LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN TRONG GIẢNG DẠY VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

Trịnh Văn Giáp*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 33 bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho Học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy (ĐHPCCC). Thông qua ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong tiến trình thực nghiệm đã phát huy hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, võ thuật CAND, Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

Selection of exercises to develop the physical strength of the People's police martial arts for university students of fire fighting and prevention

Summary:

Using scientific research methods often select 33 exercises to develop professional strength in teaching People's police martial arts for Students of the University of Fire Fighting and Prevention. Through the application of selected exercises in the experimental process, it has been effective in improving the physical fitness for the research subjects.

Keywords: Exercise, physical fitness, martial arts skills, University of Fire Fighting and Prevention.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật CAND là môn võ tổng hợp, được lực lượng CAND nghiên cứu và xây dựng trên cơ sở kế thừa có chọn lọc tinh hoa của nhiều môn phái võ khác nhau, là một vũ khí sắc bén trong công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, góp phần giữ vững an ninh quốc gia, đảm bảo trật tự an toàn xã hội của lực lượng CAND Việt Nam.

Thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện môn võ thuật CAND tại Trường ĐH PCCC cho thấy, hiện nay các giảng viên thường tập trung quan tâm nhiều tới việc huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật mà chưa thực sự quan tâm tới công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho học viên, điều này ảnh hưởng không nhỏ tới hiệu quả và chất lượng đào tạo môn võ thuật CAND. Chính vì vậy việc tìm ra được hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho học viên Trường ĐH PCCC là rất cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Đối tượng thực nghiệm là 30 nam học viên Trường ĐHPCCC; khóa D32 (Sinh viên năm thứ 2; học kỳ 4);

Thực nghiệm được tiến hành tại các giờ học huấn luyện thể lực chuyên môn trong 2 tháng x 3 buổi x 2 tiết = 48 tiết

Kiểm tra đánh giá: Sử dụng 07 test đánh giá thể lực chuyên môn gồm: Xoạc dọc (cm), Di chuyển chữ V đấm thẳng 2 tay liên tục vào đích 15s (số lần), Đá móc 1 chân liên tục vào đích 10s (số lần), Đấm thẳng 2 tay liên tiếp vào bao cát 30s (số lần); Đá móc kép 1 chân (mang chì 1kg) 30s (số lần), Rút gối + đá thẳng 1 chân 15s (số lần), Lướt đá móc 2 đích (cách nhau 3m) 60s

*ThS, Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy; Email: trinhvangiapt34@gmail.com

(số lần).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn và quan sát các giờ tập luyện thể lực chuyên môn của môn võ thuật CAND tại Trường ĐHPCCC, chúng tôi đã lựa chọn được 33 bài tập tập phát triển thể lực chuyên môn trong giảng dạy môn võ thuật CAND, trong đó có 05 bài tập phát triển tố chất mềm dẻo; 05 bài tập phát triển tố chất sức nhanh; 11 bài tập phát triển tố chất sức mạnh; 09 bài tập phát triển tố chất sức bền; 03 bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động.

Định lượng vận động cụ thể của các bài tập được trình bày tại bảng 1.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn

Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 2 tháng (từ tháng 03 - tháng 05/2018) theo tiến trình thực nghiệm với 33 bài tập được lựa chọn. Thời gian tập luyện: Tuần 03 buổi, mỗi buổi tập 90 phút, trong đó thời gian tập thể lực chuyên

Bảng 1. Lượng vận động các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

TT	Định lượng bài tập
1	Gác chân ép dẻo 5 lần, nghỉ giữa các lần 15s
2	Xoạc ngang 5 lần, nghỉ giữa các lần 15s
3	Xoạc dọc 5 lần, nghỉ giữa các lần 15s
4	Di chuyển 2 bước hất chân dọc 5 lần, nghỉ giữa các lần 15s
5	Di chuyển 2 bước hất chân từ trong ra ngoài 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 90-95%
6	Di chuyển chữ V đấm thẳng 2 tay liên tiếp 15s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
7	Đấm thẳng 1 tay liên tục 10s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
8	Tại chỗ rút gối 1 chân liên tục 15s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
9	Đá móc 1 chân liên tục tốc độ vào đích 10s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
10	Đá thẳng 2 chân liên tiếp tốc độ vào đích 15s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
11	Đấm thẳng tay sau liên tục với dây chun 20s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
12	Di chuyển chữ V đấm thẳng 2 tay liên tiếp (tay cầm tạ 0,5kg) 20s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
13	Gánh tạ (10kg) bật tách chân liên tục 20s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
14	Đứng giật tạ 10kg liên tục 15s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
15	Gánh tạ (10kg) đá thẳng 1 chân 30s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
16	Đá móc 1 chân tốc độ (có dây chun) liên tục 20s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
17	Đá móc kép 1 chân liên tục vào bao cát 30s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
18	Đánh khuỷu tỳ ngửa, đá quét quật ngã liên tục 30s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
19	Bắt chân (đá móc), đá quét quật ngã liên tục 30s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
20	Tạt tay, đánh cổ, đá quét quật ngã liên tục 30s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
21	Vít gáy, đệm hông, hất chân quật ngã liên tục 30s 5 lần, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 95 - 100%
22	Đứng giật tạ 10kg liên tục 60s 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 75 - 80%
23	Đánh bao cát 3 phút 2 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút s, cường đội 75 - 80%
24	Lướt đá móc độ 2 đích cách nhau 3,4m trong 1 phút 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 75 - 80%
25	Đá móc 1 chân liên tục vào bao cát 60s 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 75 - 80%
26	Xốc nách đệm hông quật ngã liên tục 45s 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 75 - 80%
27	Trượt đạp hạ bộ liên tục 50s 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 75 - 80%
28	Cắt kéo liên tục 45s 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 75 - 80%
29	Ngã ngửa tại chỗ, đạp chân bật dậy liên tục 50s 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 75 - 80%
30	Ngã sấp lộn ngửa, bật dậy đấm thẳng hai tay liên tiếp liên tục 45s 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút, cường đội 75 - 80%
31	Tại chỗ rút gối kết hợp đá thẳng 1 chân liên tục 3 lần x 30s, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 90-95%
32	Cúi người chạy bật chân tốc độ kết hợp đấm thẳng 2 tay liên tục xuống dưới 3 lần x 30s, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 90-95%
33	Tại chỗ rút gối mỗi chân 2 nhịp liên tục 3 lần x 30s, nghỉ giữa các lần 45s, cường đội 90-95%

