

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ VÕ THUẬT ỨNG DỤNG TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

SELECTION AND APPLICATION OF SPEED STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS OF APPLIED MARTIAL ARTS CLUB AT PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

ThS. Nguyễn Viết Anh
Học viện An ninh nhân dân

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện An ninh nhân dân. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng, Học viện An ninh nhân dân...

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the study selected 19 exercises to apply in practice to develop speed strength for male students of the Applied Martial Arts Club at the People's Security Academy. After the experimental process, the exercises that the topic selected and applied in practice brought about clear results in developing speed strength for the research subjects.

Keywords: Exercises, speed-strength, male students, Applied Martial Arts Club, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân (ANND) được giao nhiệm vụ bồi dưỡng, huấn luyện, đào tạo cán bộ công an đáp ứng yêu cầu, nhiệm vụ của cách mạng và công tác trong tình hình mới. Học viện ANND đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy những môn quân sự, võ thuật, thể dục thể thao theo chương trình của Bộ đề ra, đồng thời để học viên nâng cao thể lực và đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu thì Học viện còn tổ chức các câu lạc bộ võ thuật như Taekwondo, Karate, Võ thuật ứng dụng.... Đặc biệt, trong môn Võ thuật ứng dụng, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Việc huấn luyện SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND là rất cấp thiết.

Nghiên cứu về Võ thuật và Võ thuật Công an nhân dân đã có nhiều tác giả như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Thanh Hải (2011); Hoàng Văn Sơn (2014); Ngô Hải Hà (2018); Bùi Trọng Phương (2019)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện SMTĐ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND”*.

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

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND

Lựa chọn bài tập bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND thông qua các bước:

Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi với các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả lựa chọn được 19 bài tập phát triển SMTĐ của đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1: Các bài tập SMTĐ chung (06 bài tập)
- Nhóm 2: Các bài tập SMTĐ chuyên môn (09 bài tập)
- Nhóm 3: Các bài tập thi đấu (04 bài tập)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND (n=20)

TT	Các test sử dụng	Kết quả phỏng vấn							
		Rất trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
Nhóm 1. Các bài tập SMTĐ chung									
1	Chạy 30m XPC (s)	13	39	7	14	0	0	53	90.00
2	Nhảy dây tốc độ 30s	18	54	2	4	0	0	58	96.67
3	Nằm sấp chống đẩy 30s	13	39	7	14	0	0	53	88.33
4	Nâng cao đùi tại chỗ 30s	13	39	7	14	0	0	53	90.00
5	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 30s	18	54	2	4	0	0	58	96.67
6	Chạy biến tốc 50m tốc độ gần tối đa	13	39	7	14	0	0	53	90.00
Nhóm 2. Các bài tập SMTĐ chuyên môn									
7	Tổ hợp liên hoàn đâm thẳng phải và đá vòng cầu vào đích 30s	13	39	7	14	0	0	53	88.33
8	Đá vòng cầu một chân liên tục vào đích 30s	13	39	7	14	0	0	53	90.00
9	Tổ hợp liên hoàn 3 đòn đập thẳng trước và đâm thẳng phải, trái vào đích	18	54	2	4	0	0	58	96.67
10	Lướt đá ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 30s	13	39	7	14	0	0	53	88.33
11	Đấm tay sau liên tục đổi tay 30s	13	39	7	14	0	0	53	90.00
12	Đấm 2 đích cách nhau 2m 30s	18	54	2	4	0	0	58	96.67
13	Gạt đá vòng cầu liên tục 30s	13	39	7	14	0	0	53	90.00
14	Đá vào đích đi động 30s	15	45	5	10	0	0	55	96.67
15	Đấm tay sau buộc dây cao su không đích 30s	13	39	7	14	0	0	53	90.00
Nhóm 3. Bài tập thi đấu									
16	Bài tập thi đấu quy định thời gian	13	39	7	14	0	0	53	88.33
17	Thi đấu kiểm tra	13	39	7	14	0	0	53	90.00
18	Thi đấu cọ sát	18	54	2	4	0	0	58	96.67
19	Thi đấu giải nội bộ	13	39	7	14	0	0	53	88.33

Cách tổ chức tiến hành các bài tập:

+ Bài tập 1: Chạy 30m XPC (3 lần, nghỉ giữa lần 1-2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

+ Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 4: Nâng cao đùi tại chỗ 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 5: Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 6: Chạy biến tốc 50m tốc độ gần tối đa (3 lần, nghỉ giữa lần 1-2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 7: Tổ hợp liên hoàn đấm thẳng phải và đá vòng cầu vào đích 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 8: Đá vòng cầu một chân liên tục vào đích 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 9: Tổ hợp liên hoàn 3 đòn đập thẳng trước và đấm thẳng phải, trái vào đích (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 10: Lướt đá ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 11: Đấm tay sau liên tục đổi tay 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 12: Đấm 2 đích cách nhau 2m 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 13: Gạt đá vòng cầu liên tục 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 14: Đá vào đích đi động 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 15: Đấm tay sau buộc dây cao su không đích 30s (3 tổ, nghỉ giữa 1-2'/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

+ Bài tập 16: Bài tập thi đấu quy định thời gian (thi đấu 2 hiệp mỗi hiệp 3 phút, nghỉ giữa hiệp 2 phút).

