

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

BÙI TRỌNG PHƯƠNG

**NGHIÊN CỨU NỘI DUNG TRONG PHƯƠNG PHÁP TẬP
LUYỆN THEO TRẠM NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH
CHO SINH VIÊN NAM HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN
TRONG MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN**

Ngành: Giáo dục học

Mã số: 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:

1. PGS.TS TRẦN ĐỨC DŨNG

2. TS NGÔ ÍCH QUÂN

BẮC NINH - 2019

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu khoa học của tôi. Các số liệu, kết quả nghiên cứu nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nghiên cứu nào.

Tác giả luận án

Bùi Trọng Phương

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC CHỮ VIẾT TẮT

ANND	An ninh nhân dân
CAND	Công an nhân dân
CSND	Cảnh sát nhân dân
ĐC	Đối chứng
HLTT	Huấn luyện thể thao
Nxb	Nhà xuất bản
N _{ĐC}	Nhóm đối chứng
N _{TN}	Nhóm thực nghiệm
TT	Thứ tự
TN	Thực nghiệm
TDTT	Thể dục thể thao
VĐV	Vận động viên

Các đơn vị đo lường được sử dụng trong luận án

cm	Centimet
s	Giây
n	Số liệu quan sát
t	Độ tin cậy
r	Hệ số tương quan
$\bar{x}$	Số trung bình
δ^2_x	Phương sai
δ	Độ lệch chuẩn
P	Ngưỡng xác suất
W	Nhịp tăng trưởng

MỤC LỤC

PHẦN MỞ ĐẦU.....	1
CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU.....	7
1.1. Đặc điểm môn võ thuật Công an nhân dân.....	7
1.1.1. Khái niệm võ thuật Công an nhân dân.....	7
1.1.2. Sự hình thành thành và phát triển của môn võ thuật Công an nhân dân.....	8
1.1.3. Vị trí của võ thuật Công an nhân dân.....	9
1.1.3.1. Vị trí trong các môn võ thuật của võ thuật Công an nhân dân.....	9
1.1.3.2. Vị trí trong công tác xây dựng lực lượng Công an nhân dân của võ thuật Công an nhân dân.....	10
1.1.3.3. Vị trí trong công tác đấu tranh phòng chống tội phạm của võ thuật Công an nhân dân.....	10
1.1.4. Đặc điểm hoạt động trong môn võ thuật Công an nhân dân.....	11
1.1.4.1. Đặc điểm kỹ thuật.....	11
1.1.4.2. Đặc điểm chiến thuật.....	12
1.1.4.3. Đặc điểm hoạt động thể lực.....	13
1.1.4.4. Đặc điểm hoạt động tâm lý.....	13
1.1.5. Tính chất của môn võ thuật Công an nhân dân.....	14
1.1.5.1. Tính khoa học.....	14
1.1.5.2. Tính nghiệp vụ.....	18
1.1.5.3. Tính chiến đấu.....	18
1.1.6. Yêu cầu tập luyện môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân.....	19
1.1.6.1. Xác định đúng mục đích của việc tập luyện võ thuật Công an nhân dân...	19
1.1.6.2. Tập luyện võ thuật Công an nhân dân phải kết hợp với rèn luyện phẩm chất đạo đức người Công an Việt Nam xã hội chủ nghĩa.....	20
1.1.6.3. Tập luyện võ thuật Công an nhân dân phải tuân thủ đúng phương pháp khoa học.....	20

1.1.6.4.	<i>Tập luyện võ thuật Công an nhân dân phải đảm bảo kỹ thuật.....</i>	21
1.1.6.5.	<i>Tập luyện võ thuật Công an nhân dân chấp hành nghiêm kỷ luật, đảm bảo an toàn.....</i>	21
1.1.7.	Các trường hợp được sử dụng Võ thuật Công an nhân dân.....	22
1.1.7.1.	<i>Sử dụng võ thuật Công an nhân dân để tấn công, trấn áp, đánh bắt tội phạm.....</i>	22
1.1.7.2.	<i>Sử dụng võ thuật Công an nhân dân để phòng vệ chính đáng.....</i>	22
1.2.	Huấn luyện sức mạnh và sức mạnh môn võ thuật Công an nhân dân.....	22
1.2.1.	Cơ sở lý thuyết của huấn luyện sức mạnh.....	22
1.2.1.1.	<i>Khái niệm.....</i>	22
1.2.1.2.	<i>Phân loại sức mạnh.....</i>	23
1.2.1.3.	<i>Khuyh hướng, nhiệm vụ và nguyên tắc cần tuân thủ khi huấn luyện sức mạnh.....</i>	24
1.2.1.4.	<i>Cơ sở sinh lý - sinh hóa của huấn luyện sức mạnh.....</i>	26
1.2.2.	Đặc điểm huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....	28
1.2.3.	Phương pháp huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....	28
1.2.3.1.	<i>Phương pháp huấn luyện sức mạnh tối đa cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	29
1.2.3.2.	<i>Phương pháp huấn luyện sức mạnh tốc độ cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	31
1.2.3.3.	<i>Phương pháp huấn luyện sức mạnh bền cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	32
1.2.3.4.	<i>Phương pháp tĩnh lực.....</i>	34
1.3.	Các quan điểm về phương pháp tổ chức tập luyện thể dục thể thao.....	34
1.3.1.	Các quan điểm chung về phương pháp tổ chức tập luyện thể dục	

<i>thể thao</i>	34
1.3.2. Quan điểm về phương pháp tập luyện theo trạm	39
1.3.2.1. <i>Khái niệm</i>	39
1.3.2.2. <i>Đặc điểm chính của phương pháp tập luyện theo trạm</i>	39
1.3.2.3. <i>Những điều chú ý trong sử dụng phương pháp tập luyện theo trạm</i> ..	40
1.3.2.4. <i>Ưu, nhược điểm của phương pháp tập luyện theo trạm</i>	41
1.4. Các quan điểm về lượng vận động và bài tập thể lực trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân	42
1.4.1. Lượng vận động	42
1.4.1.1. <i>Khái niệm</i>	42
1.4.1.2. <i>Thành phần của lượng vận động</i>	42
1.4.2. Bài tập thể lực trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ..	44
1.4.2.1. <i>Bài tập thể lực</i>	44
1.4.2.2. <i>Bài tập thể lực môn võ thuật Công an nhân dân</i>	45
1.4.2.3. <i>Bài tập huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân</i>	47
1.5. Các công trình nghiên cứu khoa học có liên quan	49
Kết luận chương 1	53
CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	55
2.1. Phương pháp nghiên cứu	55
2.1.1. <i>Phương pháp nghiên cứu tài liệu</i>	55
2.1.2. <i>Phương pháp phỏng vấn</i>	56
2.1.3. <i>Phương pháp quan sát sự phạm</i>	57
2.1.4. <i>Phương pháp dùng bài thử</i>	58
2.1.4.1. <i>Các test sức mạnh tối đa (3 test)</i>	58
2.1.4.2. <i>Các test sức mạnh tĩnh (2 test)</i>	59
2.1.4.3. <i>Các test sức mạnh tốc độ (6 test)</i>	60
2.1.4.4. <i>Các test sức mạnh bền (4 test)</i>	62
2.1.5. <i>Phương pháp thực nghiệm sự phạm</i>	64

2.1.6.	<i>Phương pháp toán học thống kê.....</i>	65
2.2.	<i>Tổ chức nghiên cứu.....</i>	68
2.2.1.	<i>Đối tượng nghiên cứu.....</i>	68
2.2.2.	<i>Phạm vi nghiên cứu.....</i>	68
2.2.3.	<i>Thời gian nghiên cứu.....</i>	69
	CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.....	71
3.1.	Nghiên cứu xác định hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....	71
3.1.1.	<i>Xác định hệ thống test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	71
3.1.1.1.	<i>Trình tự nghiên cứu lựa chọn các test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân..</i>	71
3.1.1.2.	<i>Lựa chọn hệ thống test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	72
3.1.1.3.	<i>Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	74
3.1.1.4.	<i>Mối quan hệ giữa các test sức mạnh với nhau ở sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	78
3.1.2.	<i>Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	79
3.1.2.1.	<i>Phân loại kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân..</i>	79
3.1.2.2.	<i>Xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	80
3.1.3.	<i>Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1.....</i>	81
3.1.3.1.	<i>Bàn luận về xác định hệ thống test sức mạnh cho sinh viên nam</i>	

<i>Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân..</i>	81
<i>3.1.3.2. Bàn luận về xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	86
3.2. Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân.....	89
3.2.1. <i>Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	89
<i>3.2.1.1. Thực trạng chương trình giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	89
<i>3.2.1.2. Thực trạng nhận thức của giáo viên về công tác huấn luyện sức mạnh trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	91
<i>3.2.1.3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	92
3.2.2 <i>Đánh giá thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	94
<i>3.2.2.1. Xác định thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	94
<i>3.2.2.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	95
3.2.3. <i>Đánh giá thực trạng kết quả học tập môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân.....</i>	96
3.2.4. <i>Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2.....</i>	98
<i>3.2.4.1. Bàn luận về thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	98
<i>3.2.4.2. Bàn luận về đánh giá thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	99

3.2.4.3.	<i>Bàn luận về đánh giá thực trạng kết quả học tập môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân.....</i>	100
3.3.	Nghiên cứu ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....	101
3.3.1.	<i>Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	101
3.3.1.1.	<i>Thực trạng sử dụng nội dung trong phương pháp huấn luyện sức mạnh cho học viên các trường công an nhân dân khu vực phía Bắc trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	101
3.3.1.2.	<i>Lựa chọn nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	102
3.3.1.3.	<i>Xây dựng và lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân.....</i>	109
3.3.1.4.	<i>Xây dựng tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân.....</i>	114
3.3.1.5.	<i>Hội thảo đánh giá tính hợp lý của tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân.....</i>	119
3.3.2.	<i>Ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	120
3.3.2.1.	<i>Tổ chức thực nghiệm sư phạm.....</i>	120
3.3.2.2.	<i>Đánh giá hiệu quả ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân.....</i>	123

3.3.3. <i>Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3</i>	136
3.3.3.1. <i>Bàn luận về nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân</i>	136
3.3.3.2. <i>Bàn luận về ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân</i>	141
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	150
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ	
CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN	
TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	

DANH MỤC BẢNG, BIỂU ĐỒ

Thể loại	Số TT	Nội dung	Trang
Bảng	3.1.	Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n = 55)	Sau Tr.73
	3.2.	Kết quả kiểm tra các test đánh giá tổ chất sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân (n=40)	Sau Tr.74
	3.3.	Mối tương quan giữa các test đánh giá sức mạnh với thành tích thi đấu trong môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân (n=40)	75
	3.4.	Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=40)	76-77
	3.5.	Hệ số tương quan giữa các test đánh giá tổ chất sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n = 40)	Sau Tr.78
	3.6.	Bảng phân loại tổ chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân	Sau Tr.79
	3.7.	Bảng điểm đánh giá tổ chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân	Sau Tr.80
	3.8.	Chương trình giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân	89-90
	3.9.	Tầm quan trọng của sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân (n=12)	92
	3.10.	Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên	93

	Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân	
3.11.	Kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh của sinh viên nam D46 Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=150)	94-95
3.12.	Kết quả xếp loại trình độ sức mạnh của sinh viên nam D46 Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=150)	Sau Tr.95
3.13.	Quy đổi giữa các thang điểm và xếp loại theo hệ thống tín chỉ	97
3.14.	Kết quả học tập môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam khóa D46 (n=150)	97
3.15.	Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân (n = 55)	Sau Tr.105
3.16.	Kết quả phỏng vấn xác định các yêu cầu sư phạm để lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân (n=55)	112
3.17.	Phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong chương trình giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân	Sau Tr.112
3.18.	Kết quả phỏng vấn lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong chương trình giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân (n=55)	113-114
3.19.	So sánh trình độ sức mạnh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (n=20)	123-124

	3.20.	So sánh trình độ sức mạnh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần I - Kỹ thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)	Sau Tr.124
	3.21.	Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm kết thúc học phần I - Kỹ thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)	125- 126
	3.22.	So sánh trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn phân loại sau học phần I - Kỹ thuật (n=20)	Sau Tr.126
	3.23.	So sánh kết quả phân loại học tập môn võ thuật Công an nhân dân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần I - Kỹ thuật (n=20)	127
	3.24.	So sánh trình độ sức mạnh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần II - Chiến thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)	129- 130
	3.25.	Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm kết thúc học phần II - Chiến thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)	130- 131
	3.26.	So sánh trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn phân loại sau học phần II - Chiến thuật (n=20)	Sau Tr.131
	3.27.	So sánh kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần II - Chiến thuật (n=20)	132
	3.28.	So sánh tự đối chiếu trình độ sức mạnh trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n=20)	Sau Tr.133
	3.29.	So sánh tổng hợp kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau cả hai học phần (n=20)	134
Biểu đồ	3.1.	Tỷ lệ % đối tượng phỏng vấn (n=55)	73
	3.2.	Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm thực	Sau

		nghiệm và đối chứng thời điểm kết thúc học phần I - Kỹ thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)	Tr.126
	3.3.	So sánh kết quả phân loại học tập môn võ thuật Công an nhân dân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần I - Kỹ thuật (n=20)	128
	3.4.	Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm kết thúc học phần II - Chiến thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)	Sau Tr.131
	3.5.	So sánh kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần II - Chiến thuật (n=20)	133

PHẦN MỞ ĐẦU

Dưới sự lãnh đạo sáng suốt của Đảng, toàn dân, toàn quân ta đang quyết tâm thực hiện thắng lợi nhiều chủ trương, mục tiêu và nhiệm vụ; phát huy sức mạnh toàn dân tộc và dân chủ xã hội chủ nghĩa; đẩy mạnh toàn diện, đồng bộ công cuộc đổi mới; bảo vệ vững chắc Tổ quốc, giữ vững môi trường hòa bình, ổn định; phấn đấu sớm đưa nước ta cơ bản trở thành nước công nghiệp theo hướng hiện đại. Vì mục tiêu dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng, dân chủ, văn minh, vững bước tiến lên chủ nghĩa xã hội. Trong sự nghiệp xây dựng, phát triển văn hóa, giáo dục con người luôn được Đảng, Nhà nước quan tâm, nêu rõ trong các chỉ thị, nghị quyết và các văn bản đã ban hành.

Chiến lược phát triển giáo dục 2011 - 2020 của Thủ tướng chính phủ đã chỉ rõ quan điểm chỉ đạo là: "Đổi mới căn bản, toàn diện nền giáo dục theo hướng chuẩn hóa, hiện đại hóa, dân chủ hóa, hội nhập quốc tế, thích ứng với nền kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa, phát triển giáo dục gắn với phát triển khoa học và công nghệ, tập trung nâng cao chất lượng, đặc biệt chất lượng giáo dục đạo đức, lối sống, năng lực sáng tạo, kỹ năng thực hành để đáp ứng yêu cầu phát triển kinh tế - xã hội, đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, đảm bảo an ninh quốc phòng..." [117].

Nghị quyết 29-NQ/TW ngày 4 tháng 11 năm 2013 của Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế đã chỉ rõ mục tiêu tổng quát là: "Tạo chuyển biến căn bản, mạnh mẽ về chất lượng, hiệu quả giáo dục, đào tạo; đáp ứng ngày càng tốt hơn công cuộc xây dựng, bảo vệ tổ quốc..." [8].