Võ thuật là một trong những môn rèn luyện thể lực tốt cho học viên Trường Đại học PCCC

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

Tuần / Buổi	1			2			3			4			5			6			7			8		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BT1		x		x				x		x				x		x				x		x		
BT2	x		x				x		x				x		x				x		x			
BT3		x				x		x				x		x				x		x				x
BT4			x		x				x		x				x		x				x		x	
BT5	x						x						x						x					
BT6				x		x				x		x				x		x				x		x
BT7	x		x				x		x				x		x				x		x			
BT8		x			x			x			x			x			x			x			x	
BT9				x						x						x						x		
BT10			x						x						x						x			
BT11					x						x						x						x	
BT12	x		x				x		x				x		x				x		x			
BT13		x				x		x				x		x				x		x				x
BT14				x						x						x						x		
BT15			x						x						x						x			
BT16		x			x			x			x			x			x			x			x	
BT17	x						x						x						x					
BT18		x			x	x		x			x	x		x			x	x		x			x	x
BT19				x						x						x						x		
BT20			x						x						x						x			
BT21																								
BT22				x		x				x		x				x		x				x		x
BT23	x		x				x		x				x		x				x		x			
BT24		x					x							x						x				
BT25					x						x						x						x	
BT26			x			x			x			x			x			x			x			x
BT27	x				x		x				x		x				x		x				x	
BT28						x						x						x						x
BT29	x			x			x			x			x			x			x			x		
BT30					x						x						x						x	
BT31				x						x						x						x		
BT32		x				x		x				x		x				x		x				x
BT33	x			x			x			x			x			x			x			x		KT

môn từ 20-25 phút.

Chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song, trong đó:

Nhóm thực nghiệm: 15 nam học viên tập luyện theo tiến trình với các bài tập phát triển thể lực chuyên môn mà chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn.

Nhóm đối chứng: 15 nam học viên tập luyện theo các bài tập thể lực chuyên môn mà các giáo viên vẫn đang sử dụng.

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

Trước thực nghiệm, chúng tôi đã sử dụng 07 test đánh giá thể lực chuyên môn đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả cho thấy, thể lực chuyên môn của các học viên ở nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau 02 tháng thực nghiệm, thể lực chuyên môn của các học viên ở nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt, ở cả 07 test kiểm tra đều thu được $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$. Sự khác biệt còn thể hiện rõ về mức độ chênh lệch nhịp độ tăng trưởng của 04 test giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh nhịp độ tăng trưởng thể lực chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Nhóm					
		Đối chứng			Thực nghiệm		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Xoạc dọc (cm)	8.5 ±0.61	7.3±0.53	**15.18**	8.3 ±0.73	6.4 ±0.69	**25.85**
2	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào đích 15s (số lần)	18.07±1.12	19.24±1.23	**6.27**	18.54±1.30	20.8±1.22	**11.48**
3	Đá móc 1 chân liên tục vào đích 10s (số lần)	15.44±1.05	16.32±1.10	**5.54**	15.08 ±1.12	16.98±1.18	**11.85**
4	Di chuyển chữ V đấm thẳng 2 tay (mang chì 0,5kg) liên tiếp vào đích 15s (số lần)	40.0 ±2.30	41.56±2.36	**3.72**	40.64 ±2.38	44.08±2.45	**8.12**
5	Đá móc kép 1 chân (mang chì 1kg) 30s (số lần)	13.02±0.95	13.75±0.93	**5.45**	13.68 ±0.93	15.30±0.96	**11.18**
6	Rút gối + đá thẳng 1 chân 15s (số lần)	14.15±1.09	14.83±1.19	**4.69**	13.87 ±1.13	15.09±1.26	**8.42**
7	Lướt đá móc 2 đích cách nhau 3m 60s (số lần)	54.92±2.83	57.02±2.96	**3.75**	55.64 ±2.95	59.60±2.88	**6.87**

Như vậy, sau 02 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, các bài tập đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển thể lực chuyên môn trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho học viên Trường ĐHPCCC.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 33 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho học viên Trường ĐHPCCC. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế đã cho thấy hiệu quả rõ rệt trong phát triển thể lực chuyên môn trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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.

2. Bộ giáo dục và đào tạo, chỉ thị số 14 TD/QS ngày 24/6/1997 về việc thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi, giới tính.

3. Các Báo cáo tổng kết công tác Giáo dục và đào tạo của Học viện ANND từ năm 2006 đến năm 2015.

4. Tổng cục chính trị CAND (2008), *Giáo trình võ thuật dùng trong các trường CAND*, Nxb CAND.

5. Thông tư liên tịch số 04/2006/TTLT/BCA- UBTDTT của Bộ Công an và Uỷ ban TDTT ngày 3/8/2006 về hướng dẫn phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác TDTT trong lực lượng Công an nhân dân giai đoạn 2006 – 2010.

(Bài nộp ngày 11/4/2019, Phản biện ngày 18/4/2019, duyệt in ngày 26/4/2019)