

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Nhà nước thể chế hóa Đường lối thể dục thể thao của Đảng Cộng sản Việt Nam các giai đoạn đầu thế kỷ XXI

6. Trương Anh Tuấn

Một số kết quả quan trọng đạt được sau 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro thương tích trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

15. Nguyễn Thu Hương; Lê Hoài Nam; Nguyễn Quốc Việt

Thực trạng kỹ năng mềm của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

22. Phan Quốc Chiến

Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao của người cao tuổi Việt Nam tại các câu lạc bộ

27. Nguyễn Cẩm Ninh; Phan Thị Điều

Thực trạng mức độ đáp ứng, xu hướng và nhu cầu xã hội đối với nguồn nhân lực cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

33. Nguyễn Đại Dương; Trần Bá Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

38. Nguyễn Hoài Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thi kết thúc học phần môn Bóng ném cho sinh viên ngành sư phạm Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

41. Vũ Tiến Thành

Thực trạng công tác phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

47. Vũ Bá Mỹ

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực

51. Đỗ Quốc Hùng

Xây dựng chương trình tập luyện môn thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

57. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Thị Thảo Mai

Thực trạng kỹ năng sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Bơi, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Nguyễn Ngọc Minh; Hà Minh Hải

Thực trạng công tác kiểm tra – đánh giá môn học Giáo dục thể chất tại Trung tâm giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

66. Nguyễn Gia Thuận; Nguyễn Đại Nhân

Thực trạng nguồn nhân lực huấn luyện viên các câu lạc bộ Golf tại Việt Nam

70. Vũ Thành Long; Nguyễn Thị Thu Hiền

Thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục cho nữ vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

75. Nguyễn Văn Đông

Phygital - loại hình thể thao mới trong tương lai

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu; Nguyễn Tiên Quân

Bài tập nâng cao thể lực với con lăn

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The State institutionalizes the sports line of the Communist Party of Vietnam in the early stages of the 21st century

6. Truong Anh Tuan

A number of important results have been achieved after 10 years of implementing Resolution No. 08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in sport and physical education by 2020

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Situation of injury risk in sports activities in Vietnam

15. Nguyen Thu Huong; Le Hoai Nam; Nguyen Quoc Viet

Current status of soft skills of students at Bac Ninh Sports University

22. Phan Quoc Chien

The current situation of the movement of exercise and sports for the elderly in Vietnam

27. Nguyen Cam Ninh; Phan Thi Dieu

Current status of response, trends and social needs for human resources bachelors of Sports in Sports Management Major at Bac Ninh Sports University

33. Nguyen Dai Duong; Tran Ba Thang

Choosing exercises to develop strength and speed in martial arts training for special forces students at Military Academy Science

38. Nguyen Hoai Phuong

Developing evaluation criteria for the end-of-course exam in handball for pedagogical students at Hanoi National University of Education

41. Vu Tien Thanh

Situation of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

47. Vu Ba My

Selecting exercises to improve basketball training efficiency for students of Electric Power University

51. Do Quoc Hung

Building an extra-curricular aerobics exercise program for female students at Hanoi Pedagogical University 2

57. Dau Thi Loi; Nguyen Thi Thao Mai

The current situation of practical pedagogical skills of students in Swimming, Physical Education major, Bac Ninh Sports University

61. Nguyen Ngoc Minh; Ha Minh Hai

Current status of the examination and assessment of physical education subjects at the Center for Physical Education and Sports, Vietnam National University, Hanoi

66. Nguyen Gia Thuan; Nguyen Dai Nhan

Assessing the current situation of human resources of Golf club coaches in Vietnam

70. Vu Thanh Long; Nguyen Thi Thu Hien

Actual situation of using recovery measures for female athletes of the National Youth Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Nguyen Van Dong

Phygital – new type of sports in the future

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu; Nguyen Tien Quan

Exercises to improve fitness with rollers

80. Rules of writing and posting.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG HUẤN LUYỆN VÕ THUẬT CHO HỌC VIÊN CHUYỂN CẤP ĐẶC NHIỆM TẠI HỌC VIỆN KHOA HỌC QUÂN SỰ

Nguyễn Đại Dương⁽¹⁾

Trần Bá Thắng⁽²⁾

Tóm tắt:

Qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 8 test đánh giá và 30 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho học viên chuyển cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, học viên chuyển cấp đặc nhiệm, Học viện Khoa học Quân sự.

