

ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN VÒNG TRÒN NÂNG CAO SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN MÔN VÕ THUẬT CHO NAM HỌC VIÊN NĂM THỨ NHẤT, HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Nguyễn Huy Hoàng*, Nguyễn Văn Trung**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 18 bài tập áp dụng trong phương pháp giảng dạy vòng tròn nhằm nâng cao sức mạnh chuyên môn môn võ thuật cho nam học viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân. Bước đầu ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn và các bài tập được lựa chọn trong thực tiễn đã cho thấy hiệu quả thiết thực.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh chuyên môn, phương pháp tập luyện vòng tròn, học viên, Học viện An ninh Nhân dân.

Application of the circular training method to enhance martial arts expertise for first-year male students, People's Security Academy

Abstract:

Using the regular scientific research methods to select 18 exercises applied in the circular teaching method to enhance the martial arts expertise for the first year male students of the People's Security Academy. Initial application of circular training methods and selection tools in practice and performance evaluation have shown practical effectiveness.

Key words: Exercises, strengths, practice methods, circles, practitioners, People's Security Academy.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đổi mới phương pháp giảng dạy hiện đang là vấn đề được quan tâm ở nhiều trường học các cấp trong cả nước, trong đó có Học viện An ninh Nhân dân (ANND). Thực hiện chủ trương của Nhà trường, Bộ môn Quân sự, Võ thuật - Thể dục thể thao Học viện ANND đã tiến hành nghiên cứu, ứng dụng nhiều phương pháp giảng dạy mới trong thực tế và thu được hiệu quả tốt.

Tập luyện vòng tròn là phương pháp tập luyện có ưu điểm tác động có chủ đích, có chọn lọc, sử dụng tổng hợp các động tác có tác dụng chung để phát triển thể lực, đồng thời có lợi trong củng cố kỹ thuật động tác, nâng cao năng lực vận động, bồi dưỡng ý chí, phát huy tính tích cực và đặc biệt là nâng cao mật độ động của buổi học. Tuy nhiên, trên thực tế, các giáo viên giảng dạy môn Võ thuật tại Học viện An ninh

Nhân dân lại chưa sử dụng phương pháp này trong thực tế công tác giảng dạy nhằm phát triển thể lực cho học viên.

Chính vì vậy, với mong muốn nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy môn võ thuật cho học viên Học viện ANND, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn các bài tập áp dụng trong phương pháp giảng dạy vòng tròn nhằm nâng cao sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật cho nam học viên Học viện ANND.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

*ThS, **CN, Học viện An ninh Nhân dân

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập áp dụng cho phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

* Căn cứ lựa chọn:

Căn cứ vào nhiệm vụ, chương trình học tập môn Võ thuật của Học viện ANND.

Căn cứ các điều kiện giảng dạy của Nhà trường.

Căn cứ vào đặc điểm đối tượng người dạy và người học.

Căn cứ vào đặc điểm và yêu cầu của phương pháp giảng dạy (vòng tròn).

Căn cứ vào thực trạng trình độ sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật của nam học viên Học viện ANND.

* Kết quả lựa chọn bài tập

Trên cơ sở các căn cứ, chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; Trao đổi trực tiếp với các giáo viên giảng dạy. Qua đó, chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập:

1. Đấm đích tốc độ 30s, tốc độ 90-95% tối đa
2. Cầm tạ Ante 1.5kg đấm 2 tay liên tục 30s, tốc độ 90-95% tối đa
3. Gập bụng kết hợp đấm 2 tay liên tục 20s, tốc độ 90-95% tối đa
4. Nắm chun ngược (độ căng 2kG) đấm tốc độ 2 tay liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa
5. Đấm bao cát liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa
6. Quạt ngã qua hông 30s, tốc độ 90-95% tối đa
7. Quạt cổ quạt ngã 20s, tốc độ 90-95% tối đa
8. Chống bật nhảy đá tổng trước 30s, tốc độ 90-95% tối đa
9. Đá vòng cầu buộc chun cổ chân (độ căng 2kG) 15s, tốc độ 90-95% tối đa
10. Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước 20s, tốc độ 90-95% tối đa
11. Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu 20s, tốc độ 90-95% tối đa
12. Chân đeo tạ 1.5kg di chuyển đá 2 đích đối diện cách 3m trong 15s, tốc độ 85-90% tối đa
13. Đá vòng cầu và đấm tay sau liên tục vào bao cát 15s, tốc độ 90-95% tối đa
14. Cầm tạ Ante 1kg đấm 3 đích nan quạt 15s, tốc độ 90-95% tối đa

15. Ngã sấp tại chỗ co chân đứng dậy 15s, tốc độ 90-95% tối đa

16. Đứng lên ngồi xuống tấn công 3 đích liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa

17. Đứng lên ngồi xuống phối hợp 2 đòn đá liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

2. Ứng dụng bài tập phương pháp tập luyện vòng tròn trong giảng dạy nội khóa nâng cao sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật cho học viên Học viện An ninh Nhân dân

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

Thời gian thực nghiệm: Tiến hành trong 09 tháng (ứng với 01 năm học).

