

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

ThS. Trần Trọng Hiếu¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập và 06 test đánh giá trình độ sức bền tốc độ cho nam học viên môn Võ thuật Công an nhân dân có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam học viên môn Võ thuật Công an nhân dân trường Cao Đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, nam học viên, trường Cao Đẳng Cảnh sát nhân dân

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 18 exercises and 06 tests to assess speed endurance for male students of People's Public Security Martial Arts with sufficient confidence. Reliability, calculation and notification for male students in the People's Public Security Martial Arts subject of the People's Police College I.

Keywords: Exercise, speed endurance, male students, People's Police College

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (CĐ CSND I) là nơi đào tạo, bồi dưỡng hạt nhân cho ngành, cán bộ làm công tác điều tra hình sự, tạo nguồn lực về cho các đơn vị, địa phương trong các tỉnh phía Bắc. Trường CĐ CSND I đã thực hiện nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay nhà trường đã tổ chức học môn Võ thuật Công an nhân dân (CAND) cho học viên nhằm đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu... Tuy nhiên, thực tế giảng dạy tại trường cho thấy môn Võ thuật CAND tại CĐ CSND I được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại BT khác nhau vì vậy thể lực của học viên còn nhiều hạn chế, đặc biệt là sức bền tốc độ (SBTD) của nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I. Do đó, việc hoàn thiện bài tập (BT) phát triển SBTD cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I sẽ giúp cho học viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế chiến đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Võ thuật và Võ thuật CAND đã có các tác giả như: Lê Thị Hoài Phương (2002); Trần Tuấn Hiếu (2004); Vũ Đức Tuyển (2014); Trịnh Văn Giáp (2016); Hoàng Văn Sơn (2017)....

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I cho nam Học viên tại CĐ CSND I, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **"Lựa chọn và ứng dụng BT phát triển SBTD cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I"**.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; 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 hiệu quả SBTD cho nam học viên môn Võ thuật CAND cho nam Học viên CĐ CSND I.

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SBTD cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I.

Lựa chọn BT BT phát triển SBTD cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I 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, giảng viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả tại bảng 1 đã lựa chọn được 18 BT BT phát triển SBTD cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1: BT SBTD chung (06 BT)
- + Nhóm 2: BT SBTD chuyên môn (12 BT)

Cách tổ chức tiến hành các BT:

- BT 1: Chạy 400m (s) (1 lần, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 2: Nhảy dây tốc độ 90s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 3: Nằm sấp chống đẩy 30s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 4: Nâng cao đùi tại chỗ 45s (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 5: Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 60s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 6: Chạy biến tốc 3x50m tốc độ gần tối đa (2

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

- BT 7: Tổ hợp liên hoàn đá thẳng phải và đá vòng cầu vào đích 60s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 8: Đá vòng cầu một chân liên tục vào đích 60s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 9: Tổ hợp liên hoàn 3 đòn đập thẳng trước và đá thẳng phải, trái vào đích 60s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 10: Lướt đá ngang vào 2 đích liên tục khoảng

cách 3m 2 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 11: Đánh xóc nách quạt ngã liên tục 60s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 12: Đá 2 đích cách nhau 2m (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 13: Gạt đá vòng cầu liên tục 60s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 14: Đá vào đích đi động 60s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I (n = 20)

TT	Các BT	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm 1: BT SBTĐ chung (06 BT)							
1	Chạy 400m (s)	18	90	1	5	1	5
2	Nhảy dây tốc độ	17	85	2	10	1	5
3	Nằm sấp chống đẩy	16	80	3	15	1	5
4	Nâng cao đùi tại chỗ	15	75	2	10	2	10
5	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống	19	95	1	5	0	0
6	Chạy biến tốc 3x50m tốc độ gần tối đa	14	70	3	15	3	15
Nhóm 2: BT SBTĐ chuyên môn (12 BT)							
7	Tổ hợp liên hoàn đâm thẳng phải và đá vòng cầu vào đích	19	95	1	5	0	0
8	Đá vòng cầu một chân liên tục vào đích	18	90	2	10	0	0
9	Tổ hợp liên hoàn 3 đòn đập thẳng trước và đâm thẳng phải, trái vào đích	15	75	3	15	2	10
10	Lướt đá ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m	19	95	1	5	0	0
11	Đánh xóc nách quạt ngã liên tục	16	80	2	10	2	10
12	Đâm 2 đích cách nhau 2m	17	85	2	10	1	5
13	Gạt đá vòng cầu liên tục	19	95	1	5	0	0
14	Đá vào đích đi động	20	100	0	0	0	0
15	Đâm tay sau buộc dây cao su không đích	15	75	3	15	2	10
16	BT thi đấu quy định thời gian	16	80	2	10	2	10
17	BT thi đấu 1 đánh 2	19	95	1	5	0	0
18	BT tấn công tự do	18	90	2	10	0	0

- BT 15: Đắm tay sau buộc dây cao su không đích 60s (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 16: BT thi đấu quy định thời gian (1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 17: BT thi đấu 1 đánh 2 (1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 18: BT tấn công tự do (1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND cho nam học viên CĐ CSND I.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND cho nam Học viên CĐ CSND I 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, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND cho nam Học viên CĐ CSND I gồm:

- Chạy 400m (s)
- Nhảy dây 90s (sl)
- Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (sl).
- Đánh xóc nách quạt ngã liên tục 60s (sl)
- Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 60s. (sl).

