

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT ỨNG DỤNG CỦA HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Trịnh Minh Hiền⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học, tác giả đã chọn được 117 bài tập chia thành 3 nhóm (32 bài tập sức bền chung; 82 bài tập sức bền chuyên môn; 3 bài tập phản xạ). Sau một năm thực nghiệm đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập trong huấn luyện sức bền của vận động viên đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân.

Từ khóa: lựa chọn, đánh giá, hiệu quả, bài tập, sức bền, võ thuật ứng dụng, vận động viên, an ninh nhân dân.

Selecting and evaluating the effectiveness of endurance development exercises for athletes of the Applied Martial Arts Team of the People's Security Academy

Summary:

Using scientific research methods, the article selected 117 exercises divided into 3 groups (32 general endurance exercises; 82 specialized endurance exercises; 3 reflex exercises). After a year of experimentation, the effectiveness of the exercises in endurance training for athletes of the applied martial arts team of the People's Security Academy was confirmed.

Keywords: selection, evaluation, effectiveness, exercises, endurance, applied martial arts, athletes, people's security.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật ứng dụng Công an Nhân dân là môn võ tổng hợp, được chắt lọc những tinh hoa của nhiều môn phái võ khác hiện nay ở Việt Nam và trên thế giới, có tính ứng dụng trong thực tế chiến đấu cao. Chương trình môn học Võ thuật ứng dụng Công an Nhân dân hiện nay của Học viện An ninh nhân dân (ANND) luôn đòi hỏi sinh viên phải có thể lực tốt mới đáp ứng được chuẩn đầu ra, đồng thời Học viện ANND luôn duy trì tập luyện thường xuyên đối với Đội tuyển Võ thuật ứng dụng Công an Nhân dân. Tuy nhiên, công tác huấn luyện VĐV Đội tuyển Võ thuật còn nhiều bất cập, chưa đa dạng, chưa đảm bảo khoa học. Đồng thời thiếu các bài tập phát triển sức bền chung và sức bền chuyên môn cho từng giai đoạn huấn luyện được xây dựng khoa học, đảm bảo tin cậy. Dựa trên kết quả tổng hợp cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi

đã tiến hành lựa chọn và đánh giá hiệu quả của các bài tập trong huấn luyện sức bền cho vận động viên Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê. Trong đó, đánh giá sức bền cho VĐV đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện ANND thông qua 8 test chuyên môn đặc trưng, đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo và thuộc 2 nhóm sau: (1) Sức bền chung (3 test): Test Cooper (m); Co tay trên xà đơn (số lần tối đa); Giữ thăng bằng trên một chân trong tư thế ngồi (s). (2) Sức bền chuyên môn (5 test): Bắt chân đánh ngã bằng tạt trụ 3 phút (lần); Bắt chân đánh ngã bằng xoay ly tâm 3 phút (lần); Bốc vật bằng vai

⁽¹⁾TS, Học viện An ninh nhân dân

trước 3 phút (lần); Vật vít cổ xoay ly tâm 3 phút (lần); Vật khoá tay xoay ly tâm 3 phút (lần).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền

Từ kết quả phỏng vấn thu được cho thấy, các bài tập huấn luyện sức bền đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn rất đồng ý với điểm từ 2.57 – 2.97 và đều nằm trong khoảng 2.35 - 3.00 điểm, thuộc mức ưu tiên 1 là rất đồng ý; có 3 bài tập thi đấu tình huống có điểm trung bình chung từ $2.07-2.27 < 2.34$, tức là thuộc mức ưu tiên 2 nên bị loại bỏ. Do vậy, chúng tôi đã chọn được 117 bài tập huấn luyện sức bền cho đối tượng nghiên cứu như sau:

A. Nhóm bài tập phát triển sức bền chung (32 bài tập): Bài tập chạy (10 bài tập); Bài tập di chuyển, bật, chạy trên thảm (12 bài tập); Bài tập dẻo - lưng - bụng (4 bài tập).

B. Nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn (82 bài tập): Bài tập tấn công kỹ thuật đơn/kép chân trước - sau vào đích (16 bài tập); Bài tập tấn công kỹ thuật đơn/kép với tay trước – sau vào đích (16 bài tập); Bài tập phản công kỹ thuật đơn đòn tay, đòn chân vào đích (10 bài tập); Bài tập với dây cao su (15 bài tập); Bài tập với tạ 0.5kg (3 phút) (3 bài tập); Bài tập tổ hợp

kỹ thuật tấn công đòn tay (6 bài tập); Bài tập tổ hợp kỹ thuật tấn công đòn tay + đòn chân (6 bài tập); Bài tập đánh ngã, quật ngã, bốc, vật (6 bài tập); Bài tập thi đấu quy ước (3 bài tập); Bài tập thi đấu tự do tính điểm (1 bài tập).

C. Nhóm bài tập phản xạ (3 bài tập).

2. Đánh giá hiệu quả các bài tập chuyên môn phát triển sức bền cho VĐV Võ thuật ứng dụng Công an Nhân dân

- Sử dụng các bài tập nhằm phát triển sức bền: 1 năm (52 tuần).

Ở giai đoạn chuẩn bị: 35 tuần. Khối lượng vận động được tăng lên đến 2 lần trong vòng 8 - 10 tuần. Khi vào thời kỳ trước thi đấu, khối lượng được duy trì ở mức cao nhất trong mùa, sau đó giảm dần cho đến khi kết thúc thời kỳ. Các bài tập sử dụng được định hướng như trình bày ở bảng 1.

Giai đoạn thi đấu: 14 tuần, trong đó: giai đoạn trước thi đấu là 04 tuần và giai đoạn thi đấu 10 tuần. Mục đích của giai đoạn thi đấu là VĐV phải đạt trình độ tập luyện và thành tích cao. Do vậy trong giai đoạn này cần tiếp tục nâng cao trình độ thể lực, kỹ chiến thuật và duy trì trong thời kỳ thi đấu. Nội dung huấn luyện sức bền của giai đoạn thi đấu được trình bày ở bảng 2.

Thời kỳ chuyển tiếp: Thời kỳ chuyển tiếp

Bảng 1. Nội dung huấn luyện sức bền trong giai đoạn chuẩn bị cho VĐV Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân

Thời kỳ	Tuần	Nội dung luyện sức bền	Ưu tiên
Chuẩn bị chung	1-20	Huấn luyện sức bền chung với các bài tập: Chạy dài, trung bình	1
		Bài tập sức bền, sức bền tốc độ: bài tập với trọng lượng phụ; bài tập di chuyển, bật, chạy trên thảm; Bài tập với dây cao su; Bài tập với tạ 0.5kg	1
		Kết hợp huấn luyện sức bền chuyên môn: Bài tập tấn công kỹ thuật đơn/kép chân trước - sau vào đích; Bài tập tấn công kỹ thuật đơn/kép với tay trước – sau vào đích; Bài tập phản công kỹ thuật đơn đòn tay, đòn chân vào đích	1
Chuẩn bị chuyên môn	21-35	Duy trì huấn luyện sức bền chung	2
		Huấn luyện sức bền chuyên môn: Bài tập tổ hợp kỹ thuật tấn công đòn tay; Bài tập tổ hợp kỹ thuật tấn công đòn tay + đòn chân; đánh ngã, quật ngã, bốc, vật; thi đấu quy ước và tự do	1

Ghi chú: Ưu tiên 1, 2, 3 là định hướng trong quá trình huấn luyện.