Quán triệt tinh thần đó, Bộ Công an quyết tâm phát triển giáo dục, đào tạo và khoa học, công nghệ trong thời kỳ mới. Ngày 28/10/2014 Bộ trưởng Bộ Công an đã ra chỉ thị của số 13/CT-BCA về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, đào tạo trong Công an nhân dân. Trong đó, đã chỉ rõ một trong những công tác trọng tâm là: "Tập trung đổi mới nội dung, chương trình giáo dục theo hướng

chuẩn hóa, chất lọc về nội dung... cải tiến phương pháp giảng dạy, áp dụng các phương pháp dạy học tích cực..." [19].

Hiện nay, trong tình hình mới của đất nước, kinh tế - văn hoá đang trên đà phát triển, quan hệ, giao lưu, hợp tác quốc tế được tăng cường mở rộng, việc đảm bảo ổn định chính trị, giữ vững an ninh, trật tự, an toàn xã hội là nhiệm vụ đặc biệt quan trọng. Đòi hỏi phải "Xây dựng lực lượng CAND cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại", thực sự là lực lượng chính trị, lực lượng chiến đấu trung thành, tin cậy của Đảng, Nhà nước và nhân dân [5], [6], [7], [9], [10], [74], [76], [99], [139]... Nhằm làm tốt vai trò nòng cốt trong sự nghiệp bảo vệ an ninh quốc gia, giữ gìn trật tự, an toàn xã hội. Để đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ đó, đòi hỏi cán bộ, chiến sỹ công an phải không ngừng nâng cao trình độ mọi mặt; giỏi pháp luật, nghiệp vụ, tinh thông võ thuật, kỹ chiến thuật quân sự, không ngừng rèn luyện phẩm chất đạo đức theo 6 điều Bác Hồ dạy CAND. Có như vậy, mới xứng đáng với lòng tin yêu và nhiệm vụ của Đảng, Nhà nước và nhân dân giao cho. Nhằm đáp ứng yêu cầu bảo vệ an ninh quốc phòng, đấu tranh phòng chống tội phạm trong tình hình mới, Bộ Công an đã ra nhiều chỉ thị về tăng cường công tác huấn luyện quân sự, võ thuật trong lực lượng CAND. Trong đó, đã chỉ rõ: "Các học viện, trường CAND... rà soát và nghiên cứu điều chỉnh, bổ sung nội dung, chương trình đào tạo, huấn luyện quân sự, võ thuật phù hợp với yêu cầu đòi hỏi của cuộc đấu tranh chống tội phạm, bảo vệ an ninh, trật tự, đưa nội dung huấn luyện điều lệnh, quân sự, võ thuật vào chương trình chính khóa cho tất cả các học viên các hệ học, cấp học và thường xuyên tổ chức luyện tập nâng cao trình độ quân sự, võ thuật cho học viên" [16]. Theo đó, cần trang bị cho cán bộ, chiến sỹ kiến thức cơ bản về lý thuyết và thực hành: "để thuần thực các động tác kỹ thuật, chiến thuật của võ thuật CAND; rèn luyện sức khỏe, ý chí, bản lĩnh, mưu trí, dũng cảm trong chiến đấu..." [17]. Hơn nữa, đặc biệt chú trọng "Đẩy mạnh công tác nghiên cứu khoa học, tổng kết thực tiễn, đổi mới nội dung, chương trình tập huấn điều lệnh, huấn luyện quân sự, võ thuật sát với tình

hình thực tế, góp phần xây dựng lực lượng Công an cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại..." [18].

Học viện An ninh nhân dân là "cơ sở giáo dục, đào tạo đầu tiên của lực lượng CAND Việt Nam. Ra đời ngày trong những ngày đầu thành lập chính quyền cách mạng, trải qua nhiều tên gọi khác nhau... Trong suốt chặng đường 70 năm hình thành, xây dựng, phát triển, ở bất kì giai đoạn lịch sử nào, Học viện đều có những đóng góp quan trọng cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam" [73]. Đến nay, 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. Đã đặt ra những thách thức lớn đòi hỏi Học viện ANND phải giải quyết để đảm bảo, nâng cao chất lượng giáo dục [152]. Bên cạnh đó, công tác đào tạo trong Học viện ANND đang chuyển hình thức đào tạo từ niên chế sang tín chỉ nên cần đổi mới nội dung, phương pháp, nâng cao hiệu quả giảng dạy cho phù hợp với loại hình đào tạo mới. Cụ thể là việc thực hiện theo Kế hoạch số 149/KH-BCA-X11 ngày 14/12/2009 của Bộ Công an về triển khai thí điểm đào tạo theo hệ thống tín chỉ trong CAND. Học viện ANND đã tổ chức nghiên cứu, triển khai tổ chức thí điểm đào tạo theo hệ thống tín chỉ từ năm 2010 cho hệ vừa làm vừa học, từ năm 2012 cho đại học chính quy khóa D44 ngành Luật và tổ chức đào tạo đại trà từ năm 2014 thông qua việc triển khai đồng bộ nhiều biện pháp tích cực trong quản lý và giáo dục [3]. Nhiệm vụ đó đã đặt ra nhiều công việc cần nghiên cứu, tiến hành nhằm đảm bảo chất lượng giáo dục.

Theo yêu cầu, nhiệm vụ đó, Học viện ANND đã cụ thể hóa trong việc xây dựng chương trình môn học nói chung và môn võ thuật CAND nói riêng. Trong chương trình môn học võ thuật CAND, đã khẳng định vị trí quan trọng của môn học: "Võ thuật CAND là môn học thuộc khối kiến thức cơ sở của nhóm ngành và ngành trong chương trình khung giáo dục Đại học khoa học An ninh..." [59]. Môn học có nhiệm vụ trang bị cho sinh viên: "Nhận thức cơ bản về võ thuật CAND, những vị trí hiểm yếu trên cơ thể con người; các tư thế chiến đấu trong

võ thuật; các động tác kỹ thuật tấn công; các động tác phối hợp chân - tay; các động tác kỹ thuật phòng ngự; các tình huống bất ngờ; các tình huống gỡ khóa; các tình huống đánh ở tư thế gần và đánh có vũ khí" [60], [61], [62], [63], [64], [65].

Trong chương trình đào tạo của Học viện ANND, võ thuật CAND vừa góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo người cán bộ công an có trình độ đại học vừa là một nội dung phục vụ trực tiếp công tác chiến đấu. Vì vậy, "...để đảm bảo yêu cầu công tác của lực lượng CAND, việc giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND hướng tới việc cần nâng cao hiệu quả chiến đấu cho học viên..." [87]. Một trong những yếu tố quan trọng và đặc trưng quyết định đến hiệu quả chiến đấu của võ thuật CAND là sức mạnh. Việc rèn luyện tốt sức mạnh giúp cho người tập phát triển thể lực và nâng cao hiệu quả kỹ, chiến thuật trong môn võ thuật CAND. Trong thực tế, các đòn đánh, kỹ, chiến thuật thực hiện có uy lực, sức mạnh, tốc độ giúp cán bộ, chiến sỹ Công an nhanh chóng hoàn thành nhiệm vụ và yêu cầu của công tác. Do đó, trong giảng dạy võ thuật CAND cần chú ý sử dụng các nội dung trong phương pháp nhằm phát triển sức mạnh cho người tập. Ở đây, nội dung trong phương pháp là các bài tập.

"Trên thực tế công tác giảng dạy môn võ thuật CAND tại Học viện còn bộc lộ một số tồn tại, hạn chế nhất định. Trong đó, có tồn tại, hạn chế về nội dung và phương pháp huấn luyện, giảng dạy để phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên..." [44]. Việc sử dụng các bài tập và phương pháp nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên Học viện ANND còn ít, chưa có hệ thống, phụ thuộc nhiều vào kinh nghiệm cá nhân. Nên hiệu quả tập luyện môn võ thuật CAND còn có nhiều hạn chế như thực hiện đòn đánh còn thiếu sức mạnh, làm giảm hiệu quả chiến đấu và kết quả học tập môn võ thuật CAND cũng chưa cao. Do đó, yêu cầu đặt ra là cần nghiên cứu nội dung và phương pháp phát triển sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong tập luyện môn võ thuật CAND. Tuy nhiên, cho đến nay mới có một số ít các công trình nghiên cứu khoa học đề cập tới vấn đề này là: Nguyễn Thanh Hải (2011) "Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài

tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân”. Ngô Hải Hà (2018), “Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân tại Học viện An ninh nhân dân”. Từ thực trạng đó chúng tôi mạnh dạn tiến hành nghiên cứu luận án:

“Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân”.

Với mong muốn nhằm phát triển sức mạnh, nâng cao thể lực, kỹ năng, hiệu quả chiến đấu cho sinh viên Học viện ANND; góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND; đóng góp một phần vào thành tích giáo dục và đào tạo chung của Học viện ANND. Điều này có ý nghĩa thiết thực trong việc góp phần nâng cao hiệu quả công tác, chiến đấu, đáp ứng yêu cầu đặt ra đối với lực lượng CAND trong giai đoạn hiện nay.

Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn công tác giảng dạy võ thuật CAND, nghiên cứu luận án này nhằm xác định nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm để phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Nhiệm vụ nghiên cứu

Để đạt được mục đích trên tiến hành giải quyết ba nhiệm vụ sau:

Nhiệm vụ 1: Nghiên cứu xác định hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Nhiệm vụ 2: Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND.

Nhiệm vụ 3: Nghiên cứu ứng dụng 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 CAND.

Giả thuyết khoa học

Qua nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND, có thể thấy đa số sinh viên có trình độ sức mạnh và kết quả học tập môn võ thuật CAND chưa cao. Vấn đề này do nhiều nguyên nhân, trong đó chủ yếu là thiếu nội dung và phương pháp phù hợp. Nếu lựa chọn được nội dung và phương pháp tập luyện phù hợp sẽ đem lại hiệu quả phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND, góp phần nâng cao kết quả học tập trong môn võ thuật CAND.

Ý nghĩa khoa học của luận án

Hệ thống hóa, bổ sung và hoàn thiện các kiến thức lý luận và chuyên môn về các vấn đề liên quan tới môn võ thuật CAND; cũng như về phương pháp và bài tập phát triển sức mạnh trong TDTT nói chung và trong môn võ thuật CAND nói riêng.

Ý nghĩa thực tiễn của luận án

Đánh giá được thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND. Trên cơ sở đó, nghiên cứu lựa chọn được các nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh. Bước đầu ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm đã cho thấy hiệu quả thiết thực trong việc phát triển trình độ sức mạnh, nâng cao kết quả học tập môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND. Qua đó, góp phần nâng cao hiệu quả sử dụng võ thuật trong công tác, chiến đấu của cán bộ, chiến sĩ trong lực lượng CAND.

CHƯƠNG 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Đặc điểm môn võ thuật Công an nhân dân

1.1.1. *Khái niệm võ thuật Công an nhân dân*

Võ thuật CAND là môn võ thuật của lực lượng CAND, phục vụ công tác chiến đấu đặc thù của lực lượng CAND. Tuy nhiên, hiểu như thế nào về khái niệm võ thuật CAND, hiện nay chưa có một khái niệm chung nhất, vẫn còn nhiều ý kiến khác nhau và cần phải tiếp tục nghiên cứu để có nhận thức thống nhất trong toàn lực lượng CAND. Để đưa ra khái niệm võ thuật CAND, cần nghiên cứu làm rõ một số nội dung sau:

Nguồn gốc của võ thuật Công an nhân dân

Môn võ thuật CAND được hình thành và phát triển từ sự kế thừa của nền võ thuật dân tộc kết hợp với một số tinh hoa của các môn phái võ thuật trên thế giới. Nó có hệ thống kỹ thuật, chiến thuật tổng hợp, sử dụng đánh, bắt trong chiến đấu theo yêu cầu nghiệp vụ tạo thành môn võ thuật tổng hợp chiến đấu riêng biệt của lực lượng Công an [140].

Võ thuật CAND không phải là môn võ sẵn có, cũng không phải là môn võ hoàn toàn mới khác biệt so với các môn phái võ khác đang thịnh hành trong nước và thế giới. Lực lượng CAND cũng không sử dụng đơn lẻ một môn phái võ cụ thể nào làm vũ khí trong công tác đấu tranh phòng chống tội phạm [108].

Đối tượng tập luyện võ thuật Công an nhân dân

Võ thuật CAND là môn võ đặc thù của riêng lực lượng CAND nên người nghiên cứu, tập luyện võ thuật CAND phải là cán bộ chiến sỹ trong lực lượng CAND và một số trường hợp khác khi được lực lượng Công an yêu cầu để góp phần giữ vững an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội.

Đối tượng áp dụng của võ thuật Công an nhân dân

Đối tượng áp dụng của võ thuật CAND là những đối tượng cần phải trấn áp trong đấu tranh phòng chống tội phạm (như các tên tội phạm nguy hiểm, lưu manh chuyên nghiệp, gián điệp, biệt kích...).

Mục đích sử dụng võ thuật Công an nhân dân

Mục đích sử dụng võ thuật CAND là phục vụ công tác đấu tranh phòng, chống tội phạm, góp phần thực hiện thắng lợi nhiệm vụ bảo vệ an ninh, trật tự của đất nước. Trực tiếp tấn công trấn áp, ngăn chặn các đối tượng sử dụng vũ lực để thực hiện hành vi phạm tội, trốn tránh pháp luật, làm suy sụp, tê liệt kháng cự của chúng và bắt giữ tội phạm [121].

Lực lượng CAND muốn hoàn thành tốt nhiệm vụ phải tổ chức học tập và rèn luyện võ thuật. Nhiều đồng chí đã sử dụng võ thuật có hiệu quả trong chiến đấu, bảo vệ Đảng, bảo vệ nhân dân, bảo vệ mình [109].

Từ những nội dung trên có thể rút ra khái niệm chung về võ thuật CAND như sau: *“Võ thuật Công an nhân dân là một môn võ tổng hợp được kế thừa, chọn lọc tinh hoa các môn phái võ khác nhau ở trong nước và thế giới, được lực lượng Công an nghiên cứu, tập luyện và sử dụng phục vụ công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, bảo vệ an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội”*.

1.1.2. Sự hình thành thành và phát triển của môn võ thuật Công an nhân dân

Sinh thời Chủ tịch Hồ Chí Minh rất quan tâm đến việc xây dựng và phát triển võ thuật cho lực lượng CAND. Người căn dặn lực lượng bảo vệ: “Muốn bảo vệ thì người bảo vệ phải biết đánh địch, phải biết võ giỏi, phải khoẻ, phải bắn súng giỏi...” [75], [78]. Đây là cơ sở, nền tảng, quan điểm chỉ đạo cho sự ra đời và phát triển của võ thuật CAND. Trong những ngày ở chiến khu Việt Bắc, Bác thường xuyên tập luyện võ thuật và huấn luyện cho lực lượng bảo vệ tập luyện võ thuật nâng cao sức khoẻ để hoàn thành tốt nhiệm vụ [56], [103], [144]. Võ thuật CAND ra đời và hình thành từ những buổi ban đầu đó.