- Đắm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (sl).

2.2. Ứng dụng BT phát triển SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi (tương đương 24 giáo án) vào thời gian chính khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi.

- Đối tượng TN: Gồm 40 nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): Gồm 20 học viên tập luyện theo 18 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): Gồm 20 học viên tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thuật thể dục thể thao

- Địa điểm TN: CĐ CSND I.

- Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBTĐ của nhóm TN và ĐC. Kết quả bảng

Bảng 2. Tiến trình TN

TT	Tuần Giáo án BT	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	BT 1	KT				x	x	x	x					x	x	x	x								
2	BT 2	x	x	x	x																	x	x	x	x
3	BT 3									x	x	x	x					x	x	x	x				
4	BT 4	x	x	x	x									x	x	x	x								
5	BT 5					x	x	x	x									x	x	x	x				
6	BT 6									x	x	x	x									x	x	x	x
7	BT 7	x	x	x	x									x	x	x	x								
8	BT 8					x	x	x	x									x	x	x	x				
9	BT 9									x	x	x	x									x	x	x	x
10	BT 10					x	x	x	x									x	x	x	x				
11	BT 11	x	x	x	x									x	x	x	x								
12	BT 12									x	x	x	x									x	x	x	x
13	BT 13	x	x	x	x									x	x	x	x								
14	BT 14					x	x	x	x									x	x	x	x				
15	BT 15									x	x	x	x									x	x	x	x
16	BT 16	x	x	x	x									x	x	x	x								
17	BT 17					x	x	x	x									x	x	x	x				
18	BT 18									x	x	x	x									x	x	x	KT

3 cho thấy: Trước TN, trình độ SBTĐ của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ SBTĐ của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 03 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại CĐ CSND I.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng TN của nhóm TN.

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 và Ủy ban TDTT (1999), Thông tư liên tịch số 01/1999/TTLT/BCA- UBTDTT về việc ban hành tiêu chuẩn rèn luyện chiến sĩ công an khỏe, Hà Nội.
 3. Tổng cục chính trị CAND (2008), *Giáo trình võ thuật dùng trong các trường CAND*, NXB CAND.
 4. Thông tư liên tịch số 04/2006/TTLT/ BCA-UBTDTT của Bộ Công an và Ủy ban TDTT ngày 3/8/2006 về hướng dẫn phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác TDTT trong lực lượng CAND giai đoạn 2006 – 2010
 5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội
- Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở, tên đề tài: “Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam học viên môn Võ thuật CAND trường CĐ CSND I”, Trần Trọng Hiếu, Trường CĐ CSND I, 2020.
- Ngày nhận bài: 16/8/2022; Ngày duyệt đăng: 10/10/2022**

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ của các đối tượng nghiên cứu trước TN.

TT	Test	Thông số toán thống kê		Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{\chi}_A$	$\pm \sigma$	$\bar{\chi}_B$	$\pm \sigma$	$\bar{\chi}_B$	$\pm \sigma$		
1	Chạy 400m (s)	65.8	2.34	66.03	2.08	1.18	>0.05		
2	Nhảy dây 90s (sl)	173.3	5.22	173.12	5.51	1.11	>0.05		
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (sl).	79.69	3.5	79.3	3.52	1.42	>0.05		
4	Đánh xóc nách quạt ngã liên tục 60s (sl)	8.96	0.75	9.03	0.81	1.33	>0.05		
5	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 60s. (sl).	52.18	1.89	52.41	1.72	1.48	>0.05		
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (sl).	54.68	2.58	54.45	2.03	1.32	>0.05		

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ của các đối tượng nghiên cứu sau TN.

TT	Test	Thông số toán thống kê		Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{\chi}_A$	$\pm \sigma$	$\bar{\chi}_B$	$\pm \sigma$	$\bar{\chi}_B$	$\pm \sigma$		
1	Chạy 400m (s)	64.23	2.75	63.14	2.03	2.47	<0.05		
2	Nhảy dây 90s (sl)	175.7	5.12	178.2	5.16	2.38	<0.05		
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (sl).	81.41	3.07	83.29	3.63	2.92	<0.05		
4	Đánh xóc nách quạt ngã liên tục 60s (sl)	9.46	0.82	10.95	0.84	2.68	<0.05		
5	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 60s. (sl).	54.02	1.87	57.36	1.31	2.85	<0.05		
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (sl).	55.53	1.96	57.87	1.72	2.39	<0.05		