**Bảng 2. Nội dung huấn luyện sức bền trong giai đoạn thi đấu
cho VĐV Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân**

Thời kỳ	Tuần	Nội dung luyện sức bền	Ưu tiên
Trước thi đấu	36-39	Sử dụng bài tập sức bền chuyên môn	2
		Tăng cường sức bền và duy trì sức bền tốc độ	2
		Nâng cao khả năng ưa khí	2
		Các bài tập di chuyển, bật, chạy trên thảm kết hợp bài tập trọng lượng phụ	2
		Kết hợp, lồng ghép giữa các bài tập kỹ thuật với các bài tập thể lực	1
Thi đấu	40-49	Duy trì các dạng bài tập di chuyển, bật, chạy trên thảm; dẻo - lưng - bụng	3
		Duy trì sử dụng các bài tập phát triển khả năng ưa khí	3
		Các bài tập kết hợp trọng lượng phụ	3
		Bài tập gần với cấu trúc thi đấu	1

được bắt đầu từ tuần 50 đến tuần 52. Mục đích để giúp các VĐV có thời gian hồi phục sau một thời kỳ thi đấu, đồng thời duy trì trình độ tập luyện đã đạt được làm nền tảng cho thời kỳ huấn luyện tiếp theo. Trong giai đoạn chủ yếu áp dụng chu kỳ tuần hoặc ngắn ngày để hồi phục. Với hồi phục về tâm lý cần kéo dài hơn so với thời gian hồi phục về thể lực khoảng 2-3 tuần. Nội dung huấn luyện thể lực thời kỳ chuyển tiếp tương đồng thời kỳ chuẩn bị chuyên môn của giai đoạn chuẩn bị. Khối lượng tập luyện đạt khoảng 40% nhưng được thực hiện với cường độ thấp hơn.

- Phân bổ tỷ lệ các bài tập huấn luyện sức bền theo các thời kỳ của giai đoạn huấn luyện.

Chương trình nội dung thực nghiệm sư phạm thể hiện ở việc sử dụng thời gian các bài tập thể lực, các bài tập kỹ, chiến thuật. Trong đó ở từng giai đoạn như sau:

Chuẩn bị chung: Tỷ lệ: 30% Kỹ thuật; 50% Thể lực; 20% Chiến thuật.

Chuẩn bị chuyên môn: Tỷ lệ: 30% Kỹ thuật; 40% Thể lực; 30% Chiến thuật.

Thi đấu: Tỷ lệ: 20% Kỹ thuật; 20% Thể lực; 60% Chiến thuật.

Chuyển tiếp: Khối lượng tập luyện đạt khoảng 40% nhưng được thực hiện với cường độ thấp hơn. Còn lại chủ yếu là hồi phục, thả lỏng, các trò chơi vận động, xông hơi, dã ngoại...

Về đặc điểm sử dụng và lựa chọn các bài tập

phát triển sức bền trong từng thời kỳ, giai đoạn được sử dụng lặp lại nhiều lần. Các bài tập được điều chỉnh theo các thông số của lượng vận động: Khối lượng, cường độ, quãng nghỉ, độ khó. Các bài tập phát triển sức bền ở nhóm thực nghiệm được thực hiện bằng cách chia các dạng buổi tập thành 4 mức: nhẹ, trung bình, lớn và cực lớn.

- Tổ chức thực nghiệm sư phạm: Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 12 tháng. Đối tượng thực nghiệm sư phạm gồm 25 nam VĐV võ thuật ứng dụng CAND. Kế hoạch huấn luyện được xây dựng theo kế hoạch huấn luyện cho VĐV Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện. Trong đó các nội dung liên quan đến việc sử dụng các bài tập nhằm phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu được lấy từ các bài tập mà chúng tôi lựa chọn. Kế hoạch huấn luyện được trình bày trong bảng 3.

Hiệu quả các bài tập thông qua kết quả kiểm tra sư phạm.

Tổng hợp thành tích các test đánh giá sức bền cho VĐV Võ thuật ứng dụng Học viện ANND ở các giai đoạn thực nghiệm biểu diễn trên biểu đồ 1.

