89	<0.05
2	Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)	25,30 $\pm$ 1.81	27,23 $\pm$ 1.93	2.87	<0.05
3	Nhảy dây 2 phút (số lần)	251,31 $\pm$ 10,34	256,64 $\pm$ 10,45	2.79	<0.05
4	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	49,50 $\pm$ 4.70	53,33 $\pm$ 4.22	2.63	<0.05
5	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30s (lần)	20,18 $\pm$ 1.102	22,38 $\pm$ 1.14	2.27	<0.05
6	Quặp cổ quạt ngã 60 s (lần)	19,03 $\pm$ 1.23	21,45 $\pm$ 1.25	3.12	<0.05
7	Lướt đá vòng cầu 2 đích (cách nhau 3m) 60s (số lần)	54,08 $\pm$ 2,14	57,45 $\pm$ 1,89	2.87	<0.05

độ tăng trưởng của 07 test giữa nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và 5.

Như vậy, sau 02 tháng TN, kết quả kiểm tra thể lực của nhóm TN đã tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC, nghĩa là các BT đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển thể lực trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho viên Trường CĐ CSND I.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 21 BT PTTL cho HV Trường CĐ CSND I. Bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn vào thực tế đã cho thấy hiệu quả rõ rệt trong phát triển thể lực trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho HV Trường CĐ CSND I.



(Ảnh minh họa)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội..
 2. Bộ Công an (2008), *Quy định về huấn luyện quân sự, võ thuật trong Công an nhân dân*, (Ban hành kèm theo Quyết định số 656/2008/QĐ-BCA(X11) ngày 05/6/2008 của Bộ trưởng Bộ Công an, Bộ Công an, Hà Nội.
 3. Bộ Công an (2013), *Thông tư số 24/2013/TT-BCA*, ngày 11/04/2013 quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân, Bộ Công an, Hà Nội.
 4. *Thông tư liên tịch số 04/2006/TTLT/BCA- UBTDTT của Bộ Công an và Ủy ban TDTT* ngày 03/08/2006 về hướng dẫn phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác TDTT trong lực lượng CAND gia đoạn 2006 - 2010
 5. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cơ sở: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thể lực trong môn võ thuật Công an cho Học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I”, năm 2018

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 9/1/2021; ngày phản biện đánh giá: 11/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 22/4/2021)