

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ
MÔN VÕ THUẬT CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN BIÊN PHÒNGThS. Trần Hữu Trung¹; ThS. Kiều Giang Nam¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập và 05 test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng. Thông qua ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế cho thấy bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đã có hiệu quả trong nâng cao sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, môn võ thuật, Học viên, Học viện Biên phòng

Abstract: Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of physical training and sports, we have selected 16 exercises and 05 tests to evaluate the effectiveness of speed for male students of the Vietnam Academy of Border Defense Force. Through the application of selected exercises in practice, the exercises to develop speed have been effective in improving speed for research subjects.

Keywords: Exercises, speed, martial arts, students, Vietnam Academy of Border Defense Force

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Biên phòng là trung tâm đào tạo và nghiên cứu khoa học của quân đội nói chung, Bộ đội Biên phòng nói riêng. Với nhiệm vụ đào tạo cán bộ, sĩ quan biên phòng tương lai phục vụ sự nghiệp bảo vệ chủ quyền an ninh biên giới Quốc gia và giữ gìn an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội ở khu vực biên giới. Trong những năm qua, Học viện Biên phòng đã không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục đào tạo, thể hiện qua việc tập trung vào việc thực hiện đổi mới nội dung giảng dạy mà cơ bản là đổi mới phương pháp dạy học, nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện và giáo dục mũi nhọn. Coi việc thường xuyên rèn luyện thể lực, võ thuật và khả năng sẵn sàng chiến đấu là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi cán bộ, học viên nhằm mục đích rèn luyện thể chất, phát triển thể lực, tăng cường các kỹ năng thực hành đáp ứng những đòi hỏi chiến đấu trong tình hình mới. Do vậy, để hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao đòi hỏi mỗi cán bộ chiến sỹ Bộ đội biên phòng không những phải có bản lĩnh chính trị kiên định, vững vàng, giỏi về chuyên môn nghiệp vụ, quân sự mà cần phải có sức khỏe, bền bỉ, dẻo dai và đặc biệt là sức mạnh tốc độ môn võ thuật.

Hiện nay đã có một số đề tài nghiên cứu theo hướng phát triển về võ thuật như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Dương Bắc (2006); Nguyễn Hồng Đăng (2008); Bùi Xuân Hoàng (2012); Nguyễn Ngọc Anh (2015); Hà Mười Anh (2019); Bùi Trọng Phương (2019);...và nhiều tác giả khác...Tuy nhiên,

qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng các BT nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho học viên Học viện Biên phòng.

Trước thực trạng và nhu cầu thực tiễn đặt ra, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ môn võ thuật cho học viên Học viện Biên phòng.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng.****2.1.1. Lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng.**

Lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 16 BT phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm BT sức mạnh tốc độ chung (07 BT)

- Nhóm BT sức mạnh tốc độ chuyên môn (09 BT)

Bảng 1. Lựa chọn các BT phát triển sức mạnh tốc độ môn võ thuật cho học viên Học viện Biên phòng (n= 25)

TT	BT	Kết quả lựa chọn			
		Lựa chọn		Không lựa chọn	
		n	%	n	%
Nhóm BT sức mạnh tốc độ chung					
1	Chạy 100m	22	88.0	3	12.0
2	Nằm sấp chống đẩy 15 giây	21	84.0	4	16.0
3	Gập cơ bụng liên tục 20 giây	23	92.0	2	8.0
4	Nhảy dây cao gối 15 giây	11	44.0	14	56.0
5	Bật xa tại chỗ	20	80.0	5	20.0
6	Chạy tại chỗ nâng cao đùi 30 giây	22	88.0	7	14.0
7	Chạy zig zắc 30m	21	84.0	6	12.0
8	Bước bục cao lên xuống 30 giây	23	92.0	8	16.0
Nhóm BT sức mạnh tốc độ chuyên môn					
9	Đá móc (vòng cầu) buộc dây chun cổ chân 15 giây	20	80.0	5	20.0
10	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30 giây	22	88.0	7	14.0
11	Đá bao cát liên tục 15 giây	21	84.0	6	12.0
12	Nhảy lò cò đá liên hoàn 15 m	11	44.0	14	56.0
13	Nắm dây chun dậm tốc độ 15 giây	20	80.0	5	20.0
14	Hai chân ngang thấp nắm tạ ante 1,5kg dậm tốc độ 15 giây	22	88.0	7	14.0
15	Đậm bao cát liên tục 15 giây	21	84.0	6	12.0
16	Đánh xóc nách quạt ngã 30 giây	23	92.0	8	16.0
17	Quặt cổ quạt ngã 30 giây	20	80.0	5	20.0
18	Chống bật nhảy đá thẳng 30 giây	22	88.0	7	14.0

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng.

Để đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng chúng tôi đã sử dụng 5 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo gồm:

1. Bật rút gối trên cát 30s (lần)
2. Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)
3. Đá bao cát liên tục 30s (lần)
4. Đánh xóc nách quạt ngã 30s (lần)
5. Đứng lên ngồi xuống đá thẳng 15s (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng.

Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng (từ tháng 3 - tháng 5/2020) theo tiến trình thực nghiệm đã được xây dựng với 16 BT được lựa chọn. Thời gian tập luyện: Tuần 02 buổi, mỗi

buổi tập 90 phút, trong đó thời gian tập sức mạnh tốc độ từ 20-25 phút.