Kết quả thu được ở biểu đồ 1 cho thấy: Giá trị trung bình giữa các giai đoạn thực nghiệm của cả 8 test đều tăng, mức độ tăng thành tích ở 8 test của VĐV đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện ANND sau thời gian thực nghiệm có

Bảng 3. Kế hoạch huấn luyện VĐV Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện ANND

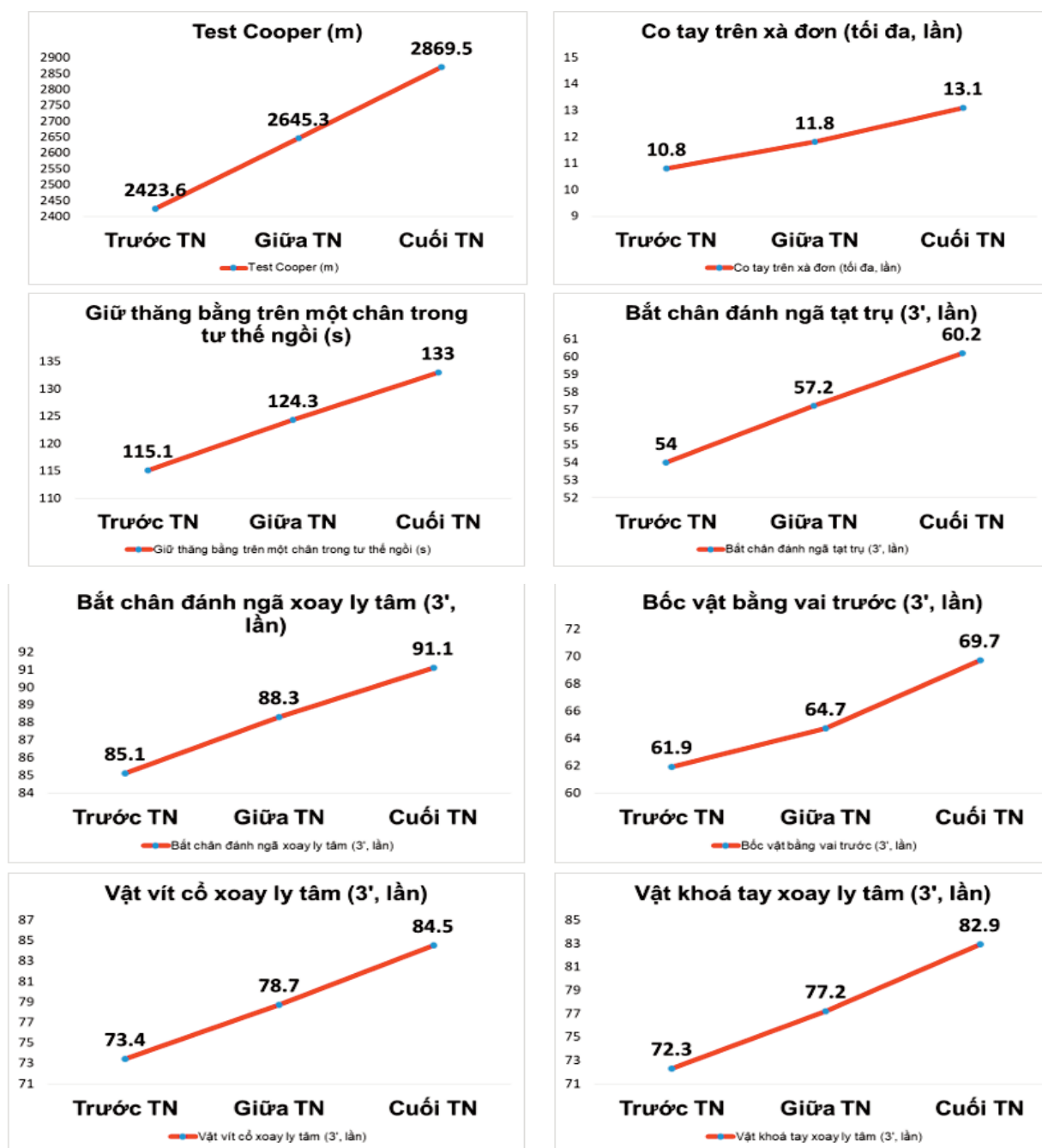
TT	Thời kỳ/Giai đoạn	Tỷ lệ (%)			Nhiệm vụ và bài tập sử dụng	Số tuần
		Kỹ thuật	Thể lực	Chiến thuật		
1	Thời kỳ chuẩn bị					35
	- Giai đoạn chuẩn bị chung	30	50	20	Chạy cự ly dài, trung bình và tập ngắt quãng với quãng nghỉ dài (Bài tập sức bền chung, sức bền tốc độ, thể hình, tạ)	20
	- Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn	30	40	30	Duy trì các bài tập sức bền. Các bài tập chuyên môn. Lồng ghép các bài tập chuyên môn với thể lực. Tham gia các trận đấu đối kháng để xem xét và điều chỉnh. Các biến dạng chiến thuật theo dạng đấu thủ khác nhau. Tìm hiểu kỹ đối phương	15
2	Thời kỳ thi đấu và quá độ					14
	- Giai đoạn trước thi đấu	20	20	60	Các bài tập chiến thuật phối hợp thi đấu. Bài tập phối hợp tấn công. Các bài tập dùng lực biến dạng	4
	- Giai đoạn thi đấu	20	20	60		10
3	Thời kỳ chuyển tiếp				Hồi phục, thả lỏng, các trò chơi vận động, xông hơi, dã ngoại...	3
	Tổng					52

