LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN MÔN VÕ THUẬT CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ HAI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Nguyễn Trác Linh*
Nguyễn Xuân Thuyết**

Tóm tắt:
Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 5 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá sức bền môn võ thuật và 18 bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai Học viện An ninh Nhân dân. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả thiết thực trên sinh viên Học viện An ninh Nhân dân.
Từ khóa: Bài tập, sức bền, môn võ thuật, sinh viên, Học viện An ninh Nhân dân…

Selection of exercises for strength development of Martial Arts for second year students at People's Security Academy

Summary:
Though using the common scientific research methods, the study has selected 5 qualified tests to evaluate the strength in Martial Arts and 18 exercises of developing strength in Martial Arts for the second year students at the People's Security Academy. Initial application the exercise and the development in practice have shown practical effect on the students.
Keywords: Exercises, strength, Martial Arts, students, People's Security Academy

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 tương lai phục vụ sự nghiệp bảo vệ an ninh Quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội. Học viên luôn coi việc thường xuyên rèn luyện thân thể, rèn luyện các kĩ năng chiến đấu là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi cán bộ chiến sĩ nhằm đáp ứng những đòi hỏi chiến đấu trong tình hình mới, trong đó, tập luyện môn võ thuật có vai trò đặc biệt quan trọng.

Tập luyện võ thuật từ lâu đã rất được coi trọng trong công tác đào tạo của lực lượng Công an nói chung và Học viện An ninh Nhân dân nói riêng. Tuy nhiên, trong thực tế huấn luyện, việc huấn luyện sức bền cho nam sinh viên năm thứ hai chưa đạt hiệu quả như mong muốn.

Trong những năm qua đã có một số tác giả nghiên cứu về võ thuật, tuy nhiên chưa có tác giả nào nghiên cứu về hệ thống bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai Học viện An ninh Nhân dân. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành: "Lựa chọn bài tập phát triển sức bền môn Võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai học viện An ninh Nhân dân".

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp 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 Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng thực nghiệm của đề tài gồm 182 sinh viên năm thứ 2, khóa D46 thuộc 04 trung đội: B1; B2; B3 và B4.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai học viện An ninh nhân dân

*ThS, Học viện An ninh Nhân dân
*GV, Học viện An ninh Nhân dân

Tiến hành lựa chọn test đánh giá sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai Học viện An ninh Nhân dân thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên võ thuật

- Lựa chọn qua phỏng vấn 32 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên võ thuật bằng phiếu hỏi

- Xác định độ tin cậy của test (sử dụng phương pháp test lặp lại)

- Xác định tính thông báo của test (sử dụng phương pháp tính tương quan thứ bậc spermen)

Kết quả lựa chọn được 5 test đánh giá sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ 2, Học viện An ninh Nhân dân. Cụ thể gồm:

- Test 1. Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 15s (lần) đánh giá sức bền mạnh của chân trong thực hiện kỹ thuật đá.

- Test 2. Trung bình tấn đấm đích tốc độ 30s (lần) đánh giá sức bền tốc độ trong thực hiện kỹ thuật đấm.

- Test 3. Đá bao cát 2 chân liên tục 30s (lần) đánh giá sức bền tốc độ trong thực hiện kỹ thuật đá.

- Test 4. Quặp cổ quật ngã 30s (lần) đánh giá sức bền tốc độ khi thực hiện kỹ thuật quặp cổ quật ngã.

- Test 5. Đánh xốc nách quật ngã 1 phút (lần) đánh giá sức bền trong thực hiện kỹ thuật xốc nách quật ngã.

2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai Học viện An ninh Nhân dân

Huấn luyện sức bền trong môn võ thuật Công an cho cán bộ chiến sỹ toàn lực lượng đang là một đòi hỏi cấp bách trong tình hình xã hội hiện nay, khi mà các đối tượng hình sự hoạt động ngày càng manh động, liều lĩnh, chuyên nghiệp... sẵn sàng chống trả quyết liệt người thi hành công vụ. Do đó, huấn luyện võ thuật công an nói chung và huấn luyện sức bền nói riêng cho cán bộ chiến sỹ là góp phần nâng cao sức chiến đấu để bảo vệ mình, đánh bắt đối tượng, phục vụ công tác nghiệp vụ.

Sức bền trong môn võ thuật Công an bao gồm cả sức bền mạnh (để duy trì sức mạnh trong các tình huống thi đấu kéo dài; thi đấu sau khi vận động thể lực, di chuyển, chạy nhảy...), sức bền tốc độ (để duy trì hoạt động tấn công, phòng thủ với tốc độ cao trong thời gian dài) và sức bền trong thời gian dài (để duy trì hoạt động tập luyện, thi đấu cũng như hoàn thiện các bài tập trong thời gian dài theo yêu cầu). Chính vì vậy, khi lựa chọn những bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai học viện An ninh Nhân dân cần chú ý sử dụng cả các bài tập phát triển sức bền chung (làm nền tảng phát triển sức bền chuyên môn) và các bài tập phát triển sức bền chuyên môn. Đồng thời chú ý phát triển đồng bộ sức bền tốc độ, sức bền mạnh và sức bền trong thời gian dài.