Công an nhân dân là một lực lượng vũ trang trọng yếu của Đảng Cộng sản Việt Nam và Nhà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam; làm nòng cốt, xung kích trong sự nghiệp bảo vệ an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự, an toàn xã hội. Võ thuật CAND ra đời cùng với sự ra đời của lực lượng CAND, xuất phát

từ yêu cầu nhiệm vụ chính trị mà Đảng và Nhà nước giao cho lực lượng CAND [94]. Nhận thức được tầm quan trọng của võ thuật CAND nên ngay từ những ngày đầu thành lập, lực lượng CAND đã chú trọng tuyển chọn các đồng chí trong quân đội và cán bộ địa phương có sức khỏe, biết võ thuật, có bản lĩnh chính trị vững vàng được thử thách rèn luyện qua thực tiễn công tác và chiến đấu. Trong thời gian này, việc tập luyện võ thuật trong lực lượng CAND chủ yếu dựa trên nền tảng của võ thuật dân tộc, người biết võ dạy người chưa biết võ, người biết nhiều dạy người biết ít. Sử dụng võ thuật như công cụ hiệu quả nhất, theo Phạm Phong là "Biến nó thành những "vũ khí" thiết yếu, sắc bén để đánh địch trong những tình huống cận chiến hoặc bất thần đánh vào cơ quan đầu não của chúng, hay chiến thuật diệt ác, trừ gian giữa lòng địch" [86]. Tuy nhiên, những kỹ thuật được đưa vào tập luyện và sử dụng trong lực lượng CAND còn bộc lộ nhiều tồn tại, hạn chế nhất định. Nhằm khắc phục những hạn chế này, lực lượng CAND đã luôn chú ý và không ngừng hoàn thiện các nội dung, nghiên cứu kế thừa chọn lọc tinh hoa của võ thuật dân tộc, cải tiến xây dựng thành các động tác kỹ, chiến thuật phù hợp với nhiệm vụ chiến đấu của lực lượng CAND. Bên cạnh đó, còn tích cực nghiên cứu, chọn lọc, bổ sung nội dung của nhiều môn phái võ thịnh hành trên thế giới để đưa vào giảng dạy, huấn luyện trong toàn lực lượng CAND.

1.1.3. Vị trí của võ thuật Công an nhân dân

Võ thuật CAND có vị trí quan trọng trên nhiều lĩnh vực như: trong các môn phái võ thuật, trong công tác xây dựng lực lượng CAND, trong công tác đấu tranh phòng chống tội phạm của lực lượng CAND... góp phần to lớn vào công cuộc xây dựng, bảo vệ đất nước hiện nay.

1.1.3.1. Vị trí trong các môn võ thuật của võ thuật Công an nhân dân

Võ thuật CAND có nhiều điểm giống với các môn phái võ thuật khác. Đó là đều nghiên cứu hệ thống các động tác, kỹ thuật tấn công và phòng ngự, rèn luyện thể chất và tinh thần nhằm giúp cho người tập phát triển toàn diện về đức, trí, thể, mỹ. Hơn nữa, võ thuật CAND còn có mối quan hệ mật thiết và có sự kế

thừa chọn lọc tinh hoa của nhiều môn phái võ thuật khác. Vì vậy, võ thuật CAND là một môn phái võ trong hệ thống các môn phái võ thuật khác. Tuy nhiên, võ thuật CAND có nhiều điểm khác với nhiều môn võ thuật hiện nay. Nó được xây dựng và phát triển nhằm mục đích phục vụ cho yêu cầu nghiệp vụ của ngành Công an, để đấu tranh, phòng chống tội phạm và các hành vi vi phạm pháp luật [96].

1.1.3.2. Vị trí trong công tác xây dựng lực lượng Công an nhân dân của võ thuật Công an nhân dân

Giáo dục đào tạo là một nội dung quan trọng trong công tác xây dựng lực lượng CAND. Xác định được võ thuật CAND là một môn học quan trọng mang tính nghiệp vụ trong hệ thống chương trình đào tạo cán bộ, chiến sỹ CAND. Nên trong các bậc học, ngành học, môn võ thuật CAND luôn là môn học quan trọng chiếm thời lượng đào tạo lớn. Võ thuật CAND được đưa vào chương trình đào tạo trong các trường CAND nhằm trang bị cho học viên những kiến thức cơ bản về võ thuật CAND, có khả năng sử dụng võ thuật CAND vào thực tiễn chiến đấu [48]. Đồng thời, nó còn góp phần vào việc đào tạo cán bộ, chiến sỹ Công an phát triển một cách toàn diện về trí lực và thể lực, nâng cao ý trí chiến đấu, bản lĩnh nghề nghiệp, lòng dũng cảm quyết tâm hoàn thành nhiệm vụ. Như vậy, võ thuật CAND là một nội dung đào tạo quan trọng để hoàn thiện người cán bộ, chiến sỹ Công an.

1.1.3.3. Vị trí trong công tác đấu tranh phòng chống tội phạm của võ thuật Công an nhân dân

Võ thuật CAND có vai trò, vị trí quan trọng, đóng góp to lớn vào công tác đấu tranh phòng chống tội phạm của lực lượng CAND. Đặc biệt, võ thuật CAND là vũ khí sắc bén trong các hoạt động đấu tranh với các loại tội phạm mang tính chất mạnh động như: tội phạm ma túy, các băng nhóm hoạt động theo kiểu xã hội đen; các tên tội phạm nguy hiểm, côn đồ, hung hãn.

Thực tiễn chiến đấu cho thấy, nhiều chuyên án, vụ việc, cán bộ, chiến sỹ Công an nhờ việc nghiên cứu, tính toán, sử dụng hợp lý võ thuật CAND đã ngăn

chặn và làm tê liệt sự kháng cự, chống trả của những loại tội phạm manh động, nguy hiểm; bảo vệ an toàn tính mạng, sức khỏe của chính cán bộ, chiến sỹ Công an và quần chúng nhân dân, hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao. Bên cạnh đó, nếu không sử dụng hoặc sử dụng không hợp lý võ thuật CAND có thể dễ xảy ra những thương vong đáng tiếc hoặc không bắt giữ được tội phạm, để tội phạm chạy trốn, làm cản trở các hoạt động của lực lượng CAND. Do đó, để góp phần đảm bảo hiệu quả công tác đấu tranh phòng, chống tội phạm cần chú trọng công tác giảng dạy tập luyện môn võ thuật CAND.

1.1.4. Đặc điểm hoạt động trong môn võ thuật Công an nhân dân

Võ thuật CAND là một môn võ tổng hợp đặc thù của lực lượng CAND. Võ thuật CAND đã kế thừa có chọn lọc các tinh hoa của nhiều môn phái võ trong nước và quốc tế, vẫn đang không ngừng hoàn thiện các nội dung kỹ, chiến thuật, phục vụ đắc lực cho công tác nghiệp vụ của ngành Công an. Các nội dung kỹ, chiến thuật có nhiều nét được kế thừa, nhưng có nhiều sáng tạo, đổi mới để phù hợp với tính chất chiến đấu của ngành Công an [48]... Do đó, các đặc điểm về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý diễn ra hết sức đa dạng và phong phú.

1.1.4.1. Đặc điểm kỹ thuật

Võ thuật CAND có hệ thống kỹ thuật rất phong phú, các kỹ thuật tấn công, phòng thủ và phản công, bao gồm các nhóm kỹ thuật: kỹ thuật tấn công bằng tay; kỹ thuật tấn công bằng chân; kỹ thuật gạt đỡ bằng tay; kỹ thuật tránh né; kỹ thuật ngã; kỹ thuật sử dụng vũ khí, công cụ hỗ trợ (dao găm, gậy ngắn, dùi cui, tonfa...). Ngoài ra, võ thuật CAND còn có 3 bài võ tổng hợp (25, 38, 44 động tác) và có phân thể chiến đấu.

Hệ thống các động tác kỹ thuật đảm bảo linh hoạt, toàn diện, sự phối hợp chặt chẽ, nhuần nhuyễn giữa phòng ngự an toàn và tấn công hiệu quả. Đó là: Thế đứng (tấn) luôn vững chắc hoặc linh hoạt trong di chuyển; thuận lợi cho việc thực hiện các động tác tấn công và phòng ngự. Hệ thống các kỹ thuật tấn công, phòng ngự đa dạng, phong phú và hiệu quả. Trong tấn công, võ thuật CAND có nhiều kỹ thuật tùy thuộc vào việc sử dụng vị trí trên các chi để tấn

công. Ví dụ: Sử dụng mặt phẳng nắm đấm có 3 kỹ thuật: đấm thẳng, đấm ngang, đấm móc; sử dụng cạnh bàn tay có các kỹ thuật chặt; sử dụng khuỷu tay có các kỹ thuật: đánh khuỷu về trước, đánh khuỷu về sau... Mục tiêu tấn công trên cơ thể đối phương được tận dụng triệt để, rất đa dạng và phong phú như: hạ bộ, bụng, ngực, thái dương, cổ... Các kỹ thuật tấn công luôn phải đảm bảo các yếu tố như: nhanh, mạnh, chính xác và chú ý tới tính hiệu quả nhằm nhanh chóng làm mất sức kháng cự của đối phương. Trong phòng ngự, võ thuật CAND nghiên cứu tập luyện, áp dụng nhiều kỹ thuật phòng ngự khác nhau như: di chuyển, gạt đỡ, tránh né, ngã... nhằm không chế, làm mất tác dụng đòn đánh của đối phương, đảm bảo phòng ngự chặt chẽ, an toàn làm cơ sở thực hiện các kỹ thuật phản công, tấn công.

Trong xu hướng mới của võ thuật CAND hiện nay, các kỹ thuật được sử dụng là các đòn thế đơn giản, dễ tập, không khoa trương, biểu diễn. Vận động của hầu hết các động tác là chuyển động thẳng, vừa đảm bảo quãng đường ngắn, tốc độ nhanh, uy lực mạnh. Đáp ứng nhanh khả năng ứng dụng trong thực tiễn với thời gian ngắn, phù hợp với hầu hết các đối tượng tập luyện. Có thể nói, kỹ thuật của võ thuật CAND đã đáp ứng đầy đủ các yêu cầu chiến đấu đặc thù của lực lượng CAND.

1.1.4.2. Đặc điểm chiến thuật

Võ thuật CAND nghiên cứu, tổng kết dựa trên thực tiễn chiến đấu của lực lượng CAND, trên phương thức, thủ đoạn sử dụng vũ lực của tội phạm, từ đó tìm ra nhiều cách đánh bắt, xây dựng nhiều tình huống chiến thuật phù hợp với thực tế chiến đấu của ngành.

Chiến thuật trong môn võ thuật CAND rất đa dạng và hiệu quả trong đánh bắt đối tượng, như: đánh bắt bất ngờ, đánh giằng co, gỡ khóa, đánh khi bị đối tượng sử dụng vũ khí tấn công... Với phương châm chính là phục vụ công tác nghiệp vụ Công an nên việc vô hiệu hóa đòn tấn công của đối phương, tìm cách khống chế nhanh gọn, bắt sống là chủ yếu bắt buộc. Nên việc nghiên cứu và sử dụng các đòn thế phải đơn giản, không rườm rà hoa mỹ đã tạo lên một hệ thống

các kỹ chiến thuật có tính ứng dụng cao, phục vụ thiết thực cho công tác đánh bắt đối tượng.

1.1.4.3. Đặc điểm hoạt động thể lực

Trong môn võ thuật CAND, thể lực có vai trò quyết định hiệu quả của kỹ, chiến thuật. Tập luyện và chiến đấu trong môn võ thuật CAND yêu cầu người thực hiện phải có sức nhanh cần thiết để tạo nên các yếu tố bất ngờ cho đối tượng, có sức mạnh tốt để khắc phục trọng lượng và sự kháng cự của đối phương, để duy trì tố chất sức mạnh và tốc độ trong thời gian kéo dài thì cần có sức bền. Vì vậy, tố chất đặc thù của môn võ thuật CAND được cấu thành bởi 3 tố chất là sức mạnh - tốc độ - sức bền, 3 tố chất này cần được phát triển cân xứng trong quá trình tập luyện. Ngoài ra, khả năng mềm dẻo và khéo léo cũng là tố chất rất quan trọng, góp phần tạo nên kết quả tập luyện, chiến đấu của cán bộ, chiến sĩ CAND. Tuy nhiên, trong môn võ thuật CAND sức mạnh có vai trò quyết định lớn đến hiệu quả của đòn đánh và ảnh hưởng trực tiếp đến thực tế công tác chiến đấu của cán bộ, chiến sĩ CAND. Do đó, trong huấn luyện, giảng dạy cần đặc biệt chú trọng.

1.1.4.4. Đặc điểm hoạt động tâm lý

Trong tập luyện môn võ thuật CAND tạo nên những căng thẳng chức năng rất lớn cho người tập. Đặc biệt, do đặc thù của yêu cầu công tác đã tạo ra cho cán bộ, chiến sĩ CAND áp lực rất lớn về mặt tâm lý trong chiến đấu. Áp lực này đến từ nhiều phía như: từ phía đối tượng manh động, liều lĩnh chống trả quyết liệt, dùng mọi âm mưu thủ đoạn để đạt được mục đích; từ phía đồng đội cần phải thực hiện tốt nhiệm vụ để đảm bảo phối hợp thực hiện tốt chuyên án, kế hoạch đã đề ra; từ phía cấp trên cần phải hoàn thành nhiệm vụ để giải quyết dứt điểm chuyên án, thực thi pháp luật, bảo vệ chính nghĩa, đem lại bình yên cho xã hội; từ phía quần chúng nhân dân cần phải bắt, xử lý dứt điểm côn đồ, tội phạm đem lại lòng tin và cuộc sống bình yên... Những tác động này tạo nên trạng thái tâm lý căng thẳng cho họ. Bởi vậy, họ cần có trạng thái tâm lý vững vàng, tinh

thần vượt khó, ý chí quyết tâm và chủ động sáng tạo trong quá trình tập luyện và chiến đấu.

1.1.5. Tính chất của môn võ thuật Công an nhân dân

1.1.5.1. Tính khoa học

Võ thuật CAND là môn khoa học vận động dựa trên quá trình nghiên cứu, áp dụng thành tựu của nhiều môn khoa học khác, có đối tượng và phương pháp nghiên cứu phù hợp với đặc điểm công tác của lực lượng CAND.

Đối tượng nghiên cứu của võ thuật CAND. Bao gồm:

Hệ thống các động tác kỹ thuật như: Thế đứng, tấn công, phòng ngự... Qua nghiên cứu, giúp tìm ra được những ưu điểm, hạn chế của từng động tác kỹ thuật. Từ đó, đưa ra các biện pháp khắc phục hạn chế, đồng thời sáng tạo nhiều động tác, kỹ thuật mới phát huy hiệu quả trong thực tiễn chiến đấu.

Những tình huống thường xảy ra trong quá trình đấu tranh phòng chống tội phạm như: những loại vũ khí, những đòn đánh đối phương hay sử dụng thực hiện hành vi phạm tội để xây dựng đưa vào tập luyện có hệ thống các tình huống chiến thuật phù hợp với thực tiễn.