Tổng số giáo án: 20 giáo án

Thời gian tập luyện mỗi giáo án: 15-20 phút.

Nhóm thực nghiệm: 53 nam học viên (24 học viên năm thứ nhất và 29 học viên năm thứ 2).

Nhóm đối chứng gồm 52 nam học viên (25 năm thứ nhất và 27 năm thứ hai).

Địa điểm thực nghiệm: Học viện ANND

Ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn 5 trạm cho 20 giáo án tập luyện (sau khi đã hoàn thành 1 lượt 10 giáo án, các giáo án được lặp lại lần 2), cụ thể:

Giáo án 1: Đấm đích tốc độ 20s - Gập bụng kết hợp đấm 2 tay liên tục 20s - Quạt ngã qua hông 30s - Đá vòng cầu buộc chun cổ chân 15s - Chân đeo tạ 1.5kg di chuyển đá 2 đích đối diện cách 3m trong 15s, tốc độ 85-90% tối đa.

Giáo án 2: Đấm bao cát liên tục 15s - Quạt ngã qua hông 30s - Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước 20s, tốc độ 90-95% tối đa - Đá vòng cầu và đấm tay sau liên tục vào bao cát 15s, tốc độ 90-95% tối đa - Ngã sấp tại chỗ co chân đứng dậy 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

Giáo án 3: Cầm tạ Ante 1.5kg đấm 2 tay liên tục 30s - Gập bụng kết hợp đấm 2 tay liên tục 20s - Chống bật nhảy đá tổng trước 30s - Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu 20s, tốc độ 90-95% tối đa - Ngã sấp tại chỗ co chân đứng dậy 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

Giáo án 4: Đấm bao cát liên tục 15s - Chống bật nhảy đá tổng trước 30s - Chân đeo tạ 1.5kg di chuyển đá 2 đích đối diện cách 3m trong 15s, tốc độ 85-90% tối đa - Đứng lên ngồi xuống tấn công 3 đích liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa -



Phát triển thể lực là yêu cầu quan trọng trong huấn luyện võ thuật Công an nhân dân

Ngã sấp tại chỗ co chân đứng dậy 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

Giáo án 5: Cầm tạ Ante 1.5kg đâm 2 tay liên tục 30s - Quạt ngã qua hông 30s - Chân đeo tạ 1.5kg di chuyển đá 2 đích đối diện cách 3m trong 15s, tốc độ 85-90% tối đa - Ngã sấp tại chỗ co chân đứng dậy 15s, tốc độ 90-95% tối đa - Đứng lên ngồi xuống phối hợp 2 đòn đá liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

Giáo án 6: Nằm chun đâm tốc độ 2 tay liên tục 15s - Quạt cổ quạt ngã 30s - Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước 20s, tốc độ 90-95% tối đa - Cầm tạ Ante 1kg đâm 3 đích nan quạt 15s, tốc độ 90-95% tối đa - Đứng lên ngồi xuống tấn công 3 đích liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

Giáo án 7: Đấm bao cát liên tục 15s - Quạt ngã qua hông 30s - Chân đeo tạ 1.5kg di chuyển đá 2 đích đối diện cách 3m trong 15s, tốc độ 85-90% tối đa - Cầm tạ Ante 1kg đâm 3 đích nan quạt 15s, tốc độ 90-95% tối đa - Đứng lên ngồi xuống tấn công 3 đích liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

Giáo án 8: Đấm đích tốc độ 20s - Quạt cổ quạt ngã 30s - Chống bật nhảy đá tổng trước 30s - Chân đeo tạ 1.5kg di chuyển đá 2 đích đối diện cách 3m trong 15s, tốc độ 85-90% tối đa - Ngã sấp tại chỗ co chân đứng dậy 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

Giáo án 9: Đấm bao cát liên tục 15s - Đá

vòng cầu buộc chun cổ chân 15s - Đá vòng cầu và đâm tay sau liên tục vào bao cát 15s, tốc độ 90-95% tối đa - Cầm tạ Ante 1kg đâm 3 đích nan quạt 15s, tốc độ 90-95% tối đa - Đứng lên ngồi xuống phối hợp 2 đòn đá liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa

Giáo án 10: Đấm đích tốc độ 20s - Gập bụng kết hợp đâm 2 tay liên tục 20s - Chống bật nhảy đá tổng trước 30s - Cầm tạ Ante 1kg đâm 3 đích nan quạt 15s, tốc độ 90-95% tối đa - Đứng lên ngồi

xuống phối hợp 2 đòn đá liên tục 15s, tốc độ 90-95% tối đa.

