

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT ỨNG DỤNG TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Nguyễn Viết Anh¹

Tóm tắt: 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 (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn 25 bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 06 Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại Học viện An ninh nhân dân (HVANND). Trên cơ sở đó, sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm để ứng dụng đánh giá các BT phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: BT, thể lực chuyên môn, Võ thuật ứng dụng, Học viện An ninh nhân dân...

Abstract: On the basis of theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of physical training and sports, we have selected 25 exercises to develop professional physical fitness (TLCM) and 06 exercises to develop physical fitness. Test to assess professional fitness for male students of the Applied Martial Arts team at the People's Security Academy (HVAN ND). On that basis, using the experimental pedagogical method to apply and evaluate professional physical training exercises for the research subjects.

Keywords: Exercises, professional fitness, Applied Martial Arts, People's Security Academy...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu các nội dung võ thuật cho học viên tại lực lượng công an nhân dân (CAND), việc phát triển trình độ võ thuật trong lực lượng CAND là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Lãnh đạo Bộ Công An đã ban hành nhiều nghị quyết, chỉ thị, thông tư yêu cầu phải nhanh chóng phát triển trình độ võ thuật cho lực lượng CAND, để sẵn sàng nhận và hoàn thành mọi nhiệm vụ bảo vệ nhân dân, đất nước trong tình hình mới.

Trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm, TLCM nội dung võ thuật ứng dụng có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng ngự, khóa, khống chế đối tượng. Mặc dù có đội tuyển, đội dự tuyển và giảng dạy một phần chương trình môn Võ thuật ứng dụng trong Học viện An ninh nói riêng, cũng như của bộ Công an nói chung, song huấn luyện TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND là rất cấp thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN

LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM và test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND.

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư 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 25 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm bài tập phát triển thể lực (07 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật (18 bài tập)

2.1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá TLCM nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND chúng tôi đã tiến hành tham khảo tài liệu, phỏng vấn, xác định độ tin cậy và tính thông báo, kết quả đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ thể lực gồm:

1. Tại chỗ đứng thẳng liên tục 30s (lần)
2. Đá vòng cầu liên tục vào đích 20s (lần)
3. Lướt đập ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)
4. Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong

¹ Khoa QS-VT-TDTT; Học viện An ninh nhân dân

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND (n=32)

TT	Bài tập	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)	
		Điểm	%	Điểm	%	Điểm	%
Nhóm BT phát triển thể lực chung							
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	78	81.25	8	12.50	2	6.25
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	78	81.25	8	12.50	2	6.25
3	Nhảy dây đơn 30s	69	71.88	12	18.75	3	9.38
4	Chạy luồn cọc 30 mét (s)	72	75.00	10	15.63	3	9.38
5	Nằm sấp chống đẩy 30s	69	71.88	12	18.75	3	9.38
6	Chạy nâng cao gối với dây kháng lực 30s	75	78.13	8	12.50	3	9.38
7	Nhảy dây biến tốc 45s	78	81.25	8	12.50	2	6.25
Nhóm BT phát triển thể lực chuyên môn							
8	Di chuyển theo tín hiệu tay trước đảm thẳng	72	75.00	16	25.00	0	0.00
9	Di chuyển theo tín hiệu đá vòng cầu	69	71.88	12	18.75	3	9.38
10	Di chuyển theo tín hiệu thực hiện đòn phản kích liên hoàn lùi đạp ngang chân trước và đảm thẳng phải	69	71.88	12	18.75	3	9.38
11	Tại chỗ thực hiện đòn đá thẳng chân trước và đảm thẳng tay sau	69	71.88	12	18.75	3	9.38
12	Tại chỗ thực hiện đòn tay sau và 1 đòn chân (đá vòng cầu, đá thẳng)	69	71.88	12	18.75	3	9.38
13	Chân đeo bao cát thực hiện đòn đạp ngang trái, phải	69	71.88	12	18.75	3	9.38
14	Đứng thế thủ thực hiện đòn đá đảo sơn trái, phải vào đích	72	75.00	10	15.63	3	9.38
15	Đứng thế chiến đấu vào đòn đảm tay thẳng trái, phải vào đích	75	78.13	10	15.63	2	6.25
16	Đá vòng cầu trái, phải vào đích di động	69	71.88	12	18.75	3	9.38
17	Đạp ngang trái, phải vào đích di động	75	78.13	8	12.50	3	9.38
18	Thực hiện vào đòn thụp bốc với người đang di chuyển áp sát	72	75.00	10	15.63	3	9.38
19	Thực hiện tổ hợp liên hoàn 3 đòn đạp thẳng trước và đảm thẳng phải, trái vào đích	75	78.13	10	5.63	2	6.25
20	Thực hiện đòn phản kích lùi đạp ngang chân trước vào đích	78	81.25	8	12.50	2	6.25
21	Tập đứng thế chiến đấu tại chỗ đảm ngang trái, phải	78	81.25	8	12.50	2	6.25
22	Đảm vào mục tiêu xuất hiện đột ngột	69	71.88	12	18.75	3	9.38
23	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng trước	72	75.00	10	15.63	3	9.38
24	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu	69	71.88	12	18.75	3	9.38
25	Ngồi xuống đứng lên đạp ngang	75	78.13	8	12.50	3	9.38

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển thể lực chuyên nội dung Võ thuật ứng dụng.