Phương pháp nghiên cứu võ thuật CAND

Phương pháp nghiên cứu võ thuật CAND là cách thức nghiên cứu, cách thức tiếp cận các đối tượng nghiên cứu của võ thuật CAND. Cũng như các môn học khác, khi nghiên cứu về võ thuật CAND trước hết phải tuân thủ các quan điểm của chủ nghĩa Mác - Lênin như: Khách quan toàn diện, lịch sử cụ thể và phát triển, dựa trên cơ sở nội dung của chủ nghĩa duy vật biện chứng, chủ nghĩa duy vật lịch sử và phép biện chứng duy vật. Đặc biệt, phép biện chứng duy vật là sự kết tinh của các thành tựu khoa học và các tư tưởng về triết học... khẳng định vật chất có trước, ý thức có sau và là sự phản ánh thế giới vật chất và bộ não của con người [102].

Khi nghiên cứu về võ thuật CAND sử dụng nhiều phương pháp nghiên cứu khoa học. Tiêu biểu như:

Phương pháp tổng kết thực tiễn: Võ thuật CAND phục vụ trực tiếp công tác đấu tranh phòng chống tội phạm. Do vậy, nghiên cứu võ thuật CAND phải được dựa trên phương pháp tổng kết thực tiễn. Qua đó, rút ra những bài học kinh nghiệm, ưu điểm, hạn chế của võ thuật CAND trong thực tiễn chiến đấu; phương thức, thủ đoạn sử dụng vũ lực của bọn tội phạm để tấn công, chống lại cán bộ, chiến sỹ CAND, thực hiện hành vi phạm tội. Trên cơ sở đó, tìm ra những cách đánh bắt mới phù hợp để hoàn thiện và nâng cao hơn nữa hiệu quả áp dụng.

Phương pháp thực nghiệm sư phạm: Đưa vào quá trình giảng dạy những nhân tố mới (kỹ thuật động tác, chiến thuật thi đấu, phương pháp giảng dạy - huấn luyện, các phương tiện tập luyện) được nghiên cứu và phải làm sáng tỏ tính ưu việt của chúng so với những nhân tố khác [104], [105].

Phương pháp so sánh: Võ thuật CAND ra đời trên cơ sở nghiên cứu, chọn lọc tinh hoa của nhiều môn phái võ khác nhau; nghiên cứu so sánh điểm giống và khác nhau, ưu điểm, hạn chế của võ thuật CAND so với các môn phái võ khác để khắc phục hạn chế, bổ sung thêm cho võ thuật CAND những đòn thế mới độc đáo, hiệu quả phù hợp với đối tượng đấu tranh của lực lượng CAND.

Mối liên hệ với các môn khoa học khác

Tính khoa học của võ thuật CAND được thể hiện ở mối liên hệ chặt chẽ với các môn khoa học khác như: toán học, vật lý, y học, tâm lý, ...

Mối liên hệ với toán học: Trong nghiên cứu, giảng dạy, đo lường cung cấp lý luận và phương pháp cơ bản để đo lường và đánh giá hiệu quả thực tiễn trong hoạt động thể dục thể thao, vì vậy có giá trị thực dụng rất lớn [72]. Hơn nữa, đo lường ứng dụng đem lại kết quả rất cụ thể, nhờ các kết quả đo lường sẽ góp phần giúp huấn luyện viên lập kế hoạch và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện, thi đấu, theo dõi sự mệt mỏi và hồi phục, phòng ngừa chấn thương... Góp phần giúp huấn luyện viên tìm ra các phương pháp huấn luyện, các bài tập mới đạt hiệu quả... [26]. Bên cạnh đó, còn sử dụng toán học thống kê để tập hợp, xử lý số liệu thu thập được từ các test... các kết quả thu được cuối cùng đều biểu diễn bằng

những con số. Các số liệu thu thập được thường rất nhiều và hỗn độn. Muốn rút ra những nhận xét có ích hoặc tính toán các đặc trưng thống kê học từ đám đông số liệu đó chúng ta phải sắp xếp chúng lại và trình bày một cách rõ ràng, ngắn gọn và có hệ thống [141], [142]. Để từ đó rút ra những kết luận khoa học, chính xác, khách quan phục vụ cho công tác giảng dạy, nghiên cứu võ thuật CAND.

Mối liên hệ với vật lý: Võ thuật CAND được xây dựng, hoàn thiện dựa trên các nghiên cứu của vật lý về lực, gia tốc, trọng lượng, trọng tâm, nguyên lý thăng bằng cơ thể, chân đế và góc an toàn, mô men an toàn và mô men lật, đòn bẩy... Nắm vững và vận dụng đúng các nguyên lý động lực học trên và không ngừng mở rộng tìm hiểu các nguyên lý kỹ thuật sẽ giúp ta có khả năng làm chủ kỹ thuật động tác và thực hiện kỹ thuật có hiệu quả nhất trong mọi tình huống khác nhau [92]. Vận dụng nguyên lý lực đòn bẩy: để bẩy những vật nặng đi mà chỉ dùng lực nhẹ hơn khối lượng của vật đó nhiều... tùy vào cách chọn điểm tựa mà chúng ta phải tác động một lực lớn hay nhỏ để bẩy được một sức nặng cố định [35]. Từ đó, xây dựng các kỹ thuật trong võ thuật CAND như: động tác đá quét, quét ngã trong nhiều kỹ thuật, tình huống chiến đấu.

Áp dụng lý thuyết về lực tác dụng: lực là nhân tố chủ yếu tạo ra sự khác biệt về tính chất và hình thái trong hoạt động của con người. Lực được tính bằng công thức: $F = m.a$ (F là lực tác động, m là khối lượng của vật, a là gia tốc). Vì vậy, khi ra đòn tấn công gia tốc càng cao thì lực tác động sẽ càng lớn [29]. Trên cơ sở đó, đưa ra các yêu cầu cần đạt được của mỗi kỹ thuật, động tác.

Mối liên hệ với y học: Giảng dạy võ thuật CAND có mối liên hệ chặt chẽ và phụ thuộc vào y học TDDT. Nó góp phần nghiên cứu những biến đổi của cơ thể trong quá trình hoạt động thể lực, để từ đó điều chỉnh và xây dựng nội dung tập luyện, xác định một cách hợp lý các chế độ (tập luyện, ăn uống, nghỉ ngơi, hồi phục) để đảm bảo quá trình tập luyện luôn phù hợp với từng đối tượng... [52]. Để đáp ứng những nhiệm vụ đề ra cho y học TDDT, trong quá trình giảng dạy võ thuật CAND thường xuyên sử dụng nội dung kiểm tra y học để đánh giá tình trạng sức khỏe, năng lực vận động của cơ thể người tập... Thực tiễn cho

thấy, trong quá trình tập luyện người tập luôn phải chịu sự tác động lớn của lượng vận động. Sự tác động này sẽ gây nên những biến đổi tâm sinh lý trong cơ thể [89]. Kiểm tra y học sơ phạm được tiến hành ngay trong quá trình tập luyện, trong buổi tập với mục đích đánh giá mức độ tác động tức thời của lượng vận động cũng như điều kiện vệ sinh môi trường, sân bãi, dụng cụ tác động trực tiếp đến cơ thể người tập. Trên cơ sở đó, xác định mức độ thích nghi của cơ thể người tập để đề ra những biện pháp điều chỉnh quá trình huấn luyện cho phù hợp với từng đối tượng cụ thể [66].

Bên cạnh đó, giảng dạy võ thuật CAND còn có mối liên quan mật thiết với giải phẫu học, giải phẫu thể thao. Nhờ nó, nghiên cứu ảnh hưởng của tập luyện đối với đặc điểm hình thái và cấu tạo cũng như quy luật phát triển của con người [120]. Nhờ sinh lý học cung cấp những kiến thức cần thiết từ các quy luật hoạt động của từng cơ quan và của cả cơ thể để nhận thức và tổ chức đúng đắn cuộc sống của con người... và hoạt động tập luyện võ thuật [53], [54]. Qua đó, tìm hiểu được đặc điểm cấu tạo, chức năng sinh học của từng bộ phận trên cơ thể người phục vụ việc nghiên cứu, tập luyện và áp dụng võ thuật CAND.

Mối liên hệ với tâm lý học: Võ thuật CAND có mối liên hệ chặt chẽ và tương hỗ với tâm lý học. Giảng dạy võ thuật CAND cần dựa trên những đặc điểm, quy luật hình thành, diễn biến tâm lý người để đạt hiệu quả cao. Trong quá trình tập luyện và thi đấu người tập cùng một lúc phải chịu sự tác động tổng hợp của lượng vận động thể chất và lượng vận động tâm lý [143]. Đặc thù của hoạt động giảng dạy, tập luyện võ thuật CAND là vượt qua mệt mỏi, căng thẳng, sợ hãi, kìm nén, ức chế thần kinh. Thông qua các biện pháp có tính phương pháp có thể đẩy lùi được sự xuất hiện những sợ hãi như sợ bị ngã, sợ đau, sợ không làm được... Những biện pháp tâm lý sơ phạm có mục đích là xóa bỏ những sợ hãi, xóa bỏ stress [4]. Do đó, nếu không hiểu biết về tâm lý và có những tác động kịp thời trong giảng dạy sẽ đem lại hiệu quả không cao và có thể gây ra chấn thương. Hơn nữa, yếu tố giáo dục rèn luyện được xác định là yếu tố chủ đạo trong việc định hướng cũng như phát triển nhân cách [146]. Việc tập

luyện võ thuật CAND có tác động tích cực đối với tâm lý người học, rèn luyện cho họ lòng dũng cảm, bình tĩnh trong xử lý tình huống, tinh thần vượt khó, hoàn thành nhiệm vụ được giao và góp phần hình thành nên bản lĩnh, nhân cách của người chiến sĩ CAND.

1.1.5.2. Tính nghiệp vụ

Với vai trò là công cụ trọng yếu của Đảng, Nhà nước và là lực lượng nòng cốt xung kích trên mặt trận bảo vệ an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội, lực lượng CAND được Đảng và Nhà nước cho phép sử dụng nhiều biện pháp công tác khác nhau. Nó được cụ thể hóa trong nhiều văn bản như:

Nghị quyết 31 của Bộ Chính trị quy định: "Để hoàn thành nhiệm vụ, lực lượng CAND được phép sử dụng các biện pháp nghiệp vụ: Phát động quần chúng, trinh sát đặc tình, quản lý hành chính, điều tra xét hỏi, khoa học kỹ thuật, vũ trang" [14].

Nghị quyết 40 Bộ Chính trị quy định mới về các biện pháp của ngành Công an. Theo đó lực lượng CAND được thực hiện các biện pháp: "Vận động quần chúng, pháp luật, ngoại giao, kinh tế, khoa học - kỹ thuật, nghiệp vụ, vũ trang, biệt phái cán bộ sang các ngành khác để làm nhiệm vụ có liên quan đến an ninh, trật tự theo quy định của pháp luật" [15].

Điều 14, khoản 6 Luật CAND đã cụ thể hoá các quy định của Nghị quyết 40 của Bộ Chính trị về các biện pháp công tác của lực lượng CAND bao gồm 7 biện pháp công tác cụ thể: "áp dụng các biện pháp vận động quần chúng, pháp luật, ngoại giao, kinh tế, khoa học - kỹ thuật, nghiệp vụ, vũ trang để bảo vệ an ninh quốc gia, giữ gìn trật tự, an toàn xã hội" [98].

Võ thuật CAND được xác định là một nội dung trong biện pháp vũ trang của CAND [17], là vũ khí sắc bén trang bị cho lực lượng CAND, phục vụ đắc lực cho công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, bảo vệ an ninh quốc gia và trật tự an toàn xã hội.

1.1.5.3. Tính chiến đấu

Yếu tố chiến đấu được thể hiện qua những điểm sau:

Nhiệm vụ của võ thuật Công an nhân dân

Phục vụ trực tiếp cho công tác chiến đấu của lực lượng CAND như:

Tấn công, trấn áp, làm tê liệt khả năng kháng cự, chống trả của tội phạm.

Khống chế, bắt giữ những tên tội phạm nguy hiểm, không để đối phương chống cự, trốn chạy phục vụ công tác đấu tranh phòng chống tội phạm.

Bảo vệ bản thân, đồng đội và nhân dân trước sự tấn công bằng vũ lực của tội phạm.

Nội dung của võ thuật Công an nhân dân

Nội dung của võ thuật CAND thể hiện khả năng chiến đấu toàn diện trong cả tấn công và phòng ngự. Hệ thống các động tác kỹ, chiến thuật đảm bảo linh hoạt, toàn diện, phối hợp chặt chẽ, nhuần nhuyễn giữa phòng ngự an toàn và tấn công hiệu quả. Trong tấn công, võ thuật CAND có kỹ thuật tấn công đa dạng, phong phú, luôn chú ý tới tính hiệu quả nhằm nhanh chóng làm mất sức kháng cự của đối phương. Trong phòng ngự, võ thuật CAND sử dụng nhiều kỹ thuật phòng ngự khác nhau nhằm khống chế, làm mất tác dụng đòn đánh của đối phương, đảm bảo phòng ngự chặt chẽ, an toàn làm cơ sở thực hiện các kỹ thuật phản công, tấn công.

1.1.6. Yêu cầu tập luyện môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Do đặc thù riêng nên việc tập luyện và sử dụng võ thuật CAND có thể xảy ra chấn thương làm ảnh hưởng tới sức khỏe, tính mạng; một số trường hợp còn ảnh hưởng tới nhân phẩm, danh dự của người khác. Chính vì vậy, việc học tập, nâng cao trình độ võ thuật CAND cần đạt được các yêu cầu sau đây:

1.1.6.1. Xác định đúng mục đích của việc tập luyện võ thuật Công an nhân dân

Xác định đúng mục đích tập luyện võ thuật CAND giúp cho người học đạt kết quả cao. Việc xác định đúng mục đích môn học còn là nền tảng, cơ sở để phát huy tính tự giác, tích cực trong tập luyện và linh hoạt sáng tạo trong chiến đấu. Ngược lại, nếu tập luyện võ thuật CAND không xác định đúng mục đích sẽ

làm cho người học mất phương hướng, phân tán tư tưởng ảnh hưởng tới kết quả tập luyện và việc áp dụng võ thuật CAND trong thực tiễn chiến đấu.

Mục đích của việc tập luyện võ thuật CAND nhằm rèn luyện cho người học có sức khoẻ bền bỉ, dẻo dai; tinh thần kiên quyết, dũng cảm nâng cao trình độ võ thuật để phục vụ công tác đấu tranh trấn áp tội phạm, xây dựng lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ và từng bước hiện đại.

1.1.6.2. Tập luyện võ thuật Công an nhân dân phải kết hợp với rèn luyện phẩm chất đạo đức người Công an Việt Nam xã hội chủ nghĩa

Chủ tịch Hồ Chí Minh đã dạy: "Người cán bộ cách mạng phải có đạo đức cách mạng làm nền tảng, mới hoàn thành được nhiệm vụ cách mạng vẻ vang" [11], [124]. Chính vì vậy, rèn luyện phẩm chất đạo đức người Công an Việt Nam xã hội chủ nghĩa là một nội dung quan trọng không thể thiếu trong tập luyện võ thuật CAND. Võ thuật CAND và phẩm chất đạo đức người Công an Việt Nam xã hội chủ nghĩa có mối quan hệ hữu cơ mật thiết với nhau bổ sung cho nhau để phát triển con người một cách toàn diện.