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai Học viện An ninh Nhân dân thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên võ thuật, phỏng vấn trên diện rộng với các giảng viên võ thuật, huấn luyện viên, chuyên gia võ thuật bằng phiếu hỏi. Kết quả thu được 18 bài tập phát triển sức bền môn cho thuật cho nam sinh viên năm thứ hai, Học viện An ninh Nhân dân. Cụ thể gồm:

- Bài tập phát triển sức bền chung (10 bài tập)

Bài tập 1. Chạy tại chỗ nâng cao đùi 30s, 3 tổ, cường độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 2. Cơ lưng 30 lần, 2 tổ, cường độ 75-85% tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 3. Cơ bụng 30 lần, 2 tổ, cường độ 75-85% tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 4. Gánh tạ 20kg bật nhảy đổi chân 30s, 3 tổ, cường độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 5. Nằm sấp chống đẩy 30s, 3 tổ, cường độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 6. Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 30s, 3 tổ, cường độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 7. Nhảy dây 3 phút, thực hiện 1 lần, cường độ 60-70% tối đa, nghỉ ngơi tích cực sau khi hoàn thành bài tập.

Bài tập 8. Chạy 1500m, thực hiện 1 lần, cường độ 50-60% tối đa, nghỉ ngơi tích cực sau khi hoàn thành bài tập.

Bài tập 9. Chạy 3000m, thực hiện 1 lần, cường độ 40-50% tối đa, nghỉ ngơi tích cực sau khi hoàn thành bài tập.

Bài tập 10. Chạy 5000m, thực hiện 1 lần,







Võ thuật Công an Nhân dân có tính ứng dụng cao và thường được sử dụng trong những tình huống yêu cầu cao về nền tảng thể lực nên việc rèn luyện sức bền chuyên môn có vai trò rất quan trọng (Ảnh minh họa)

cường độ 40-50% tối đa, nghỉ ngơi tích cực sau khi hoàn thành bài tập.

- Bài tập phát triển sức bền chuyên môn (8 bài tập)

Bài tập 11. Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 1 phút, 2 tổ, cường độ 75-85% tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 12. Ngồi xuống đứng lên đá tống trước 30s, 3 tổ, cường độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 13. Đấm bao cát liên tục 30s, 3 tổ, cường độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 14. Đánh xốc nách quật ngã 1 phút, 2 tổ, cường độ 75-85% tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 15. Quặp cổ quật ngã 1 phút, 2 tổ, cường độ 75-85% tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 16. Chống bật nhảy đá thẳng 30s, 3 tổ, cường độ 85-90% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 17. Đấm 2 đích đối diện cách 2.4m trong 1 phút, 2 tổ, cường độ 75-85% tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 18. Đá 2 đích đối diện cách 3.2m trong 1 phút, 2 tổ, cường độ 75-85% tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai Học viện An ninh Nhân dân

3.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện An ninh Nhân dân

- Thời gian thực nghiệm: 09 tháng, tương ứng 1 năm học, năm học 2014-4015, với tổng số 60 tiết, tương đương 2 học kỳ, mỗi học kỳ 30 tiết.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 182 sinh viên năm thứ 2, khóa D46 thuộc 04 trung đội: B1; B2; B3 và B4 được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. Thời điểm thực nghiệm: Sinh viên bắt đầu tham gia tập luyện môn võ thuật.

+ Nhóm thực nghiệm gồm 92 sinh viên thuộc các lớp: B1 và B3. Nhóm thực nghiệm học chung chương trình môn Võ thuật với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển sức bền tập theo các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài. Phần tập luyện sức bền được tiến hành vào cuối các buổi tập, sau khi hoàn thành các nội dung của buổi tập.

+ Nhóm đối chứng gồm 90 sinh viên D46 thuộc các lớp: B2 và B4. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình giảng dạy môn Võ thuật tại Học viện An ninh Nhân dân.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai, Học viện An ninh Nhân dân

TT	Giáo án / Bài tập	Học kỳ 1														Học kỳ 2													
		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
1	Bài tập 1	x	x	x	x	x										x		x													
2	Bài tập 2										x	x	x	x													x			x	
3	Bài tập 3					x	x	x	x						x		x		x												
4	Bài tập 4							x	x	x	x										x	x	x	x							
5	Bài tập 5	x	x	x	x																				x	x	x				
6	Bài tập 6						x	x								x	x	x	x												
7	Bài tập 7	x	x	x	x																				x	x	x	x	x		
8	Bài tập 8										x	x	x	x									x	x	x	x					
9	Bài tập 9					x	x	x	x									x	x	x	x	x									
10	Bài tập 10									x					x	x	x											x	x	x	x
11	Bài tập 11										x	x	x	x	x						x	x	x	x							
12	Bài tập 12								x	x															x	x	x				
13	Bài tập 13																x	x	x											x	x
14	Bài tập 14						x	x	x	x										x	x	x									
15	Bài tập 15										x	x	x										x	x							
16	Bài tập 16						x	x	x							x	x	x													
17	Bài tập 17	x	x	x	x	x																						x	x	x	x
18	Bài tập 18										x	x	x	x	x										x	x	x				