Choosing exercises to develop strength and speed in martial arts training for special forces students at Military Academy Science

Summary:

Using conventional scientific research methods, the study selected 8 evaluation tests and 30 speed-strengthening exercises in martial arts training. Initially, the application of selected exercises has brought high efficiency in developing strength and speed for special forces trainees at Military Academy Science

Keywords: Exercises, strength and speed, special forces transfer cadets, Military Academy Science.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tăng cường sức khỏe và không ngừng nâng cao sức chiến đấu cho học viên là một trong những mục tiêu đào tạo của Học viện Khoa học Quân sự (KHQS), góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, củng cố và xây dựng lực lượng Quân đội nhân dân cách mạng, chính quy, tinh nhuệ và từng bước hiện đại. Do đó, bên cạnh việc học tập, nghiên cứu khoa học nghiệp vụ thì môn võ thuật luôn được chú trọng trong công tác đào tạo và được xác định là phương tiện nghiệp vụ rèn luyện cho học viên cả về thể chất và tinh thần, trong đó nhiệm vụ huấn luyện nâng cao sức mạnh tốc độ (SMTĐ) được xem là cơ sở then chốt, là nền tảng phát triển thể lực và chuyên môn võ thuật của học viên. Xuất phát từ yêu cầu của thực tiễn, việc áp dụng khoa học kỹ thuật, đổi mới nội dung, phương pháp, phương tiện nâng cao chất lượng, hiệu quả giảng dạy và huấn luyện, trong đó có SMTĐ luôn là vấn đề cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá và lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyển cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

1.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho học viên chuyển cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự.

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và tiến hành phỏng vấn hai lần các giảng viên võ thuật của Học viện và Bộ môn Võ Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chúng tôi bước đầu đã xác định 11 test được các chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên thống nhất là phù

⁽¹⁾GS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Học viện Khoa học Quân sự

hợp để đánh giá SMTĐ. Bằng phương pháp toán thống kê, đề tài lựa chọn được 8 test đảm bảo độ tin cậy ($r > 0,8$) và tính thông báo ($r > 0,6$) để đánh giá SMTĐ cho học viên trong tiến trình nghiên cứu.

1.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyển cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

* Căn cứ khi lựa chọn bài tập:

- Các bài tập được lựa chọn phải hướng đến việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu;

- Căn cứ đặc điểm hoạt động thi đấu của môn võ thuật;

- Căn cứ chương trình huấn luyện (thời lượng, nội dung giảng dạy huấn luyện môn võ);

- Căn cứ các điều kiện đảm bảo (cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên);

- Căn cứ vào đặc điểm của học viên (lứa tuổi, giới tính, đặc điểm tâm – sinh lý, trình độ thể lực).

* Tiến hành lựa chọn bài tập: Trên cơ sở các căn cứ yêu cầu đặt ra, đề tài đã tổng hợp được 47 bài tập. Từ kết quả thu được, bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia và huấn luyện viên, giảng viên ($n = 30$) với sự đồng ý từ 80% trở lên trong 2 lần phỏng vấn, kết quả lựa chọn được 30 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

