

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ MÔN VÕ THUẬT CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Bùi Trọng Phương*
Nguyễn Xuân Thuyết**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 04 test đánh giá sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho nam sinh viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ môn võ thuật cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, sức mạnh tốc độ, võ thuật, năm thứ nhất, nam sinh viên, học viện An ninh nhân dân...

SELECTION OF MARTIAL ARTS STRENGTH OF SPEED DEVELOPMENT EXERCISES FOR FIRST- YEAR MALE STUDENTS OF PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

Summary:

Using the common scientific research methods chooses 23 exercises to develop the strength of speed and 04 tests to estimate the strength of speed of the Martial Arts Subject for the first-year male students of the People's Security Academy. Initially apply the exercises in practice and make assessment. As a result, the exercises have gained high effectiveness in developing the strength of speed for the study subjects.

Keywords: Exercise, develop, strength of speed, Martial Arts, first-year, male students, People's Security Academy, etc.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh Nhân dân là một trong những trung tâm đào tạo lớn nhất của lực lượng Công an nhân dân, có nhiệm vụ đào tạo cán bộ, sĩ quan an ninh phục vụ sự nghiệp bảo vệ an ninh Quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội. Song song với việc trang bị các kiến thức chuyên môn, việc rèn luyện thân thể, rèn luyện các kỹ năng chiến đấu là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi cán bộ chiến sĩ nhằm mục đích rèn luyện thể chất, tăng cường các kỹ năng thực hành đáp ứng những đòi hỏi chiến đấu trong tình hình mới.

Đặc biệt với công tác Quân sự - Võ thuật, ngày 15/11/2006, Bộ Công an ra Chỉ thị số 10/2006/CT- BCA(X11) về tăng cường công tác huấn luyện Quân sự - Võ thuật trong lực lượng CAND. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế công tác huấn luyện môn võ thuật cho sinh viên Học viện cho thấy, việc phát triển sức mạnh tốc độ môn võ thuật chưa đạt được hiệu quả cao. Vấn đề này

đã có một số tác giả đã chú ý nghiên cứu tới vấn đề nâng cao chất lượng giảng dạy môn võ thuật cho sinh viên khối trường quân sự như: Nguyễn Thanh Hải (2011), Hà Mười Anh (2012)... tuy nhiên, chưa có tác giả nào quan tâm tới việc phát triển sức mạnh tốc độ môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ nhất, Học viện An ninh nhân dân.

PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: 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.

- Tổ chức thực nghiệm:

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 4 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian học chính khóa, thời gian dành cho mỗi buổi tập 15 đến 20 phút ở phần kết thúc.

*,**ThS, Bộ môn Quân sự Võ thuật TĐTT, Học viện An ninh Nhân dân

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 80 nam sinh viên năm thứ nhất đang học môn Võ thuật tại Học viện An ninh Nhân dân và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): Gồm 40 nam sinh viên tập luyện chung chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển tố chất thể lực (phần sức mạnh tốc độ) tập theo 23 bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng trong quá trình nghiên cứu.

+ Nhóm 2 (nhóm đối chứng): Gồm 40 nam sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn Quân sự, võ thuật, TDTT, Học viện An ninh Nhân dân.

Địa điểm thực nghiệm: Bộ môn Quân sự, võ thuật, TDTT, Học viện An ninh Nhân dân.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ và lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân

1.1. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ môn Võ thuật cho nam sinh viên năm thứ nhất, Học viện An ninh Nhân dân theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu và quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giảng viên môn võ thuật tại Học viện An ninh Nhân dân
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test trên đối tượng nghiên cứu

Kết quả lựa chọn được 4 test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân gồm:

1. Cầm tạ ante 0.5kg đếm tốc độ 15s (lần)
2. Đá bao cát vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)
3. Ngồi xuống, đứng lên đá tổng trước 15s (lần)
4. Quặp cổ quặt ngã 30s (lần)

1.2. Lựa chọn bài tập

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam sinh viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu và quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giảng

viên môn võ thuật tại học viện An ninh Nhân dân

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 23 bài tập phát triển SMTĐ của sinh viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân gồm:

** Nhóm bài tập thể lực chung:*

Bài tập 1. Nằm sấp chống đẩy 30s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 2. Cơ lưng 30 lần x 3 tổ, tốc độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 3. Cơ bụng 30 lần x 3 tổ, tốc độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 4. Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên 15s x 3 tổ, tốc độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

Bài tập 5. Bật nhảy rút gối 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

Bài tập 6. Bật bực cao 30cm qua lại 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

Bài tập 7. Chạy tại chỗ nâng cao đùi 20s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

Bài tập 8. Gánh tạ 20kg bật nhảy đổi chân 15s x 3 tổ, tốc độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

Bài tập 9. Co tay xà đơn 20s x 3 tổ, tốc độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

Bài tập 10. Nằm ngửa đẩy tạ 20kg trong 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

** Nhóm bài tập thể lực chuyên môn*

Bài tập 11. Đấm đích hai tay liên tục 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 12. Hai tay cầm tạ Ante 0.5kg, đếm tốc độ 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 13. Nắm chun ngược căng 1.5kg, đếm tốc độ 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 14. Đấm tay sau hai đích đối diện cách 2.5m trong 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 15. Đá vòng cầu buộc chun căng 1kg trong 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa

BÀI BÁO KHOA HỌC

tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 16. Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước 20s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 17. Đá bao cát liên tục 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 18. Đánh xóc nách quạt ngã 20s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 19. Quặp cổ quạt ngã 30s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 20. Ngã xấp tại chỗ co chân đứng dậy 15s x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

** Nhóm bài tập trò chơi*

Bài tập 21. Trò chơi cua đá bóng

Bài tập 22. Trò chơi đẩy xe bò tiếp sức

Bài tập 23. Trò chơi nhảy cừu

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

2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Sau khi lựa chọn được các bài tập chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Bài tập	Tuần															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
* Nhóm bài tập thể lực chung																
Nằm sấp chống đẩy 30s x 3 tổ	x	x	x	x					x	x	x	x				
Cơ lưng 30 lần x 3 tổ	x	x	x	x									x	x	x	x
Cơ bụng 30 lần x 3 tổ	x	x	x	x									x	x	x	x
Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên 15s x 3 tổ					x	x	x	x								
Bật nhảy rút gối 15s					x	x	x	x			x	x	x	x		
Bật bực cao 30cm qua lại 15s					x	x	x	x					x	x	x	x
Chạy tại chỗ nâng cao đùi 20s x 3 tổ									x	x	x	x				
Gánh tạ 20kg bật nhảy đôi chân 15s x 3 tổ	x	x	x	x					x	x	x	x				
Cơ tay xà đơn 20s x 3 tổ					x	x	x	x					x	x	x	x
Nằm ngửa đẩy tạ 20kg trong 15s 15s x 3 tổ			x	x	x	x			x	x	x	x				
* Nhóm bài tập thể lực chuyên môn																
Đấm đích hai tay liên tục 15s x 3 tổ					x	x	x	x					x	x	x	x
Hai tay cầm tạ Ante 0.5kg	x	x	x	x									x	x	x	x
Nằm chun ngược căng 1.5kg			x	x	x	x			x	x	x	x				
Đấm tay sau hai đích đôi diện cách 2.5m trong 15s x 3 tổ					x	x	x	x								
Đá vòng câu buộc chun căng 1kg trong 15s x 3 tổ	x	x	x	x									x	x	x	x
Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước 20s x 3 tổ					x	x	x	x					x	x	x	x
Đá bao cát liên tục 15s x 3 tổ	x	x	x	x					x	x	x	x				
Đánh xóc nách quạt ngã 20s x 3 tổ					x	x	x	x								
Quặp cổ quạt ngã 30s x 3 tổ	x	x	x	x									x	x	x	x
Ngã xấp tại chỗ co chân đứng dậy 15s x 3 tổ					x	x	x	x								
* Nhóm bài tập trò chơi																
Trò chơi cua đá bóng	x	x	x	x									x	x	x	x
Trò chơi đẩy xe bò tiếp sức									x	x	x	x				
Trò chơi nhảy cừu					x	x	x	x								

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Thời điểm trước thực nghiệm: Trình độ sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Kết quả cho thấy trước thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ môn võ thuật của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau.

Thời điểm sau thực nghiệm: Sau 4 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm sau thực nghiệm ($n_a = n_b = 40$)

TT	Test đánh giá	$\bar{X}_a \pm \delta$	$\bar{X}_b \pm \delta$	t	P
1	Cầm tạ ante 0.5kg đấm tốc độ 15s (lần)	36.53±2.15	36.87±2.23	2.25	<0.05
2	Đá bao cát vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)	26.01±2.06	26.53±1.98	2.31	<0.05
3	Ngồi xuống, đứng lên đá tổng trước 15s (lần)	14.96±1.12	15.17±1.09	2.46	<0.05
4	Quặp cổ quật ngã 30s (lần)	8.43±0.67	8.56±0.63	2.33	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân tốt hơn so với các bài tập

thường được sử dụng.

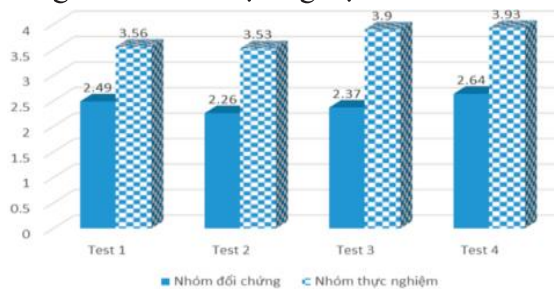
So sánh nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm TN và ĐC để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng trình độ SMTĐ của nam sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 4 tháng thực nghiệm

TT	Test đánh giá	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Cầm tạ ante 0.5kg đấm tốc độ 15s (lần)	2.49	3.56	1.07
2	Đá bao cát vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)	2.26	3.53	1.27
3	Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước 15s (lần)	2.37	3.9	1.53
4	Quặp cổ quật ngã 30s (lần)	2.64	3.93	1.29

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đã cao hơn

nhóm đối chứng từ 1.07 tới 1.53%. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh tốc độ môn Võ thuật của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 4 tháng thực nghiệm

Như vậy, sau thực nghiệm, các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng có hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ của nam sinh viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân.

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá sức mạnh tốc độ và 23 bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập đã lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ của nam sinh viên

năm thứ nhất, Học viện An ninh Nhân dân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Học viện An ninh nhân dân (2013), *Tài liệu giảng dạy môn võ thuật*, lưu hành nội bộ.

(Bài nộp ngày 18/2/2016, Phản biện ngày 2/3/2016, duyệt in ngày 25/3/2016)