+ Bài tập 17: Thi đấu kiểm tra (thi đấu 2 hiệp mỗi hiệp 3 phút, nghỉ giữa hiệp 2 phút).

+ Bài 18: Thi đấu cọ sát (thi đấu 2 hiệp mỗi hiệp 3 phút, nghỉ giữa hiệp 2 phút).

+ Bài 19: Thi đấu giải nội bộ (thi đấu 2 hiệp mỗi hiệp 3 phút, nghỉ giữa hiệp 2 phút).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật

ứng dụng tại Học viện ANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm; lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND gồm:

+ Nhảy dây 30s (số lần);

+ Chạy XPC 30m (s);

+ Đá vòng cầu liên tục vào đích 30s (số lần);

+ Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 30s (số lần);

+ Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (số lần);

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của đội tuyển Võ thuật tại Học viện ANND, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 VĐV tập luyện theo 19 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thuật TDTT.

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện ANND.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
1	Nhảy dây 30s (số lần)	81.6	5.03	80.2	5.15	1.39	>0.05
2	Chạy XPC 30m (s)	3.82	0.19	3.80	0.15	0.11	>0.05
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 30s (số lần)	44.2	2.17	43.8	2.25	0.60	>0.05
4	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 30s (số lần)	28.3	1.36	28.45	1.07	0.30	>0.05
5	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (số lần)	31.7	1.69	32.2	1.52	0.88	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

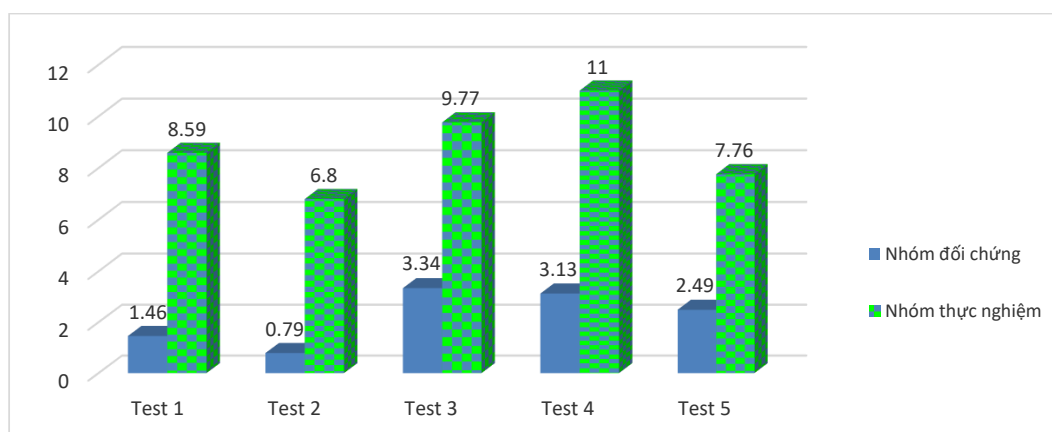
TT	Các test kiểm tra	Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
1	Nhảy dây 30s (số lần)	82.8	5.05	87.4	5.23	4.54	<0.05
	Chạy XPC 30m (s)	3.79	0.18	3.55	0.14	2.24	<0.05
2	Đá vòng cầu liên tục vào đích 30s (số lần)	45.7	2.18	48.3	2.21	3.92	<0.05
3	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 30s (số lần)	29.2	1.32	31.77	1.25	5.07	<0.05
4	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (số lần)	32.5	1.72	34.8	1.61	3.99	<0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa

chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng trước đây.

Để làm rõ kết quả ứng dụng các bài tập SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND. Các kết quả trước và sau thực nghiệm được thể hiện biểu đồ 1.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND

Qua bảng biểu đồ 1 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm các bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND, thông qua nghiên cứu đã thể hiện rõ tính hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu; đồng thời diễn biến thành tích đạt được ở cả 05 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND của nhóm thực nghiệm tăng trưởng hơn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm

phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND và lựa chọn được 05 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho phép sử dụng để đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND. Kết quả kiểm tra, đánh giá đều đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Ngô Hải Hà (2018), *"Xây dựng bài tập phát triển SMTĐ trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân tại Học viện ANND"*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
3. Nguyễn Thanh Hải (2011), *"Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện ANND"*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Bùi Trọng Phương (2019), *"Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật Công an nhân dân"*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Viết Anh (2021), Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: *"Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND"*.

Ngày nhận bài: 25/3/2025; Ngày đánh giá: 16/4/2025; Ngày duyệt đăng: 25/5/2025.