Rèn luyện phẩm chất đạo đức người Công an Việt Nam xã hội chủ nghĩa trong tập luyện võ thuật CAND là nội dung cơ bản, quan trọng trong cả quá trình tập luyện, sử dụng võ thuật CAND. Nếu người học không xác định được tầm quan trọng của việc rèn luyện đạo đức trong quá trình học thì việc học tập sẽ không đạt được mục đích, có thể gây ra những hậu quả xấu làm phương hại tới uy tín, danh dự của lực lượng CAND.

1.1.6.3. Tập luyện võ thuật Công an nhân dân phải tuân thủ đúng phương pháp khoa học

Tập luyện võ thuật CAND là một loại hình lao động với cường độ cao mang tính đặc thù, kết quả của nó chịu tác động bởi nhiều yếu tố khác nhau (con người, khí hậu, thời tiết, cơ sở vật chất...). Để tập luyện võ thuật CAND đạt hiệu quả, quá trình này cần phải tiến hành dựa trên cơ sở khoa học, phù hợp với quy luật của sự phát triển.

Tập luyện võ thuật CAND là quá trình tiếp nhận duy trì và củng cố thông tin, được tiến hành dựa trên quy luật của quá trình nhận thức. Đây là yêu cầu cơ bản quan trọng trong tập luyện võ thuật CAND, giúp cho người học thích nghi dần trong từng giai đoạn tập luyện. Nếu không quán triệt yêu cầu đó sẽ là nguyên nhân làm giảm hiệu quả tập luyện và dễ xảy ra mất an toàn.

1.1.6.4. Tập luyện võ thuật Công an nhân dân phải đảm bảo kỹ thuật

Đảm bảo kỹ thuật, chất lượng là yêu cầu cơ bản, quan trọng là thước đo đánh giá kết quả của mỗi học viên trong quá trình tập luyện võ thuật và áp dụng võ thuật vào thực tiễn chiến đấu. Nội dung của yêu cầu này bao gồm:

Người học cần nắm được ý nghĩa tác dụng của từng động tác.

Nắm được nội dung động tác (cách thực hiện động tác, điểm trọng tâm, điểm sai sót...).

Thực hiện động tác đảm bảo nhanh, mạnh, chính xác.

Áp dụng hiệu quả các động tác đã học trong các tình huống giả định và thực tiễn chiến đấu .

Yêu cầu kỹ thuật, chất lượng là yêu cầu về mặt nội dung của quá trình tập luyện đảm bảo tính mục đích và hiệu quả.

1.1.6.5. Tập luyện võ thuật Công an nhân dân chấp hành nghiêm kỷ luật, đảm bảo an toàn

Với đặc thù là môn võ chiến đấu nên việc tập luyện dễ xảy ra mất an toàn ảnh hưởng tới tinh thần, sức khỏe thậm chí tính mạng của người học. Do vậy, tập luyện võ thuật CAND phải chấp hành nghiêm kỷ luật, đảm bảo an toàn. Quán triệt nội dung nguyên tắc này nhằm mục đích:

Đảm bảo tính tổ chức, thống nhất chặt chẽ; nghiêm túc nền nếp của lực lượng vũ trang, tạo ra không khí hăng say trong tập luyện.

Đảm bảo chất lượng, hiệu quả của quá trình tập luyện

Đảm bảo an toàn cho người học, tránh những tổn thương không đáng có xảy ra.

Chấp hành nghiêm kỷ luật, đảm bảo an toàn. Để đảm bảo việc này học viên cần phải thực hiện tốt các nội dung sau đây:

Chấp hành nghiêm nội quy, quy định của lớp học, thao trường, bãi tập; tuân thủ tuyệt đối yêu cầu, mệnh lệnh của giáo viên.

Luyện tập đúng cường độ và khối lượng vận động.

Luyện tập đúng nội dung kỹ thuật và hình thức tập luyện.

Thực hiện tốt các nội dung bảo hiểm và tự bảo hiểm trong từng động tác, tình huống.

Tập luyện ngoài giờ cũng phải tổ chức chặt chẽ, tuân thủ các quy trình và nguyên tắc tập luyện.

1.1.7. Các trường hợp được sử dụng Võ thuật Công an nhân dân

1.1.7.1. Sử dụng võ thuật Công an nhân dân để tấn công, trấn áp, đánh bắt tội phạm

Võ thuật CAND được sử dụng để tấn công trấn áp, đánh bắt các loại tội phạm; có tác dụng răn đe các đối tượng manh động khác; phục vụ công tác đấu tranh phòng chống tội phạm.

Võ thuật CAND thường được sử dụng và phát huy hiệu quả trong đánh bắt bí mật, bất ngờ nhằm mục đích ngăn chặn, không để hành vi phạm tội xảy ra, không để đối tượng gây khó khăn, cản trở cho hoạt động điều tra, truy tố, xét xử và phục vụ có hiệu quả cho việc tiến hành các biện pháp nghiệp vụ khác.

1.1.7.2. Sử dụng võ thuật Công an nhân dân để phòng vệ chính đáng

Khoản 1 điều 15 Bộ luật hình sự nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1999 quy định về Phòng vệ chính đáng [97]. Theo đó, cho phép cán bộ, chiến sỹ CAND được sử dụng võ thuật để phòng vệ chính đáng trong khuôn khổ pháp luật quy định, tránh vượt quá giới hạn phòng vệ chính đáng.

1.2. Huấn luyện sức mạnh và sức mạnh môn võ thuật Công an nhân dân

1.2.1. Cơ sở lý thuyết của huấn luyện sức mạnh

1.2.1.1. Khái niệm

Sức mạnh là khả năng con người khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại lực cản đó nhờ sự nỗ lực của cơ bắp [83], [118], [125], [126], [131].

Muốn thể hiện sức mạnh phải khắc phục hai loại sức cản là sức cản trong và sức cản ngoài. Sức cản trong gồm: Cơ đối kháng, sức ỳ, độ nhót dính của cơ. Sức cản ngoài bao gồm: trọng lực, lực ma sát, sức cản không khí, sức cản nước... theo Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn [125], Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại [110].

Trong các môn thể thao nói chung và trong môn võ thuật CAND nói riêng, sức mạnh là yếu tố không thể thiếu được trong giảng dạy. Hiệu quả giảng dạy thường được kiểm soát bằng trọng lượng, số lần lặp lại, số tổ luyện tập và nhịp độ bài tập.

1.2.1.2. Phân loại sức mạnh

Có nhiều cách phân loại sức mạnh, nếu căn cứ vào chế độ hoạt động của cơ thì sức mạnh chia làm hai loại: Sức mạnh động lực và sức mạnh tĩnh lực (đẳng trương và đẳng trường) biểu hiện bằng các giá trị lực của cơ bắp theo các động lực hướng tâm, động lực li tâm [34], [36], [43]. Sức mạnh động lực lại được chia thành sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền [118].

Trong các loại sức mạnh trên, do tính chất vận động khác nhau nên có thể xem cách phân chia đó là cách phân loại cơ bản của các năng lực sức mạnh.

Năng lực sức mạnh tĩnh lực: Là sức mạnh mà người tập thực hiện được trong các động tác tĩnh hoặc dùng sức tối đa. Trong môn võ thuật CAND thể hiện ở các động tác kỹ thuật ghìm giữ, khóa và khống chế đối phương ở tư thế đứng, nằm sấp...

Năng lực sức mạnh tối đa: Là sức mạnh động lực lớn nhất mà người tập thực hiện được khi cơ cơ tối đa. Trong môn võ thuật CAND thể hiện rõ nét ở kỹ thuật gỡ khóa cổ khi quạt đối phương bay bổng qua vai...

Năng lực sức mạnh tốc độ: Là khả năng khắc phục lực cản với tốc độ cơ cao của người tập. Trong môn võ thuật CAND thể hiện rõ ở hầu hết các kỹ thuật tấn công như: tấn công bằng nắm tay, tấn công bằng cạnh bàn tay, tấn công bằng chân, tình huống đánh bất ngờ...

Năng lực sức mạnh bền: Là khả năng chống lại mệt mỏi của người tập khi hoạt động sức mạnh kéo dài, thể hiện ở việc duy trì hiệu quả sử dụng kỹ thuật đến cuối buổi tập, cuối trận đấu [118].

Ngoài ra, còn có sức mạnh bột phát: Là năng lực biểu hiện trị số sức mạnh lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất. Đây là một dạng quan trọng của sức mạnh, thể hiện ở các pha đánh ngã của các kỹ thuật [43], [83], [84].

Trong các môn võ vật, yếu tố sức mạnh tốc độ để tạo nên sự bất ngờ, tốc độ, sức công phá mỗi khi thực hiện đòn đánh, yếu tố sức mạnh tối đa để tạo nên hiệu lực của đòn đánh và yếu tố sức mạnh bền có tác dụng duy trì hiệu lực của đòn đánh trong thời gian dài, các nhóm yếu tố này biểu hiện ở hầu hết các động tác kỹ thuật của võ vật. Ba nhóm yếu tố sức mạnh thành phần này hết sức quan trọng và kết hợp thành tố chất thể lực đặc thù của môn võ vật. Nhóm yếu tố sức mạnh tĩnh lực chỉ có ở các động tác kỹ thuật ghìm, giữ khóa tay... [93], [133].

Tóm lại, các năng lực sức mạnh trên đều rất quan trọng. Trong đó, sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền được chú trọng hơn và chúng cần được phát triển cân đối ở người tập.

1.2.1.3. Khuynh hướng, nhiệm vụ và nguyên tắc cần tuân thủ khi huấn luyện sức mạnh

Các khuynh hướng huấn luyện sức mạnh

Trên cơ sở phân loại sức mạnh có các khuynh hướng huấn luyện sau:

Sử dụng trọng lượng tối đa và gần tối đa.

Khắc phục trọng lượng chưa tới giới hạn với số lần lặp lại cực hạn.

Sử dụng trọng lượng chưa tới mức tối đa với tốc độ cực đại.

Ngoài ra, người ta còn sử dụng các bài tập tĩnh trong huấn luyện sức mạnh. Ba khuynh hướng cơ bản nêu trên là cơ sở khoa học cần thiết cho các giáo viên, huấn luyện viên trong huấn luyện sức mạnh cho người tập môn võ thuật CAND.

Nhiệm vụ huấn luyện sức mạnh

Nhiệm vụ chung trong quá trình giáo dục nhiều năm của tổ chức sức mạnh là phát triển toàn diện sức mạnh và tạo khả năng phát huy cao sức mạnh trong các hình thức vận động khác nhau (trong thể thao, lao động...).

Trong huấn luyện sức mạnh phải tạo được sự căng cơ tối đa để huy động số lượng sợi cơ tham gia hoạt động một cách tối đa.

Nhiệm vụ cụ thể là:

Tiếp thu và hoàn thiện năng lực thực hiện các hình thức gắng sức cơ bản: Tĩnh lực và động lực (sức mạnh tối đa, sức mạnh bền và sức mạnh tốc độ, khắc phục và nhượng bộ).

Phát triển cân đối sức mạnh ở tất cả các nhóm cơ của hệ vận động.

Phát triển năng lực sử dụng hợp lý sức mạnh trong các điều kiện khác nhau [83], [125].

Nguyên tắc cần tuân thủ khi huấn luyện sức mạnh

Nguyên tắc cơ bản của bất kỳ sự luyện tập nào tác động tới sự phát triển sức mạnh và trình độ thể lực chung là ở chỗ cường độ hoặc nhịp độ luyện tập là yếu tố quyết định để đạt được thành tích. Nhịp độ càng tăng thì hiệu quả tập luyện càng tốt hơn [101].

Nguyên tắc vượt phụ tải: Tăng dần phụ tải và cố gắng thực hiện cho tới khi vượt qua phụ tải để đạt được “hồi phục vượt mức”.

Nguyên tắc tăng dần lực cản: Tiến hành theo quy luật tăng trưởng tổ chức sức mạnh, thường người mới tập ban đầu dùng trọng lượng trên 40% phụ tải tối đa, sau đó tăng dần số lần tập và số tổ, tăng trọng lượng... Tuần tự tăng dần. Như vậy, mỗi tuần tập 3 buổi, liên tục trong 6 tuần sẽ thấy hiệu quả.

Nguyên tắc tính hệ thống: Trước tiên tập cho các nhóm cơ lớn, sau đó tập các nhóm cơ nhỏ. Nên tập luyện thay phiên nhau với các nhóm cơ khác nhau trên toàn thân. Thông thường, tuần tự tiến hành bắt đầu từ hông, sau đó là ngực, cánh tay, lưng, đùi, cẳng chân, cổ chân, vai, tiếp theo là phía sau cánh tay, bụng, cẳng tay, ngón tay, ngón chân... Dựa vào tuần tự như vậy mà tập luyện vượt phụ

tải, không chỉ nhanh chóng thu được hiệu quả mà còn phát triển nhịp nhàng, đồng đều các nhóm cơ trên toàn cơ thể.

Nguyên tắc tính chuyên môn: Kết hợp chặt chẽ với kỹ thuật chuyên môn, đạt được vừa tăng trưởng sức mạnh vừa nắm vững được kỹ thuật. Trong một buổi huấn luyện, có thể cùng lúc tiến hành huấn luyện sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền. Thông thường lấy hai loại sức mạnh là thích hợp. Tuần tự tập luyện là: Sức mạnh tối đa $\rightarrow$ sức mạnh tốc độ $\rightarrow$ sức mạnh bền, hoặc là sức mạnh tốc độ $\rightarrow$ sức mạnh tối đa $\rightarrow$ sức mạnh bền.

Trong giảng dạy và huấn luyện, mỗi buổi lên lớp cần chuẩn bị kế hoạch chi tiết và dự kiến sử dụng các bài tập cụ thể, đem vận động chia thành các tổ nhỏ, mỗi một tổ nhỏ sắp xếp 1 loại bài tập. Sau khi thực hiện xong một bài tập thì đổi bài tập khác có quan hệ tương hỗ, cho đến khi mỗi một tổ nhỏ được hoàn thành cũng là hoàn thành một vòng tuần hoàn. Mỗi một giờ lên lớp cần căn cứ vào kế hoạch để tiến hành sắp xếp các bài tập. Để tránh được các tác dụng phụ thì phương án huấn luyện phát triển sức mạnh nên phù hợp với tiềm lực và năng lực cá nhân của người tập [42], [151], [154].

1.2.1.4. Cơ sở sinh lý - sinh hóa của huấn luyện sức mạnh

Sức mạnh mà cơ phát ra phụ thuộc vào: Số lượng đơn vị vận động (sợi cơ) tham gia vào hoạt động căng cơ; chế độ co của các đơn vị vận động (sợi cơ) đó; chiều dài ban đầu của sợi cơ trước lúc co [51], [53], [54].

Nhịp độ phát triển tự nhiên sức mạnh cơ bắp theo các giai đoạn lứa tuổi và chịu ảnh hưởng của việc tập luyện. Với người tập là sinh viên, đang ở lứa tuổi trưởng thành. Đối với lứa tuổi này, sức mạnh tuyệt đối được phát triển thì sức mạnh tương đối cũng tăng lên tương ứng; do vậy ở tuổi trưởng thành trọng lượng cơ thể tương đối ổn định trong nhiều năm. Lúc này hệ cơ xương phát triển đạt đến mức như người lớn [129].

Chiều cao cơ thể có ảnh hưởng tốt tới thành tích của môn võ vật, người tập có chiều cao tốt có khả năng thể năng, nhu cầu oxy có tỷ lệ với diện tích bề mặt cơ thể [52], [112].