BT1	Bật nhảy Adam: TH : 20 – 30 s x 3l; NG 1- 2 p	BT16	Đá hai chân liên tục vào đích: TH : 30 s x 3l; NG 1- 2 p
BT2	Chạy 30 m tốc độ cao: TH 5 l, NG 1-2 p	BT17	Đứng lên ngồi xuống đá hai chân vào đích: TH : 30 l x 3 tổ; NG 1- 2 p
BT3	Chạy 60 m tốc độ cao: TH 4 l, NG 2-3 p	BT18	Quét trước và quét sau nhanh 5 lần/ 1 chân: TH 3 l, NG 1-2 p
BT4	Chạy 100 m: TH 3l , NG 2 – 3 p	BT19	Di chuyển chéo đá bao liên tục trong 30 s: TH 4l, NG 1- 2 p
BT5	Chạy Ziczác 30 m: TH 3l , NG 1-2 p	BT20	Thực hiện đòn đá vào giáp bạn tập: TH : 15 s x 3 tổ; NG 1- 2 p
BT6	Chạy nâng cao đùi liên tục 30 s: TH 3l , NG 1- 2 p	BT21	Đắm đích tốc độ 30”: TH 3l . NG 1 -2 p
BT7	Bật rút gối trên cát 30 s: TH 3l , NG 1-2 p	BT22	Di chuyển đắm tốc độ 30”: TH 3l . NG 1 - 2 p
BT8	Bật nhảy đôi chân liên tục 30 s: TH 3l , NG 1- 2 p	BT23	Đắm quả bóng nhót 15”: TH 3l . NG 1 -2 p
BT9	Bật xa tại chỗ: TH 3l x 3 tổ. NG 30s – 1p	BT24	Đắm dây chun 30”: TH 3l . NG 1 -2 p
BT10	Nhảy dây cao gối 30 s: TH 3l , NG 30 – 1 p	BT25	Đứng lên ngồi xuống đắm liên tục 30s: TH 3l . NG 1 -2 p
BT11	Chạy bật đôi chân trên bục cao 40cm: TH 30s x 3l , NG 1-2 p	BT26	Đá m thẳng với tạ 1kg 30s: TH 3l . NG 1 - 3 p
BT12	Hai chân buộc chun thực hiện đòn đá: TH 30s x 3l, NG 1-2 p	BT27	Thực hiện đóng đá vào bao cát theo tín hiệu còi: TH 15 – 20 l x 3 tổ, NG 1-2 p
BT13	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau: TH 30s x 3l, NG 1-2 p	BT28	Đá quét trước có người phục vụ: TH 10 l x 3 tổ , NG 1- 2 p
BT14	Đá ngang hai đích đối diện cự li 3,4m: TH 20 - 30s x 3l, NG 1-2 p	BT29	Đá vòng cầu kết hợp với quét trước tiến về trước: TH 10 l x 3 tổ , NG 1- 2 p
BT15	Chân đeo bao chì thực hiện đòn đá theo tín hiệu còi: TH 15 – 20 l x 3 tổ, NG 1- 2 p	BT30	Bán đấu sử dụng kỹ thuật đá 1 phút sau đó đổi người: TH 3l không có quãng nghỉ

TH: thực hiện; NG: nghỉ giữa các lần (tổ) lặp lại



Sức mạnh tốc độ có vai trò rất quan trọng trong võ thuật ứng dụng CAND nói chung và học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự nói riêng (Ảnh minh họa)

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Chúng tôi đã tổ chức thực nghiệm sự phạm so sánh song song trên 40 học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện KHQS nhằm đánh giá tính hiệu quả của các tập được lựa chọn.

Thời gian thực nghiệm: được tiến hành trong 1 năm học với 02 học kỳ (HK1 gồm 17 tuần; HK2 18 tuần), ứng với 35 tuần, mỗi tuần 1 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 5 trong tuần), thời gian dành cho nhiệm vụ phát triển SMTĐ trong mỗi buổi tập là 30 phút.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 40 học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm TN: gồm 20 học viên chuyên cấp đặc nhiệm, năm thứ hai, tập nội dung phát triển SMTĐ theo các bài tập chúng tôi đã lựa chọn theo tiến trình tại bảng 1.

+ Nhóm ĐC: gồm 20 học viên chuyên cấp đặc nhiệm, năm thứ hai, tập nội dung phát triển

SMTĐ theo các bài tập cũ trong chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn Võ thuật- Quân sự, Khoa Đặc nhiệm quân sự.

Chương trình thực nghiệm của 2 nhóm đồng nhất về các điều kiện tổ chức tập luyện, chỉ có sự khác nhau về nội dung các bài tập phát triển SMTĐ.