sự khác biệt rõ ràng. Thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng với t student từ 2.008 - 8.174 với $P < 0.05$ đến $P < 0.001$. Kiểm định so sánh kết quả xếp loại 8 test giữa ba giai đoạn thực nghiệm cho thấy, giá trị χ^2 thu được từ 14.276 - 96.888 ($P < 0.001$). Kết quả các test đánh giá giữa ba giai đoạn thực nghiệm là khác biệt. Như vậy, chúng tôi khẳng định các bài tập do chúng tôi lựa chọn, ứng dụng đã có tác dụng tích cực, phát triển sức bền chung và chuyên môn của VĐV Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện ANND.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đã chọn được 117 bài tập huấn luyện sức bền của VĐV Đội tuyển chúng tôi Võ thuật ứng dụng của Học viện ANND, được phân ra thành 3 nhóm chính đó là: Nhóm các bài tập phát triển sức bền chung (32 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn (82 bài tập); Nhóm các bài tập phản xạ (3 bài tập).

Đã xây dựng được cách thức sử dụng các bài tập theo 3 mức ưu tiên và phân bổ tỷ lệ các bài tập huấn luyện sức bền theo các thời kỳ của giai đoạn huấn luyện (chuẩn bị chung, chuẩn bị



Biểu đồ 1. Thành tích các test đánh giá sức bền của VĐV võ thuật ứng dụng Học viện ANND qua các giai đoạn thực nghiệm

chuyên môn, trước thi đấu, thi đấu và chuyển tiếp) nhằm phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho VĐV đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện ANND trong một năm thực nghiệm đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập huấn luyện sức bền.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2013), *Thông tư 24/2013/TT-BCA ngày 11/4/2013 của Bộ Công an về Quy*

định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng công an nhân dân.

2. Bộ Công an (2022), *Tài liệu hướng dẫn Huấn luyện, thi đấu thể thao ứng dụng nghiệp vụ trong công an nhân dân, (Lưu hành nội bộ)*, Nxb Công an nhân dân, Hà Nội.

3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Văn Tuấn (2020), *Phân tích dữ liệu với R*, Nxb Tổng hợp, TP. Hồ Chí Minh.

(Bài nộp ngày 18/2/2025, phản biện ngày 4/3/2025, duyệt in ngày 27/3/2025)

1. Ban biên tập

Tích cực đổi mới hoạt động nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Nguyễn Thị Thu Quyết**

Nhiệm vụ và giải pháp phát triển hoạt động thể dục, thể thao cho mọi người đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC**8. Nguyễn Văn Tuấn; Đinh Thị Hằng**

Đề xuất giải pháp về cơ chế chính sách trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

13. Mai Thị Bích Ngọc; Đỗ Thùy Giang

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro trong tổ chức sự kiện thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Quốc Hùng; Lương Thị Hà

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

21. Lê Đức Long; Phạm Văn Tuấn

Định hướng nghiên cứu khoa học phục vụ đào tạo, huấn luyện chuyên ngành Thể thao dưới nước tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