BT	Giáo án																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
BT 1	x	x		x				x			x			x			x	x	x			x																x
BT 2	x		x						x				x			x			x							x			x									
BT 3							x				x				x			x					x			x				x				x				
BT 4						x		x			x				x								x					x						x				x
BT 5			x				x					x		x			x				x			x				x					x					x
BT 6	x	x		x		x			x			x				x				x								x									x	
BT 7			x		x			x				x				x			x			x			x													
BT 8							x			x									x																			x
BT 9	x			x				x							x						x						x											
BT 10		x					x					x						x			x				x													
BT 11		x				x																																
BT 12				x				x																														
BT 13	x					x																																
BT 14		x																																				
BT 15																																						
BT 16		x					x																															
BT 17			x					x																														
BT 18	x		x			x																																
BT 19		x																																				
BT 20	x																																					
BT 21																																						
BT 22																																						
BT 23																																						
BT 24																																						
BT 25																																						

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TLCM của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các test thể lực chuyên môn	Nhóm thực nghiệm				So sánh sự khác biệt	
		Đối chứng (n = 10)		Thực nghiệm (n = 10)			
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ	t	P
1	Tại chỗ đứng thẳng tốc độ 20s (lần)	91.81	6.94	90.18	6.88	1.71	> 0,05
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 20s (lần)	32.72	2.21	21.21	2.32	0.73	> 0,05
3	Lướt đập ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	35.38	2.22	36.4	2.25	1.72	> 0,05
4	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s	50.89	3.43	50.59	3.45	1.69	> 0,05
5	Hai người di chuyển phối hợp đá đích 1 phút (lần)	60.13	4.25	60.45	4.25	0.74	> 0,05
6	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 10 lần (s)	60.84	4.35	61.05	4.44	1.75	> 0,05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLCM của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test thể lực chuyên môn	Nhóm thực nghiệm				So sánh sự khác biệt	
		Đối chứng (n = 10)		Thực nghiệm (n = 10)			
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	t	P
1	Tại chỗ đứng thẳng tốc độ 20s (lần)	92.83	6.91	94.77	6.75	3.36	<0,05
2	Đá vòng cầu liên tục vào đích 20s (lần)	33.23	2.24	35.72	2.55	2.30	<0,05
3	Lướt đập ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	36.44	2.55	39.42	2.43	2.67	<0,05
4	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s	51.39	3.45	54.56	3.64	2.47	<0,05
5	Hai người di chuyển phối hợp đá đích 1 phút (lần)	61.11	4.27	63.76	4.25	2.53	<0,05
6	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 10 lần (s)	61.04	4.39	64.33	4.66	2.74	<0,05

60s

5. Hai người di chuyển phối hợp đá đích 1 phút (lần)

6. Di chuyển ngang đám tay sau vào 4 đích hình chữ thập 10 lần (s)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng (từ tháng 3 đến tháng 5 năm 2020) gồm 12 tuần với 03 buổi tập một tuần. Tổng số buổi tập là 36. Thời gian luyện tập các bài tập TLCM được lựa chọn trong một buổi là 30 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 học viên tập luyện theo 25 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 học viên tập luyện theo các bài tập cũ ở Học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn QS-VT-TDĐT của Học viện.

- Địa điểm thực nghiệm: HVANND

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Ghi chú bài tập:

- Bài tập 1 Chạy 30m xuất phát cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Chạy 60m xuất phát cao (s) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Nhảy dây đơn 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Chạy luân cọc 30 mét (s) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Nằm sấp chống đẩy 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Chạy nâng cao gối với dây kháng lực 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Nhảy dây biến tốc 30s (3 lần x 2

tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Di chuyển theo tín hiệu tay trước đám thẳng 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Di chuyển theo tín hiệu đá vòng cầu 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Di chuyển theo tín hiệu thực hiện đòn phản kích liên hoàn lùi đạp ngang chân trước và đám thẳng phải 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Tại chỗ thực hiện đòn đá thẳng chân trước và đám thẳng tay sau

- Bài tập 12: Tại chỗ thực hiện đòn tay sau và 1 đòn chân (đá vòng cầu, đá thẳng)

- Bài tập 13: Chân đeo bao cát thực hiện đòn đá ngang trái, phải 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Chân đeo bao cát thực hiện đòn đạp ngang trái, phải 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Đứng thế thủ vào đòn đám tay thẳng trái, phải vào đích 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Đứng thế thủ vào đòn đám tay thẳng trái, phải vào đích 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Đạp ngang trái, phải vào đích di động 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Thực hiện vào đòn thụp bốc với người đang di chuyển áp sát 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Thực hiện tổ hợp liên hoàn 3 đòn đạp thẳng trước và đám thẳng trái, phải. 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 20: Thực hiện đòn phản kích lùi đạp ngang chân trước vào đích 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 21: Tập đứng thế chiến đấu tại chỗ đám ngang trái, phải 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 22: Đám vào mục tiêu xuất hiện đột ngột 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 23: Ngồi xuống đứng lên đá thẳng trước 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 24: Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 25: Ngồi xuống đứng lên đập ngang 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng, chúng tôi tiếp tục sử dụng 6 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại HVANND

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 25 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các bài tập gồm:

- Nhóm bài tập phát triển thể lực (07 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật (18 bài tập)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công An (2006).Đề án 1252/2006/ĐA-BCA ngày 17/7/2006 về “Tăng cường, đổi mới giáo dục và đào tạo trong CAND giai đoạn 2006-2020”.
2. Đỗ Thế Hồng (2009), “Nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Wushu Sanshou lứa tuổi 12 – 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu”, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Nguyễn Trí Quân (2014), “Nghiên cứu bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Wushu Sanshou lứa tuổi 12 – 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu thuộc đội tuyển Hà Nội”, Luận văn thạc sỹ, Trường ĐH TDTT Bắc ninh.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), “Phương pháp thống kê trong TDTT, Nxb TDTT”, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo được trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm, ThS. Nguyễn Viết Anh: “Nghiên cứu bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại HVANND”. HVANND, năm 2020.



Ảnh minh họa