Địa điểm thực nghiệm: Bộ môn Võ thuật- Quân sự Học viện KHQS

* Công tác kiểm tra, đánh giá: Tiến hành vào thời điểm trước và sau khi kết thúc TN. Nội dung kiểm tra theo 08 test đánh giá SMTĐ đã lựa chọn.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Kết quả kiểm tra, so sánh SMTĐ của hai nhóm học viên chuyên cấp đặc nhiệm thời điểm trước TN ở cả 8 test kiểm tra đều có tính < bảng ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó cho thấy trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt, tương đương và việc phân nhóm khách quan cho phép triển khai thực nghiệm sự phạm so sánh song song để làm rõ tính ưu việt của bài tập.

Sau 35 tuần TN theo tiến trình đã được xây

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm đột ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho học viên chuyển cấp đặc nhiệm

Mã bài tập	Tuần																																				
	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		
BT 1	x							x					x									x		x												x	
BT 2					x				x							x		x										x									
BT 3					x		x									x												x									
BT 4	x									x		x							x		x																
BT 5		x						x					x																								x
BT 6				x							x					x																					x
BT 7	x						x					x								x									x								
BT 8				x				x							x																						
BT 9						x				x							x																				
BT 10				x					x						x																						
BT 11		x									x		x							x																	x
BT 12																																					
BT 13	x									x		x																									
BT 14			x				x							X												X											x
BT 15				x					x						x												x										
BT 16			x							x				X																							
BT 17					x				x							x																					
BT 18				x																																	
BT 19	x		x									x		X																							x
BT 20						x								X																							
BT 21		x						x																													
BT 22					x				x																												
BT 23					x		x																														x
BT 24	x									x		x																									
BT 25		x						x																													
BT 26				x							x																										
BT 27					x						x																										
BT 28			x											X																							
BT 29																																					
BT 30		x						x																													x

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 1 năm thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Đối chứng (n=20)			Thực nghiệm (n=20)			So sánh	
		$\bar{x}$	+ δ	W%	$\bar{x}$	+ δ	W%	t	p
1	Chạy 100m (s)	12.54	0.39	4.44	12.16	0.4	7.97	3.02	<0.05
2	Bật cóc 30m (s)	12.62	0.4	5.41-	12.41	0.3	5.49	2.27	<0.05
3	Co tay xà đơn 30s (lần)	13.81	3.54	22.5	17.63	4.68	28.76	2.58	<0.05
4	Gánh tạ 25kg đứng lên ngồi xuống đá thẳng 15s (lần)	17.1	2.21	25	18.6	2.23	30.34	2.88	<0.05
5	Đá ngang hai đích đối diện cách 3,4m 20s (lần)	17.5	2.16	8.96	19.1	2.88	13.71	2.01	<0.05
6	Phối hợp đá thẳng và đá vòng cầu vào hai đích 15s (lần)	17.7	0.92	28.02	18.85	1.04	28.48	3.69	<0.05
7	Buộc dây chun vào 2 tay nắm liên tục vào đích 30 s (lần)	36.5	2.6	3.34	42.55	2.21	13.16	1.98	<0.05
8	Tại chỗ nắm 2 tay vào đích 30s (lần)	38.65	2.16	4.85	45.7	2.75	17.36	2.07	<0.05

dựng, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ SMTĐ của hai nhóm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày trong bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 35 tuần TN, SMTĐ của học viên 02 nhóm đã có sự khác biệt với $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng trình độ SMTĐ của học viên 2 nhóm TN cũng cho thấy rõ sự khác biệt này, trong đó nhịp tăng trưởng của nhóm TN cao hơn hẳn.

Như vậy, sau 35 tuần TN, trình độ SMTĐ của nhóm TN đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Kết quả đã minh chứng hiệu quả của các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài trong việc phát triển SMTĐ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện KHQS.

KẾT LUẬN

1. Đề tài đã lựa chọn được 8 test đánh giá và 30 bài tập phát triển SMTĐ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm.

2. Kết quả nghiên cứu xây dựng tiến trình TN ứng dụng các bài tập trong 01 năm học đã cho thấy hiệu quả phát triển SMTĐ cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện KHQS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Daxuroroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Trương Anh Tuấn, (Dịch: Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 9/5/2023, phản biện ngày 29/5/2023, duyệt in ngày 28/6/2023)

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Đại Dương;
Email: nguyendaiduong@gmail.com)



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

ISSN 1859-4417

**Số 3 -2023
(76)**