Phương pháp cơ bản để phát triển tố chất sức mạnh là phương pháp gắng sức tối đa (trọng lượng tối đa và tốc độ tối đa) và phương pháp lặp lại tối đa, nhằm làm tăng hoạt tính Adenosin triphosphat-aza của myozin và tăng tổ hợp protit cơ cơ [40], [79], [113], [149].

Trong hoạt động thể dục thể thao, việc đảm bảo năng lượng cho sự duy trì thể lực vừa là nguyên nhân vừa là kết quả của sự vận động. Tùy theo công suất sử dụng năng lượng thực tế của bài tập mà cơ huy động các nguồn chất dự trữ năng lượng khác nhau, thường không chỉ là một cơ chất riêng biệt mà có sự phối hợp với mức độ và thời điểm khác nhau [119].

Hệ photphagen là hệ có công suất hoạt động lớn nhất so với các hệ khác. Tốc độ tạo năng lượng tối đa được biểu diễn bằng khối lượng Adenosin triphosphat được tái tổng hợp trong một đơn vị thời gian nhờ hoạt tính của hệ photphagen nhiều gấp khoảng 3 lần so với công suất tối đa của hệ lactic, gấp 4 - 10 lần so với công suất tối đa của hệ oxy, đủ để cho cơ thể hoạt động với cường độ tối đa trong thời gian 10 - 15 giây. Tốc độ phân giải creatin photphat trong cơ phụ thuộc trực tiếp vào cường độ thực hiện bài tập hoặc vào lượng căng cơ, phản ứng Creatin phosphokinase - aza có thể đảm bảo công suất tối đa ở mức 3,8 KJ/kg trọng lượng cơ thể trong 1 phút. Vì vậy, hệ phosphagen có vai trò quyết định trong việc cung cấp năng lượng cho các hoạt động có công suất tối đa (các nỗ lực cơ bắp có tính bột phát...) được thực hiện với sự co cơ tối đa về lực và tốc độ. Phản ứng này đảm bảo cho cơ thể chuyển nhanh từ trạng thái tĩnh sang động, khi cần thay đổi nhịp độ động tác hoặc tăng tốc độ [50]. Khi hoạt động cơ bắp kéo dài, nguồn năng lượng do hệ phosphagen cung cấp sẽ không đủ để thỏa mãn nhu cầu năng lượng của cơ thể, sau đó cơ phải sử dụng năng lượng oxy hóa glucid (glucogen và glucose) và lipid dự trữ trong tế bào cơ để tái tổng hợp Adenosin triphosphat và creatin photphat [107].

Đặc điểm sinh hoá nổi bật của môn võ thuật CAND là: Miền năng lượng phối hợp phosphagen và glucolysis: có dự trữ photphagen lớn do khai thác tối đa

năng lượng từ cơ chất creatin photphat đến mức cạn kiệt sau vận động [30], [31], [45], [46].

1.2.2. Đặc điểm huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trong tình hình xã hội hiện nay, các đối tượng hình sự hoạt động ngày càng mạnh động, liều lĩnh, chuyên nghiệp... sẵn sàng chống trả quyết liệt người thi hành công vụ. Do đó, huấn luyện sức mạnh cho sinh viên học viện ANND nói riêng và cán bộ, chiến sĩ Công an nói chung trong môn võ thuật CAND đang là một đòi hỏi cấp bách, góp phần nâng cao sức chiến đấu để bảo vệ mình, đánh bắt đối tượng, phục vụ công tác nghiệp vụ. Để đạt được mục đích đó, công tác huấn luyện sức mạnh được quan tâm tập luyện, phục vụ cho việc đánh bắt hoặc tiêu diệt đối tượng trong mọi tình huống chiến đấu như giáp lá cà, đánh chân tay không hoặc đánh đối tượng có vũ khí [47]. Trong giảng dạy nên sử dụng nhiều hơn các bài tập có cấu trúc gần với kỹ thuật động tác chuyên môn.

Ở lứa tuổi 18-22, sinh viên nam Học viện ANND đã trưởng thành, phát triển hoàn thiện về thể chất. Độ tuổi gia tăng tự nhiên sức mạnh cơ bắp ở nam sinh viên. Đây là thời kỳ rất tốt để phát triển sức mạnh cho người tập.

1.2.3. Phương pháp huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trong quá trình tiến hành luyện tập thể chất toàn diện, vừa cần chú ý nắm vững nền tảng là sức mạnh, vừa cần kết hợp đặc điểm chiến đấu... Phương pháp luyện tập sức mạnh chủ yếu là trước tiên sử dụng các bài tập bổ trợ của điền kinh và cử tạ để tiến hành huấn luyện thể chất thông thường, sau đó kết hợp với đặc điểm chiến đấu để tiến hành huấn luyện thể chất đặc biệt [155].

Huấn luyện sức mạnh làm cho hệ thống cơ bắp tăng lên rất nhanh. Thông qua huấn luyện, sức mạnh tối đa được tăng lên nhanh nhất, còn sự cải biến sức mạnh tốc độ thì khó khăn hơn [13], [151], [154].

Tổ hợp thành năng lực sức mạnh của người tập môn võ thuật CAND bao gồm: Sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức mạnh tĩnh lực.

Đối với mỗi năng lực sức mạnh có tính chất khác nhau. Nói cụ thể là sự sắp xếp về trọng lượng (lực cản) số lần lặp lại, số tổ tập luyện, thời gian duy trì bài tập, thời gian nghỉ giữa... khi huấn luyện sức mạnh cũng phải có sự khác nhau.

1.2.3.1. Phương pháp huấn luyện sức mạnh tối đa cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Sức mạnh tối đa là năng lực biểu hiện trị số lực cao nhất của hệ thống thần kinh - cơ thông qua sự co duỗi cơ với sự nỗ lực ý chí tối đa. Nói chung lấy trọng lượng tối đa mà cơ thể có thể khắc phục được làm tiêu chuẩn. Năng lực tối đa về căn bản là năng lực được quyết định bởi diện tích mặt cắt sinh lý của cơ. Sau khi thể tích của cơ bắt tăng lên lại tiếp tục tiến hành tập luyện để nâng cao tính nhịp nhàng của cơ bắp.

Phương pháp tập luyện nhằm tăng diện tích mặt cắt sinh lý của cơ bắp

Phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh thông qua phát triển thể tích cơ bắp, được sắp xếp như sau:

Lực cản (trọng lượng) của dụng cụ tập luyện được sử dụng bằng khoảng 60 - 85% trọng lượng khắc phục tối đa của cơ thể. Ở đây, trọng lượng khắc phục tối đa là chỉ toàn bộ cơ thể hay một vài bộ phận dùng sức nâng được một trọng lượng lớn nhất nào đó.

Số lần lặp lại mỗi động tác của bài tập nên khoảng từ 8 - 12 lần, tổng cộng tập luyện từ 3 - 5 tổ. Thực tế tập luyện thường dùng phương pháp sắp xếp kiểu “Kim tự tháp”, tức là cùng với việc tăng dần lực cản (trọng lượng) thì số lần lặp lại sẽ giảm dần đi.

Thời gian duy trì bài tập của mỗi tổ khoảng 30 - 60 giây, như vậy sẽ có thể đảm bảo cho nhiều sợi cơ tham gia vào hoạt động.

Thời gian nghỉ giữa mỗi tổ khoảng từ 1 - 3 phút. Nguyên tắc xác định độ dài ngắn của quãng nghỉ giữa là thời gian bảo đảm cho mệt mỏi được sản sinh từ tổ bài tập trước về cơ bản được khắc phục [85].

Phương pháp tập luyện nâng cao năng lực nhịp nhàng giữa các cơ bắp

Phát triển sức mạnh tối đa thông qua nâng cao năng lực nhịp nhàng giữa các cơ bắp không có quan hệ với sự tăng độ lớn của thể tích cơ. Phát triển sức mạnh tối đa còn nhờ vào việc cải thiện sự nhịp nhàng ngay trong mỗi cơ bắp và giữa các cơ bắp được nâng cao.

Bài tập phát triển sức mạnh nhằm cải thiện tính nhịp nhàng của cơ bắp và giữa các cơ bắp với nhau làm cho trạng thái chức năng của hệ thống thần kinh trung khu của cơ thể biến đổi. Như chúng ta đã biết, trung khu thần kinh chủ yếu thông qua hai phương thức để chi phối độ lớn nhỏ của sức mạnh co duỗi cơ bắp: Một là làm giảm số lượng các đơn vị vận động tham gia vào làm việc, hai là thay đổi tần số xung động thần kinh chi phối cơ xương. Khi trình độ sức mạnh tương đối kém thì dù có gắng sức co cơ để tạo ra sức mạnh tối đa cũng chỉ có thể huy động một số lượng tương đối ít đơn vị vận động tham gia hoạt động. Sau khi tập luyện sức mạnh một thời gian, số lượng đơn vị vận động được huy động sẽ tăng lên. Cùng lúc đó, tần số xung động thần kinh phát ra từ trung khu thần kinh cũng cao dần dần tới sự tăng đáng kể sức mạnh cơ bắp [85].

Ngoài ra, cùng với việc cải thiện tính nhịp nhàng của hệ thống thần kinh cơ thì năng lực dùng sức nhịp nhàng giữa các cơ bắp (cơ chủ động, cơ hiệp đồng, cơ đối kháng, cơ ủng hộ) cũng phát sinh sự biến đổi ở mức độ nhất định. Cơ hiệp đồng, cơ hỗ trợ cũng được cải thiện về sức mạnh và năng lực thả lỏng sẽ giúp cho cơ chủ động hoàn thành động tác hiệu quả hơn và phát huy được sức mạnh tối đa cao hơn [1].

Phương pháp huấn luyện nhằm cải thiện năng lực nhịp nhàng giữa các cơ bắp có thể sắp xếp cụ thể như sau:

Sử dụng lực cản (trọng lượng) dụng cụ bằng 80 - 100% lực cản tối đa mà cơ thể khắc phục được.

Số lần lặp lại động tác trong mỗi tổ khoảng 1 - 3 lần, tổng cộng tập 3 - 5 tổ. Khi sắp xếp tập luyện cũng dùng phương pháp kiểu “Kim tự tháp”, để có thể kết hợp được tập luyện tăng độ lớn thể tích cơ bắp với cải thiện tính nhịp điệu

của cơ bắp. Ngoài ra, khi bắt đầu tập với trọng lượng nhẹ, tập luyện lặp lại nhiều lần trong một tổ làm cho hoạt tính của cơ bắp được nâng cao dần.

Thời gian duy trì bài tập: Để nâng cao tính nhịp nhàng của cơ bắp, yêu cầu tốc độ của mỗi động tác cần cố gắng nhanh hơn một chút. Thời gian duy trì của mỗi tổ tập luyện không nên quá dài. Khi tập luyện tránh dùng lực quán tính để nâng cao tốc độ động tác, nếu không sẽ giảm hiệu quả tập luyện. Thời gian nghỉ giữa các tổ khoảng trên dưới 3 phút [1].

1.2.3.2. Phương pháp huấn luyện sức mạnh tốc độ cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Rèn luyện sức mạnh tốc độ thực chất là rèn luyện tốc độ động tác. Hình thức thể hiện của sức mạnh tốc độ điển hình là sức bật, nó là khả năng phát ra sức mạnh lớn nhất có thể trong thời gian ngắn nhất có thể. Phát triển và nâng cao sức mạnh tốc độ nên chú ý: cố gắng nâng cao hết sức sức mạnh cơ bắp; trên cơ sở đã đạt được sức mạnh, trong quá trình hoàn thành nhanh động tác, phát huy khả năng thể hiện sức mạnh tốc độ; rèn luyện sức mạnh tốc độ kết hợp với rèn luyện phát triển đơn thuần sức mạnh; vai trò của rèn luyện sức mạnh tốc độ cần phù hợp, hay nói cách khác, quan tâm đến yêu cầu phát triển sức mạnh và tốc độ, cho phù hợp với yêu cầu đấu tranh tội phạm; trong lúc học động tác, cần nghiêm túc yêu cầu với tốc độ của động tác [155].

Lựa chọn biện pháp huấn luyện sức mạnh tốc độ mục đích là để thông qua đó hoàn thành hàng loạt hình thức bài tập tạo ra cường độ vận động và khối lượng vận động nhất định. Còn sử dụng phương pháp tập luyện để có thể bảo đảm cho các kích thích của lượng vận động này được thực thi một cách hiệu quả. Sử dụng phương pháp tập luyện tốt hay không tốt sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến hiệu quả huấn luyện sức mạnh chuyên môn cho người tập. Cụ thể là sự sắp xếp về trọng lượng (lực cản) số lần lặp lại, số tổ tập luyện, thời gian duy trì bài tập, thời gian nghỉ giữa... khi huấn luyện sức mạnh tốc độ cũng phải định lượng hết sức khoa học.

Sức mạnh tốc độ chỉ năng lực phát huy sức mạnh cơ bắp trong thời gian ngắn nhất. Sự nâng cao sức mạnh tốc độ chịu ảnh hưởng của hai nhân tố là sức mạnh và tốc độ. Phương pháp phát triển sức mạnh tốc độ có thể thông qua việc phát triển sức mạnh tối đa và nâng cao tốc độ động tác. Thực tiễn cho thấy, nếu đơn thuần chỉ nâng cao tốc độ thì khó có thể nâng cao được sức mạnh tốc độ. Bởi vì, nâng cao tốc độ cơ cơ rất khó mà yếu tố tốc độ cơ cơ lại chịu ảnh hưởng rất lớn của nhân tố di truyền. Do vậy, nâng cao sức mạnh tốc độ vẫn chủ yếu phải lấy phát triển sức mạnh tối đa làm nền tảng và thông qua phương pháp huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn để thực hiện [1], [34], [135].

Từ phân tích trên cho thấy khi huấn luyện sức mạnh tốc độ cần sử dụng lượng vận động như sau:

Lực cản (trọng lượng) bằng khoảng 30% - 50% trọng lượng tối đa mà bản thân có thể khắc phục được.

Số lần lặp lại trong mỗi tổ khoảng 5 - 10 lần và số tổ trong mỗi buổi khoảng 3 - 5 tổ.

Thời gian mỗi động tác tập luyện cố gắng hoàn thành với tốc độ nhanh, thời gian duy trì bài tập không nên quá dài.

Thời gian nghỉ giữa khoảng trên dưới 3 phút. Nếu thời gian nghỉ giữa quá dài thì tính hưng phấn của người tập sẽ giảm thấp, hiệu quả tập luyện sẽ rất kém [36], [57], [150].

1.2.3.3. Phương pháp huấn luyện sức mạnh bền cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trong khi tập luyện và thi đấu, khả năng kiên trì làm việc trong thời gian dài của người tập được gọi là sức bền. Sức mạnh bền là tổ chất kết hợp giữa sức mạnh và sức bền. Môn vật lấy sức bền chung (sức bền ưa khí) làm cơ sở, lấy sức bền chuyên môn (sức bền yếm khí) làm chính [151], [154]. Đây là cơ sở chính để huấn luyện sức mạnh bền cho sinh viên Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Sức mạnh bền là một dạng tổ chất thể lực tổng hợp, phức tạp và được xem là một mức phát triển của chức năng dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể hoạt động trong điều kiện yếm khí cũng như sự phát triển của bộ máy thần kinh cơ. Mức độ phát triển của bộ máy thần kinh cơ được xác định chủ yếu bởi sức mạnh tối đa với sự nỗ lực cơ bắp tới giới hạn... Vì thế, phát triển sức mạnh bền cần phải được tiến hành một cách đồng bộ, trên cơ sở hoàn thiện song song hệ thống đảm bảo dinh dưỡng và năng lực sức mạnh [100].