26. Nguyễn Xuân Hường; Nguyễn Lê Huy; Nguyễn Văn Hải

Nghiên cứu biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học Chính trị

31. Nguyễn Tiến Quân; Dư Thị Luyện; Đồng Trung Du

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất của Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

37. Ngô Mạnh Cường

Lựa chọn giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

42. Nguyễn Văn Thành

Thực trạng ứng dụng Công nghệ thông tin và định hướng chuyển đổi số trong dạy học môn giáo dục thể chất cho giảng viên tại Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An

47. Nguyễn Tiến Cường; Trần Anh Tuấn; Lê Đình Phú; Lê Mạnh Hoàn

Ứng dụng bài tập mục tiêu trong việc cải thiện kỹ thuật Forehand groundstroke của các VĐV Pickleball Trường Cao đẳng Công nghiệp Thanh Hóa

53. Nguyễn Văn Phong; Nguyễn Tất Tuấn

Ứng dụng Data Voley 4 đánh giá hiệu quả phòng thủ trong thi đấu của Đội tuyển nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

56. Đinh Hùng Trường; Đặng Hoài An; Ngô Hữu Thắng

Ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả công tác quản lý vận động viên Cầu lông Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

62. Trịnh Minh Hiền

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền cho vận động viên Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện an ninh nhân dân

67. Nguyễn Xuân Thành; Đỗ Thị Liên Phương

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá năng lực tâm lý cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục năm thứ hai và thứ ba Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**71. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Hoài Phương**

Bài tập phát triển nhóm cơ mông cho nữ

1. Editorial board

Actively innovate scientific research activities in Sports and Physical Education

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Nguyen Thi Thu Quyet

NTasks and solutions for developing physical education and sports activities for everyone by 2030, with a vision to 2045

ARTICLES

8. Nguyen Van Tuan; Dinh Thi Hang

Proposing solutions on policy mechanisms in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

13. Mai Thi Bich Ngoc; Do Thuy Giang

Proposing a model to minimize risks in organizing sports events in Vietnam

16. Do Quoc Hung; Luong Thi Ha

Choosing speed strength development exercises for female Volleyball students of University of Economics - University of Danang

21. Le Duc Long; Pham Van Tuan

Orientation of scientific research serving training and coaching in aquatic sports at Bac Ninh Sports University

26. Nguyen Xuan Huong; Nguyen Le Huy; Nguyen Ven Hai

Research on extracurricular activities to improve physical fitness for third-year students at the University of Politics

31. Nguyen Tien Quan; Du Thi Luyen; Dong Trung Du

Application evaluates the defensive effectiveness in the competition of the Men's Volleyball Team of Bac Ninh Sports University

37. Ngo Manh Cuong

Selecting solutions to improve physical fitness for students of the University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University

42. Nguyen Van Thanh

Current status of information technology application and orientation of digital transformation in teaching physical education for lecturers at Nghe An College of education

47. Nguyen Tien Cuong; Tran Anh Tuan; Le Dinh Phu; Le Manh Hoan

Application of target exercises in improving Forehand groundstroke technique of pickle ball athletes at Thanh Hoa Industrial College

53. Nguyen Van Phong; Nguyen Tat Tuan

Application evaluates the defensive effectiveness in the competition of the Men's Volleyball Team of Bac Ninh Sports University

56. Dinh Hung Truong; Dang Hoai An; Ngo Huu Thang

Applying solutions to improve the effectiveness of managing Badminton athletes of the National Youth Team at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

62. Trinh Minh Hien

Selecting and evaluating the effectiveness of endurance development exercises for athletes of the Applied Martial Arts Team of the People's Security Academy

67. Nguyen Xuan Thanh; Do Thi Lien Phuong

Building a standard for classifying and assessing psychological capacity for second and third year male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Physical Education and Sports

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Hoai Phuong

Exercise buttock muscle development for women



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

p-ISSN 1859-4417

e-ISSN 3030-4822

Số 2 -2025

(06)