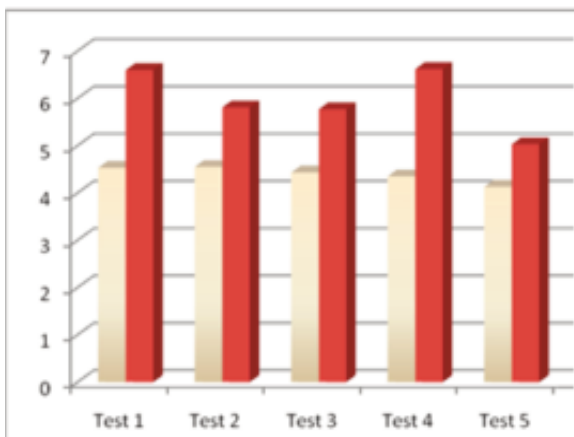
2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

- Lựa chọn test kiểm tra:

Bằng phương pháp tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên giảng dạy môn Võ thuật tại Học viện An ninh Nhân dân, đồng thời tiến hành kiểm nghiệm tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu bao gồm: Nằm tạ Ante 1.5kg đâm tốc độ 15s (lần); Đứng lên ngồi xuống đá vòng cầu luân phiên 2 chân 15s (lần); Đá bao cát 2 chân liên tục 20s (lần); Trung bình tấn nằm chun 1.2kg đâm tay sau tốc độ 30s (lần); Đeo bao chì 2kg, đá ngang 2 đích đối diện 3m trong 20s (lần)

* Thời điểm trước thực nghiệm

Tiến hành so sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm bằng 05 test lựa chọn. Kết quả cho thấy: Thông qua các test kiểm tra tất cả các chỉ số thu được giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở năm thứ hai không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng, trước thực nghiệm, trình độ sức mạnh chuyên môn môn võ thuật của học viên năm thứ hai thuộc cả hai nhóm



■ Nhóm đối chứng

■ Nhóm thực nghiệm

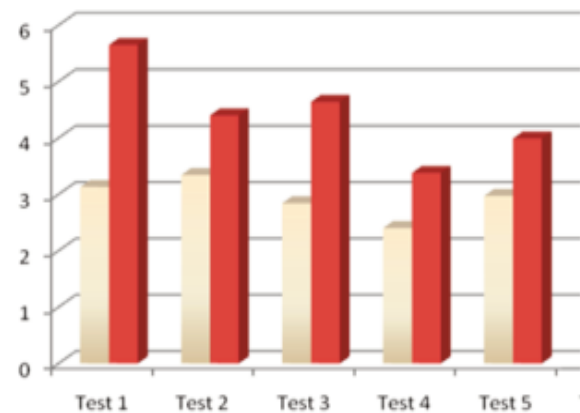
Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật của nam học viên năm thứ nhất giữa 2 nhóm sau thực nghiệm

thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, sự phân nhóm đối chứng và thực nghiệm là khách quan. Riêng năm thứ nhất, học viên bắt đầu bước vào học tập nên sức mạnh chuyên môn được mặc định là tương đương nhau.

* Thời điểm sau 01 năm học thực nghiệm

Sau 01 năm học thực nghiệm, tiến hành so sánh trình độ sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật của học viên nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cho thấy: Sau 01 năm học áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn và các bài tập đã lựa chọn của chúng tôi, kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn môn võ thuật của học viên năm thứ nhất và năm thứ hai thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt ở cả học viên năm thứ nhất và năm thứ hai thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, phương pháp tập luyện vòng tròn và các bài tập được lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật cho học viên Học viện ANND. Để thấy được sự tăng trưởng, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn môn võ thuật của nam học viên nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1 và biểu đồ 2.

Như vậy, phương pháp tập luyện vòng tròn với các bài tập đã lựa chọn của chúng tôi đã phát huy hiệu quả cao trong việc nâng cao trình



Biểu đồ 2. Nhịp độ tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật của nam học viên năm thứ hai giữa 2 nhóm sau thực nghiệm

độ sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật cho học viên Học viện ANND.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 17 bài tập áp dụng trong phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm nâng cao trình độ sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật cho học viên Học viện ANND.

2. Bước đầu ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn với các bài tập lựa chọn trong thực tế trên nam học viên năm thứ nhất và năm thứ hai Học viện ANND và đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao trình độ sức mạnh chuyên môn môn Võ thuật cho học viên Học viện ANND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2006), chỉ thị số 10/2006/CT-BCA(X11), *Tăng cường công tác huấn luyện quân sự võ thuật trong lực lượng CAND*
2. Bộ Công an (2009), *Giáo trình võ thuật CAND*, Nxb CAND, Hà Nội
3. Cục tham mưu (1967), *Võ thuật (tập 1)*, Nxb Công an vũ trang, Hà Nội.
4. Học viện ANND (2009), *Giáo trình võ thuật CAND*, Nxb CAND, Hà Nội.
5. Trường đặc nhiệm CAND (1995), *Giáo trình võ thuật CAND*, Nxb CAND, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 31/10/2017, Phản biện ngày

6/11/2017, duyệt in ngày 20/12/2017

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Huy Hoàng.

Email: nguyenhoang8209@yahoo.com