Sức mạnh bền chủ yếu chịu ảnh hưởng của các nhân tố sau: Năng lực bảo đảm chức năng hấp thụ và vận chuyển oxy của hệ tuần hoàn và hệ hô hấp; năng lực sử dụng oxy có hiệu quả của cơ bắp; năng lực phân giải đường để tạo ra năng lượng; năng lực ý chí khắc phục mệt mỏi của cơ thể [77]. Phát triển sức mạnh bền nên lấy huấn luyện mang tính động lực làm chính, đồng thời cần tiến hành tập luyện tĩnh lực với một số lượng nhất định. Khi tập luyện mang tính tĩnh lực, thành động mạch của các cơ bắp gần với cơ co sẽ bị hẹp lại do cơ co chèn ép nên hạn chế việc cung ứng oxy và tác dụng của men, khi cơ co căng thẳng cao độ thậm chí có thể làm gián đoạn quá trình này. Còn khi tập luyện động lực, sự biến đổi cơ bắp theo động tác sẽ làm cho cơ co và thả lỏng một cách nhịp điệu. Như vậy, có thể đảm bảo được sự cung ứng oxy và các chất dinh dưỡng khác, từ đó có thể tiến hành tập luyện thời gian dài hơn [39], [77].

Phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh bền:

Trọng lượng (lực cản) dụng cụ khoảng 25 - 60% trọng lượng tối đa mà bản thân có thể khắc phục được.

Mỗi tổ lặp lại 10 - 30 lần hoặc lặp lại tối đa. Số tổ tập luyện có thể tùy theo từng người mà có sự khác nhau và được xác định trên tiền đề là có thể bảo đảm được số lần lặp lại của mỗi tổ phải được hoàn thành.

Thời gian duy trì bài tập cần cố gắng kéo dài hết mức.

Thời gian nghỉ giữa dài hay ngắn được quyết định bởi số lượng nhóm cơ tham gia hoạt động nhiều hay ít và thời gian thực hiện mỗi tổ dài hay ngắn. Nếu

như muốn tập luyện để đạt được sự tích lũy mệt mỏi thì khi thể lực người tập vẫn chưa hồi phục hoàn toàn đã phải tập luyện tiếp theo.

1.2.3.4. Phương pháp tĩnh lực

Phương pháp tĩnh lực được đặc trưng bởi sự co cơ trong thời gian ngắn mà không thay đổi chiều dài của cơ. Những bài tập được thực hiện trong phương pháp này cần được áp dụng như một phương tiện bổ sung khi phát triển sức mạnh. Lực căng cơ bắp cần phải được tăng dần đến tối đa hoặc ở mức đã định sẵn và giữ nó trong vài giây phụ thuộc vào sự nỗ lực tối đa. Sự căng cơ tĩnh lực được thực hiện một cách hợp lý ở một vị trí và tư thế vào đúng thời điểm thích hợp sẽ thể hiện được sự nỗ lực tối đa của bài tập. Hoạt động căng cơ tĩnh lực đem lại hiệu quả cao khi kết hợp với các bài tập động, bài tập kéo giãn và thả lỏng.

Phương pháp tập tĩnh sử dụng để phát triển sức mạnh cho người tập, thời gian mỗi buổi tập khoảng từ 8 - 12 phút, cường độ căng cơ khoảng 70 - 100%, và mỗi tổ chỉ kéo dài 4 - 6 giây, với quãng nghỉ đủ để người tập phục hồi hoàn toàn. Ngày nay, trong huấn luyện, phương pháp này chỉ là phương pháp thứ yếu để rèn luyện sức mạnh cho người tập [58], [93] [150], [153].

1.3. Các quan điểm về phương pháp tổ chức tập luyện thể dục thể thao

1.3.1. Các quan điểm chung về phương pháp tổ chức tập luyện thể dục thể thao

Việc sử dụng các phương pháp trong tập luyện TDTT luôn là những vấn đề hoàn toàn mới đối với những yêu cầu mới đặt ra trong thời đại ngày nay. Hơn nữa để đạt được thành tích thể thao cao nhất không chỉ dựa vào trình độ tập luyện, tố chất thể lực, mà còn phải biết sử dụng những phương pháp gì để đem lại cho ta hiệu quả như mong muốn. Thông qua việc sử dụng các phương pháp trong tập luyện TDTT sẽ cho phép ta biết được kết quả của quá trình công phu luyện tập đó như thế nào [28], [70]. Ngày nay, các nhà chuyên môn, các HLV không những sử dụng các phương pháp tập luyện cổ điển, hiện đại mà họ còn

biết kết hợp tài tình và khéo léo các phương pháp đó để đạt được thành tích thể thao ở đỉnh cao. Chính vì thế chúng ta phải hiểu là thế nào là phương pháp tập luyện TDDT.

Tìm hiểu về các phương pháp tập luyện TDDT cho thấy:

Theo tác giả Nguyễn Toán cho rằng: Phương pháp huấn luyện thể thao là cách thức huấn luyện của huấn luyện viên dùng để hoàn thành nhiệm vụ, nâng cao thành tích của môn thể thao chuyên sâu. Bao gồm những phương pháp tập luyện sau: Phương pháp lặp lại, phương pháp cách quãng, phương pháp biến đổi, phương pháp vòng tròn, phương pháp tổng hợp, phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu... [123], [125].

Phương pháp tập luyện có tác dụng thực tế và quyết định đến việc nâng cao thành tích thể thao. Trình độ và điều kiện huấn luyện thể thao ở nhiều nước trên thế giới phát triển ngày càng cao và có xu hướng rút dần khoảng cách. Bởi vậy, thành tích thể thao phần lớn phụ thuộc vào tính ưu việt và mức sử dụng chính xác của các phương pháp huấn luyện. Mặt khác, qua huấn luyện thực tế và NCKH, phương pháp huấn luyện thể thao cũng không ngừng được cải tiến sáng tạo. Nhiều kỷ lục thể thao mới ra đời là nhờ có phương pháp huấn luyện mới, nếu chỉ xét về huấn luyện sức mạnh, ta đã có thể kể đến các phương pháp đẳng trường, đẳng trương, siêu đẳng trương, đẳng động, chế động, thoái nhượng... nhờ đó mà có nhiều vận động viên phá kỷ lục thế giới.

Phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại thật đa dạng và phong phú. Sẽ có nhiều phương pháp mới ra đời cùng với sự phát triển và bùng nổ của khoa học công nghệ thông tin nên sẽ đem lại những thành tích có hiệu quả hơn. Ở đây chúng ta đề cập đến những phương pháp huấn luyện thể lực thông dụng nhất, chúng được sử dụng trong quá trình giảng dạy - huấn luyện TDDT. Chúng ta cần chú ý huấn luyện thể thao và giảng dạy có khác nhau và phải căn cứ vào từng nhiệm vụ huấn luyện cụ thể nên có nhiều đặc điểm khác biệt trong việc sử dụng các phương pháp. Mặt khác việc sử dụng các phương pháp dạy học TDDT như: giảng giải, làm mẫu, phân giải và hoàn chỉnh trực quan sẽ giúp chúng ta truyền

thụ những kiến thức cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực cho sinh viên một cách có hiệu quả [20], [21], [22], [125], [127], [136].

Theo tác giả Lê Bửu: Phân tích hiện trạng thể thao cho thấy trình độ và phương pháp tổ chức công tác đào tạo VĐV có ý nghĩa quyết định đến thành tích thể thao của một nước trên vũ đài thể thao quốc tế [20], [22]. Ngoài ra, đào tạo VĐV có trình độ cao là quá trình giáo dục nhiều năm kết hợp sử dụng toàn bộ các phương tiện, phương pháp và mọi hình thức tổ chức tập luyện trong thể thao. Như vậy, cái đích trong tập luyện thể thao là thành tích thể thao. Trong đó, việc sử dụng các phương pháp trong tập luyện nhằm đảm bảo phát triển toàn diện từng VĐV. Những công trình nghiên cứu và những kinh nghiệm tiên tiến trong thực tiễn khẳng định rằng sự tiến bộ tối đa của VĐV, sinh viên trong môn thể thao chuyên sâu đòi hỏi phải nâng cao những năng lực về chức phận cơ thể, chuyển biến về chất, đồng thời thường xuyên mở rộng năng lực về kỹ năng kỹ xảo vận động. Nền tảng vững chắc ban đầu về trình độ thể lực toàn diện của VĐV, sinh viên sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho họ có khả năng thực hiện những bài tập của môn thể thao chuyên sâu ở trình độ kỹ thuật cao với khối lượng lớn và cường độ cao. Để đạt được thể lực toàn diện nhất thiết phải tùy thuộc vào rất nhiều việc lựa chọn hợp lý các phương tiện, đặc biệt là phương pháp tập luyện, tỷ lệ tối ưu giữa chuẩn bị thể lực chung và thể lực chuyên môn trong các buổi tập thể thao.

Theo tác giả Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn cho rằng: Việc sử dụng các phương pháp trong giáo dục thể chất ở trường học thực chất là phương pháp phát triển các tố chất thể lực và đó là sức mạnh, sức nhanh, sức bền là những năng lực thể chất của VĐV. Đây là những điều kiện quan trọng để đạt được thành tích thể thao cao.

Các tố chất thể lực được xác định trước hết thông qua quá trình thích ứng về mặt năng lượng. Chúng phụ thuộc các nhân tố sau:

Phụ thuộc vào năng lực làm việc của các cơ quan tham gia trực tiếp hoặc gián tiếp vào các quá trình hoạt động cơ bắp như: Hệ thống hô hấp (là hệ thống

cung cấp oxy và đào thải CO_2). Hệ thống tim mạch (là hệ thống vận chuyển máu), hệ thống thần kinh và các hệ thống cơ quan khác.

Phụ thuộc vào mức độ ổn định và tiết kiệm hóa năng của tất cả các cơ quan trong cơ thể.

Phụ thuộc vào sức chịu đựng tâm lý, việc phát huy bất kỳ một tổ chất thể lực nào cũng đều đòi hỏi một nguồn năng lượng nhất định: Năng lượng được cung cấp theo hai cơ chế phân giải không có oxy và cơ chế phân giải có oxy [49], [53]. Tỷ lệ giữa hai nguồn cung cấp năng lượng trên phụ thuộc trước hết vào mức độ căng thẳng của lượng vận động.

Cường độ vận động càng lớn thì nguồn năng lượng chủ yếu cung cấp cho quá trình vận động là nguồn năng lượng được phân giải trong điều kiện không có oxy và ngược lại. Cường độ vận động càng nhỏ thì sự tham gia của các nguồn năng lượng được phân giải trong điều kiện đủ oxy là chủ yếu [49], [53]. Như vậy, có thể hiểu cơ sở sinh học của việc phát triển các tổ chất thể lực là sự hoàn thiện năng lực làm việc của cơ thể trong điều kiện đủ oxy cũng như trong điều kiện không đủ oxy.

Có thể nói rằng để nâng cao thể lực chuyên môn cần phải sử dụng các phương pháp tập luyện một cách khoa học và hợp lý nhằm đảm bảo việc thực hiện tốt nhiệm vụ đặt ra.

Mặt khác trong huấn luyện thể thao, phương pháp thi đấu cũng được sử dụng rộng rãi hơn cả. Trong từng thời kỳ giảng dạy - huấn luyện nhất định, phương pháp thi đấu cũng có ý nghĩa như một hình thức tập luyện chủ yếu trong điền kinh cũng như trong các môn thể thao khác. Ngoài các phương pháp kể trên, trong huấn luyện thể thao còn sử dụng cả các phương pháp dạy học TDDT như giảng giải, trực quan và những yếu tố phụ thuộc nhằm nâng cao năng lực vận động thể thao. Tối ưu hóa các quá trình hồi phục như các yếu tố của môi trường tự nhiên, các điều kiện vệ sinh khác... [22], [38].

Theo Dietrich Harre: Việc sử dụng các phương pháp còn tùy thuộc vào mục đích giảng dạy – huấn luyện. Nếu để phát triển các tổ chất thể lực có thể sử

dụng nhiều phương pháp khác nhau. Trong phát triển sức mạnh thường sử dụng phương pháp lặp lại. Vì đây là phương pháp thực hiện động tác được tiến hành nhiều lần trong điều kiện cơ bản là không có gì thay đổi và là phương pháp được sử dụng nhiều nhất, phổ biến nhất trong giảng dạy – huấn luyện thể thao. Nếu để phát triển thể lực nên sử dụng phương pháp lặp lại liên tục vì phương pháp này là phương pháp tiến hành tập luyện liên tục không gián đoạn, đồng thời sử dụng phương pháp này thì chú ý việc vận dụng, việc sử dụng cường độ như thế nào cho phù hợp. Ngoài ra, còn chú ý đến các đặc điểm cá nhân, trình độ tập luyện, nhiệm vụ và từng môn thể thao khác nhau. Đối với huấn luyện sức mạnh thì cần huấn luyện bằng những hình thức của lượng vận động phục vụ trực tiếp cho việc nâng cao sức mạnh tối đa, sức mạnh nhanh và sức mạnh bền. Ngoài ra, các năng lực sức mạnh này cũng có thể được hoàn thiện khi giải quyết có trọng điểm các nhiệm vụ khác của huấn luyện thể thao, nếu cường độ vận động của các hình thức vận động đặt ra đủ lớn. Trên cơ sở những đặc điểm của cấu trúc thành tích từng môn thể thao đặt ra những yêu cầu riêng biệt về các năng lực sức mạnh [38]. Để phát triển sức mạnh có thể áp dụng phương pháp tập luyện theo trạm.

Trong huấn luyện thể thao, các huấn luyện viên thường dùng hai phương pháp tổ chức tập luyện là: Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm và phương pháp tổ chức tập luyện vòng tròn. Tuy nhiên, phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm được sử dụng phổ biến hơn, vì nó dễ kiểm soát được lượng vận động tập luyện và dễ tổ chức thực hiện.

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm, thường sử dụng nhằm phát triển sức mạnh và đặc biệt là sức mạnh tối đa và sức mạnh tốc độ; còn phương pháp tổ chức tập luyện vòng tròn, chủ yếu sử dụng để phát triển sức mạnh bền hoặc sức bền...

Trong phương pháp tổ chức tập luyện vòng tròn, người ta cũng tổ chức thành các trạm. Chính vì vậy, chúng ta cần phân biệt rõ hai phương pháp tổ chức tập luyện này.

Phương pháp tổ chức tập luyện vòng tròn: Người ta căn cứ vào nhiệm vụ huấn luyện cụ thể, xây dựng nên một số trạm tập. Ở từng nơi đó, VĐV theo quy định về thứ tự, đường hướng, số lần, yêu cầu... mà tập luyện tuần tự, tuần hoàn theo từng chu kỳ, rồi sau lại chuyển sang các trạm tiếp [40], [55], [67], [69]. Các bài tập trong tổ hợp được sắp xếp tập luyện liên hoàn, luân phiên nhau trong mỗi lượt tập, nhằm giải quyết yêu cầu và nhiệm vụ của giáo án đặt ra. Trong đó, mỗi bài tập trong lượt tập, người ta gọi là trạm, nhưng không đồng nghĩa với phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm. Ở phương pháp này, nếu vòng tròn được lặp lại liên tục trong mỗi lượt tập, thì có thể gọi là phương pháp tổ chức tập luyện tuần hoàn.

