

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

Nguyễn Việt Anh
Học viện An ninh nhân dân

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh - tốc độ (SMTĐ) và 05 test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện An ninh nhân dân (ANND). Thông qua 03 tháng thực nghiệm sư phạm cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{critical}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy các bài tập mà đã lựa chọn đã phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng, 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

Nguyen Viet Anh
People's Security Academy

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, we have selected 19 speed-strength development exercises for (SMTD) and 05 tests to assess the level of speed-strength for male students in the Applied Martial Arts Club at the People's Security Academy. After 03 months of pedagogical experimentation, the results showed that: The experimental group exhibited greater development than the control group, with $t_{\text{calculated}} > t_{\text{critical}}$ the probability threshold $P < 0.05$. These findings confirm that the selected exercises effectively enhanced the speed-strength of male students in the Applied Martial Arts Club at the People's Security Academy.

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

Nhận bài: 14/04/2025

Phản biện: 16/05/2025

Duyệt đăng: 21/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện 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, 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, nghiên cứu tiến hành: 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, toạ đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

II. NỘI DUNG 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 sư 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 (13 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 sử dụng							
		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									
Bài tập chuyên môn 1									
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
Bài tập chuyên môn 2									
16	Bài tập thi đấu quy định thời gian	13	39	7	14	0	0	53	88.33
	Bài tập thi đấu								
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)
- + 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 đâm 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 đâm 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 đôi 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 cộ 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 sự 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, 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 thật thể dục thể thao.

- 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 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 3. 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
		$\bar{x}$	(n=10)	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
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 4. 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
		$\bar{x}$	(n=10)	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
1	Nhảy dây 30s (số lần)	82.8	5.05	87.4	5.23	4.54	<0.05
2	Chạy XPC 30m (s)	3.79	0.18	3.55	0.14	2.24	<0.05
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 30s (số lần)	45.7	2.18	48.3	2.21	3.92	<0.05
4	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
5	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, 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 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 tại Học viện ANND.

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.

**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu trước và sau thực nghiệm**

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.

Nguồn bài báo: 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”. Năm 2021, Giảng viên Nguyễn Việt Anh.

III. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
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. 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.
5. 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.
6. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.