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức bền môn võ thuật của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 01 học phần thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê / Test	$\overline{X}_A \pm \delta$ (nhóm ĐC) (n=90)	$\overline{X}_B \pm \delta$ (nhóm TN) (n=92)	$t_{tính}$	P
1	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 15s (lần)	9.15±1.91	10.32±1.98	2.35	<0.05
2	Trung bình tấn đấm đích tốc độ 30s (lần)	65.47±5.57	69.23±6.11	2.29	<0.05
3	Đá bao cát 2 chân liên tục 30s (lần)	42.23±3.68	44.11±3.82	2.18	<0.05
4	Quặp cổ quật ngã 30s (lần)	8.11±1.75	9.17±1.82	1.76	>0.05
5	Đánh xốc nách quật ngã 1 phút (lần)	12.24±1.25	13.32±1.27	1.83	>0.05

- Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng các bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ hai Học viện An ninh Nhân dân.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành ở 2 thời điểm: Sau 1 học kỳ thực nghiệm và sau 1 năm học thực nghiệm (thời điểm trước thực nghiệm vì sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều chưa tập luyện môn võ thuật nên trình độ sức bền môn võ thuật được xem là tương đương nhau).

- Tiến trình thực nghiệm được xây dựng cụ thể như trình bày tại bảng 1:

3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Thời điểm trước thực nghiệm: Do sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều chưa tham gia tập luyện môn võ thuật nên mặc định trình độ sức bền môn võ thuật của 2 nhóm là tương đương nhau.

Thời điểm sau 1 học kỳ thực nghiệm:

Tiến hành kiểm tra trình độ sức bền môn võ thuật của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng 5 test đã lựa chọn của đề tài, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 1 học kỳ thực nghiệm áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ sức bền môn võ thuật của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng thể hiện ở việc đã có sự khác biệt ở 3/5 test kiểm tra, thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng $P<0.05$. 2 test còn lại chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P>0.05$. Qua trao đổi trực tiếp với các giảng viên giảng dạy võ thuật tại Học viện An ninh Nhân dân cho thấy kết quả kiểm tra của 2 test số 4 và số 5, ngoài việc phản ánh tốt trình độ sức bền môn Võ thuật Công an còn đòi hỏi phải rất thành thục kỹ thuật quặp cổ quật ngã và đánh xốc nách quật ngã. Chính vì vậy, kết quả kiểm tra 2 test này tuy giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm đã cao hơn nhóm đối chứng nhưng sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

Như vậy, sau 1 học kỳ thực nghiệm, các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng của đề tài đã bước đầu có hiệu quả trong việc phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ 2 Học viện An ninh Nhân dân.

Thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm:

Sau 1 năm thực nghiệm đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ sức bền môn võ thuật của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng 5 test đã lựa chọn, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức bền môn võ thuật của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 1 năm học thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê / Test	$\bar{X}_A \pm \delta$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_B \pm \delta$ (nhóm TN)	t	P
1	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 15s (lần)	9.83±1.87	11.36±1.92	2.43	<0.05
2	Trung bình tấn đấm đích tốc độ 30s (lần)	68.42±5.57	72.6±6.15	2.48	<0.05
3	Đá bao cát 2 chân liên tục 30s (lần)	45.21±3.68	48.43±3.79	2.37	<0.05
4	Quặp cổ quật ngã 30s (lần)	8.51±1.75	10.08±1.84	2.32	<0.05
5	Đánh xốc nách quật ngã 1 phút (lần)	12.87±1.25	14.25±1.29	2.28	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 1 năm học thực nghiệm áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ sức bền môn võ thuật của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, thể hiện ở sự khác biệt của cả 5/5 test kiểm tra, với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng $P<0.05$. Như vậy, sau 1 năm học thực nghiệm, các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ 2 Học viện An ninh Nhân dân.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 5 test đánh giá sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ 2, Học viện An ninh Nhân dân

2. Lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức bền môn võ thuật cho nam sinh viên năm thứ 2, Học viện An ninh Nhân dân. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực.

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.

3. Cục tham mưu (1967), *Võ thuật* (tập 1), Nxb Công an vũ trang.

4. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Học viện ANND (2001), *Giáo trình võ thuật CAND*, Nxb CAND.

6. Học viện ANND (2009), *Giáo trình võ thuật CAND*, Nxb CAND.

7. Văn phòng Bộ Công an (2007), Quyết định số 1580/2007/QĐ- X11(X12), Quy định chức năng, nhiệm vụ, tổ chức bộ máy của Bộ môn Quân sự - Võ thuật - Thể dục thể thao.

(Bài nộp ngày 4/10/2016, phản biện ngày 17/10/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)