Thực nghiệm được tiến hành trên 30 nam học viên Học viện Biên phòng. Đề tài tiến hành thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song. Trong đó:

Nhóm thực nghiệm: 15 nam học viên, tập luyện các BT phát triển sức mạnh tốc độ mà chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn.

Nhóm đối chứng: 15 nam học viên, tập luyện theo các BT sức mạnh tốc độ mà các giáo viên vẫn đang sử dụng.

Tiến trình thực nghiệm sư phạm được trình bày tại bảng 2.

Trước thực nghiệm, chúng tôi đã sử dụng 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ để kiểm tra và so sánh sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng và

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm các bài tập phát triển sức
mạnh tốc độ cho nam học viên_Học viện Biên phòng**

Bài tập	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT 1	x	x			x			x			x	x
BT 2			x	x		x				x		x
BT 3	x		x				x		x		x	
BT 4		x				x			x	x		x
BT 5				x	x	x		x		x		
BT 6	x		x		x		x		x		x	
BT 7		x					x	x		x		
BT 8				x		x				x	x	x
BT 9	x		x		x		x		x			
BT 10				x		x		x		x		x
BT 11	x		x				x		x		x	
BT 12		x			x	x		x				x
BT 13		x		x				x		x		
BT 14			x		x		x		x		x	
BT 15	x	x				x				x		
BT 16			x	x				x		x		x

Lượng vận động và quãng nghỉ của các BT

BT 1: Chạy 100m 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 100%

BT 2: Nằm sấp chống đẩy 15 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 100%

BT 3: Gập cơ bụng liên tục 20 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 95 - 100%

BT 4: Bật xa tại chỗ 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 95 - 100%

BT 5: Chạy tại chỗ nâng cao đùi 30 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s cường độ 90-95%

BT 6: Chạy zig zắc 30m 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 100%

BT 7: Bước bực cao lên xuống 30 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường độ 90-95%

BT 8: Đá móc (vòng cầu) buộc dây chun cổ chân 15 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

BT 9: Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 30 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

BT 10: Đá bao cát liên tục 15 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

BT 11: Nằm dây chun dãn tốc độ 15 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

BT 12: Hai chân ngang thấp nằm tạ ante 1,5kg dãn tốc độ 15 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

BT 13: Đấm bao cát liên tục 15 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

BT 14: Đánh xóc nách quạt ngã 30 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

BT 15: Quạt cổ quạt ngã 30 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

BT 16: Chống bật nhảy đá thẳng 30 giây 3 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường độ 90-95%

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, trước thực nghiệm.

TT	Các test kiểm tra	Đối chứng (n=15)		Thực nghiệm (n=15)		So sánh	
		$\bar{x}$	+ δ	$\bar{x}$	+ δ	$t_{tính}$	p
1	Bật rút gối trên cát 30s (lần)	22.56	1.14	22.35	1.18	1.20	>0.05
2	Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)	22.57	1.51	22.66	1.05	0.61	>0.05
3	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	45.88	2.31	46.02	2.30	0.76	>0.05
4	Đánh xóc nách quạt ngã 30s (lần)	6.18	0.53	6.22	0.56	1.65	>0.05
5	Đứng lên ngồi xuống đá thẳng 15s (lần)	8.89	0.86	8.93	0.92	1.84	>0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Đối chứng (n=15)		Thực nghiệm (n=15)		So sánh	
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ	$t_{tính}$	p
1	Bật rút gối trên cát 30s (lần)	23.14	1.21	24.35	1.22	2.38	<0.05
2	Gánh tạ 20kg bật đổi chân 30s (lần)	23.12	1.52	24.68	1.08	2.32	<0.05
3	Đá bao cát liên tục 30s (lần)	46.55	2.33	49.61	2.31	2.41	<0.05
4	Đánh xóc nách quạt ngã 30s (lần)	6.73	0.57	7.31	0.58	2.53	<0.05
5	Đứng lên ngồi xuống đá thẳng 15s (lần)	9.01	0.90	10.32	0.95	2.42	<0.05

nhóm thực nghiệm. Kết quả cho thấy, sức mạnh tốc độ của các học viên ở nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau thực nghiệm, sức mạnh tốc độ của các học viên ở nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt, ở cả 05 test kiểm tra đều thu được $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, nghĩa là ác BT đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 BT phát triển khả năng sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng. Bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn vào thực tế đã cho thấy hiệu quả rõ rệt trong phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre.D (1996) Học thuyết huấn luyện, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển) NXB TDTT Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006) sinh lý học TDTT, NXB TDTT Hà Nội.
3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao, NXB Hà Nội.
4. Các bài quyền võ thuật Bộ đội Biên phòng (2002) BTL Bộ đội Biên phòng
5. Nguyễn Đức Văn (1997) Phương pháp thống kê trong TDTT, NXB TDTT

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ sáng kiến kinh nghiệm: “Nghiên cứu ứng dụng BT phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Học viện Biên phòng”. tại Học viện Biên phòng, Trần Hữu Trung, năm 2020.

Ngày nhận bài: 12/5/2021; Ngày duyệt đăng: 28/8/2021