1.3.2. Quan điểm về phương pháp tập luyện theo trạm

1.3.2.1. Khái niệm

Phương pháp tập luyện theo trạm: là cách thức tổ chức tập luyện mà trong đó mỗi bài tập được đặt thành một trạm và được thực hiện riêng lẻ theo từng trạm (sau khi thực hiện xong nhiệm vụ ở một trạm sẽ chuyển sang trạm tiếp theo mà không quay lại trạm đó nữa).

1.3.2.2. Đặc điểm chính của phương pháp tập luyện theo trạm

Phương pháp tập luyện theo trạm hay còn gọi là phương pháp lặp lại bài tập. Đặc điểm của phương pháp này là chỉ bắt đầu bài tập tiếp theo sau khi đã thực hiện hết toàn bộ lượng vận động của bài tập trước [131].

Trong phương pháp tập luyện theo trạm, ở mỗi trạm được đặt một bài tập và được thực hiện liên tục trong một vài lượt tập tùy theo yêu cầu và nhiệm vụ của giáo án huấn luyện có khối lượng vận động quy định trước (các đợt và các lần lặp lại), sau đó mới chuyển sang trạm tiếp theo (bài tập tiếp theo) mà không liên quan trực tiếp đến bài tập trước đó. Cứ như vậy, tổ chức thực hiện lần lượt cho đến bài tập cuối cùng trong tổ hợp [38], [83]. Như vậy, có thể phân bố chính xác sự chuẩn bị cần thiết cho từng bài tập với trọng lượng tăng dần lên và có thể đạt tới trong tập luyện tối ưu một cách nhanh chóng mà không mệt mỏi nhiều.

Do đó, các bài tập có tác dụng nhất cần phải đặt ở đầu phần chính của buổi tập. Cuối cùng, có thể sắp xếp chính xác các lần nghỉ giữa các đợt.

Số lượng các trạm, lượng vận động tập luyện ở từng trạm đó phụ thuộc vào nhiệm vụ huấn luyện và trình độ cụ thể của VĐV. Do đó, phương pháp này có thể dùng để rèn luyện thân thể, phát triển các tố chất thể lực chung và chuyên môn; nâng cao chức năng của các hệ thống cơ quan trong cơ thể; ôn tập củng cố, nâng cao về kỹ, chiến thuật cho các đối tượng có trình độ khác nhau, có tác dụng chủ yếu về mặt rèn luyện thể lực. Sự vận dụng phương pháp này tương đối linh hoạt, phong phú; cần nâng cao hứng thú, tính tích cực tập luyện của VĐV. Theo cách tập này, người tập có mục đích rõ, yêu cầu cụ thể; ở mỗi trạm người tập thực hiện một bài tập, nhiệm vụ, thực hiện xong dứt điểm bài tập, nhiệm vụ rồi mới chuyển sang trạm khác để thực hiện tiếp. Tuy vậy, lượng vận động và số lần lặp lại phải thích hợp với đối tượng, kèm theo cả đối đãi cá biệt. Do đó, nó tiện cho việc sắp xếp và điều chỉnh hợp lý lượng vận động trong buổi tập.

Trong phương pháp tập luyện theo trạm việc định lượng vận động trong một trạm và quãng nghỉ ở giữa mỗi trạm trong một buổi tập sẽ có tác dụng phát triển các dạng sức mạnh khác nhau. Cụ thể là:

Lượng vận động ở từng trạm tương đối lớn, số lần lặp lại tương đối ít, thời gian nghỉ cách quãng giữa các trạm tập luyện tương đối dài, đảm bảo cho cơ thể được cơ bản hồi phục. Chủ yếu dùng để phát triển sức mạnh tuyệt đối.

Khối lượng và cường độ vận động tại từng trạm vừa và nhỏ, yêu cầu tốc độ động tác nhanh. Chủ yếu dùng để phát triển sức mạnh - tốc độ.

Cường độ vận động trung bình thì số lần lặp lại nhiều. Thời gian nghỉ cách quãng giữa các trạm tập luyện chưa đủ để cho cơ thể hồi phục hoàn toàn đã tiếp tục sang trạm sau. Chủ yếu dùng để phát triển sức mạnh bền.

1.3.2.3. Những điều chú ý trong sử dụng phương pháp tập luyện theo trạm

Cần căn cứ vào nhu cầu và nhiệm vụ huấn luyện chuyên môn cụ thể mà xác định nội dung yêu cầu và dụng cụ tập luyện ở từng trạm. Do tập luyện diễn ra liên tục vì thế nội dung nên là những cái gì đã quen thuộc với người tập.

Đánh giá lượng vận động huấn luyện trong buổi tập phải căn cứ vào cường độ vận động, số lần (làm động tác, thời gian nghỉ cách quãng giữa các trạm, số lượng các trạm... Mặt khác, phải bám sát vào nhiệm vụ huấn luyện cụ thể và trình độ đối tượng mà suy xét. Nếu định phát triển sức mạnh bền của các cơ chính trong cơ thể thì có thể dùng sử dụng với số trạm nhiều hơn, cường độ vận động ở từng trạm không lớn, nhưng số lần tập có thể nhiều hơn, quãng nghỉ giữa các trạm ngắn.

Để có thể đánh giá chính xác lượng vận động (cũng là đánh giá mức tiến bộ sau một quá trình tập luyện theo phương pháp này) thì tại mỗi trạm phải đo được mức chịu đựng lớn nhất mà người tập có thể thực hiện được. Cần ghi lại, coi đó là cơ sở ban đầu cho các buổi tập sau với các mức $1/3$, $1/2$ hoặc $2/3$ của nó. Sau đó, có thể nâng hoặc giảm lượng vận động trên 2 khía cạnh sau:

Khối lượng hoặc cường độ vận động ở từng trạm.

Thời gian nghỉ cách quãng giữa các lần lặp lại.

Về trình tự sắp xếp nội dung từng trạm nên có tập luyện đan xen, thay đổi giữa các bộ phận và các dạng sức mạnh.

Khi tập ở từng trạm, không chỉ cần đủ thời gian và số lượng mà còn cả yêu cầu, chất lượng theo quy định.

Muốn kiểm nghiệm hiệu quả giảng dạy - huấn luyện của một phương án sắp xếp các trạm, cần thử tập qua một thời gian; không nên thay đổi luôn. Vào lúc bắt đầu hay kết thúc hoặc trong quá trình thử nghiệm có thể kiểm tra, ghi lại những số liệu có liên quan về mức hoàn thành các chỉ tiêu qua các trạm tập luyện trên để sau so sánh. Có thể kiểm tra bằng hình thức thi đấu, tính điểm.

1.3.2.4. Ưu, nhược điểm của phương pháp tập luyện theo trạm

Ưu điểm của phương pháp này là tạo cho người tập một kích thích mạnh, ở mỗi bài tập nhằm phát triển sức mạnh một nhóm cơ nhất định [131], giúp cho giảng viên dễ dàng điều khiển chính xác được lượng vận động, đạt được mục tiêu và hiệu quả trong giảng dạy. Giúp cho người tập huy động hết khả năng vận động khi thực hiện các bài tập do giáo viên yêu cầu. Phù hợp để giảng dạy với

số đông người học và tiết kiệm thời gian (trong cùng một thời gian có thể điều khiển nhiều người cùng tập). Phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế.

Nhược điểm của phương pháp này là đơn điệu, gây sự mệt mỏi lớn đối với nhóm cơ tham gia thực hiện bài tập. Cần khắc phục nhược điểm này bằng biện pháp tác động tâm lý trong buổi tập và biện pháp xoa bóp, thả lỏng sau buổi tập.

1.4. Các quan điểm về lượng vận động và bài tập thể lực trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân

1.4.1. Lượng vận động

1.4.1.1. Khái niệm

Cách thức lựa chọn phương tiện huấn luyện (các bài tập thể chất), phương pháp tập luyện và sắp xếp, tổ chức chúng một cách chặt chẽ dựa trên cơ sở và mục đích đặt ra nhằm tạo nên những yêu cầu và điều kiện để VĐV phải có sự nỗ lực về tâm lý, thể lực và trí tuệ để thực hiện chúng trong quá trình tập luyện được gọi là lượng vận động tập luyện [131].

Lượng vận động trong các bài tập thể lực là mức độ tác động lên cơ thể người tập và đồng thời cũng là thách thức (chủ quan và khách quan) mà VĐV phải nỗ lực khắc phục trong suốt quá trình tập luyện. Nói cách khác cụ thể hơn đây chính là mức độ tác động của các bài tập thể chất [130].

1.4.1.2. Thành phần của lượng vận động

Lượng vận động tập luyện bao gồm ba bộ phận cơ bản, gắn bó với nhau một cách chặt chẽ: các yêu cầu của lượng vận động; quá trình thực hiện lượng vận động; độ lớn của lượng vận động (lượng vận động bên trong) [131].

Các yêu cầu của lượng vận động

Các yêu cầu của lượng vận động bao gồm các yếu tố cơ bản sau: Các bài tập thể chất và các phương tiện khác, chất lượng thực hiện bài tập, khối lượng vận động và cường độ vận động [130]. Các yêu cầu của lượng vận động được HLV sắp xếp, lập kế hoạch và điều khiển dựa trên cơ sở của mục đích, nhiệm vụ huấn luyện.

Quá trình thực hiện các yêu cầu của lượng vận động

Việc thực hiện chủ động các yêu cầu là vấn đề trọng yếu của lượng vận động. Lượng vận động tập luyện luôn đòi hỏi VĐV phải thực hiện nghiêm túc với sự nỗ lực về thể lực, tâm lý và trí tuệ. Quá trình "đấu tranh" với các yêu cầu của lượng vận động tạo nên những thích ứng về mặt sinh học và tâm lý. Sự thích ứng này được thể hiện ở một trình độ năng lực cao hơn và đồng thời cũng loại bỏ các mâu thuẫn cần phải giải quyết giữa các yêu cầu và tiền đề năng lực cá nhân. Thực hiện một cách khoa học các yêu cầu của lượng vận động trong quá trình huấn luyện thể thao sẽ khai thác được tiềm năng, giúp VĐV nâng cao năng lực để có thể tự đề ra cho mình phương hướng vươn tới các thành tích cao thông qua việc thực hiện các yêu cầu của lượng vận động với số lượng và chất lượng cao hơn [130].

Những điều kiện có thể làm thay đổi các yêu cầu của lượng vận động là trạng thái tâm sinh lý của VĐV, sự tập trung chú ý và cường độ của các quá trình tư duy cần thiết để thực hiện các nhiệm vụ tập luyện; các điều kiện bên ngoài và mức độ thuần thục về kỹ thuật thể thao; tình trạng của các trang thiết bị dụng cụ tập luyện và thi đấu cũng như thái độ của VĐV; các yếu tố khí hậu; sức mạnh của đối thủ trong các môn thể thao đối kháng cá nhân... cũng như sự thích nghi của VĐV đối với các phương pháp thực hiện lượng vận động (phương pháp liên tục, phương pháp gián cách) và các yêu cầu của lượng vận động nói chung. Ngoài ra, cũng cần phải chú ý đến các yếu tố xã hội như các mối quan hệ giữa VĐV với nhau, giữa VĐV với HLV và quan hệ giữa lượng vận động bên trong với thành tích đạt được. Như vậy, cùng một yêu cầu của lượng vận động nhưng được thực hiện trong những điều kiện thay đổi sẽ mang lại những hiệu quả khác nhau [130].

Độ lớn của lượng vận động (hay còn gọi là lượng vận động bên trong)

Lượng vận động bên trong là mức độ biến đổi về sinh lý, sinh hoá trong cơ thể khi thực hiện bài tập. Việc thực hiện lượng vận động sẽ gây ra những phản ứng nhất định trong các hệ thống chức năng về sinh lý và tâm lý [130]. Độ

lớn của lượng vận động được đánh giá thông qua sự thay đổi của các chỉ số sinh học như: Tần số mạch đập, hàm lượng axit lactic... và các dấu hiệu tâm lý. Đánh giá lượng vận động động bên trong cho phép huấn luyện viên xác định được mức độ tác động của các yêu cầu của lượng vận động, mức độ mệt mỏi của VĐV để có biện pháp điều khiển và điều chỉnh các yếu tố của lượng vận động một cách hợp lý.

Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy rằng: cùng một yêu cầu của lượng vận động không phải khi nào cũng gây ra tác động với một độ lớn tương ứng. Điều đó có thể do những nguyên nhân sau đây: Trạng thái tâm lý và sinh lý của VĐV trong khi thực hiện những nhiệm vụ tập luyện đòi hỏi phải có sự tập trung chú ý cao; tình trạng của thiết bị dụng cụ tập luyện và động cơ, thái độ của VĐV về vấn đề đó; những yếu tố thời tiết như: nóng bức, lạnh, độ ẩm không khí, độ cao, gió, áp lực không khí, sức mạnh của đối thủ thể thao; thái độ của VĐV đối với phương pháp tập luyện, đối với các yêu cầu của lượng vận động. Những yếu tố xã hội như: Quan hệ giữa VĐV đối với nhau, giữa VĐV với huấn luyện viên...

Như vậy, lượng vận động tập luyện là một trong những vấn đề quan trọng nhất của huấn luyện thể thao. Nói một cách hình ảnh nó là chìa khoá để mở cửa cho các thành tích thể thao cao và cao nhất.

1.4.2. Bài tập thể lực trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân

1.4.2.1. Bài tập thể lực

Trong thể thao, có nhiều phương tiện để phát triển thể lực như: các bài tập thể lực, tác động của môi trường tự nhiên (ánh sáng, nước, không khí, khí hậu thời tiết, các yếu tố vệ sinh...). Trong đó, bài tập thể lực được coi là phương tiện chuyên môn cơ bản trong công tác huấn luyện thể thao [83], [125], [133].

Bài tập được tạo thành từ các động tác vận động cụ thể, chuyên dùng để tăng cường thể chất, nâng cao trình độ thể thao hoặc vui chơi giải trí. Thực tế cuộc sống có rất nhiều động tác vận động, nhưng không phải động tác nào cũng được coi là bài tập thể lực, chỉ những động tác được dùng để thực hiện mục đích và nhiệm vụ của giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao mới được coi là bài

tập thể lực. Những động tác đó phải phù hợp với yêu cầu và có lợi cho việc thực hiện các nhiệm vụ giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao.

Trong điều kiện hợp lý, bài tập thể lực có thể giúp tăng cường quá trình trao đổi chất (đồng hoá và dị hoá) trong cơ thể cũng như thúc đẩy quá trình phục hồi và tăng khả năng thích ứng. Đồng thời, qua đó còn phát triển các kỹ năng vận động nhất định, bồi dưỡng tình cảm, đạo đức, ý chí... Đó chính là đặc điểm tác động cơ bản của bài tập thể lực [38].

Theo Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, bài tập thể lực là những hoạt động vận động chuyên biệt do con người sáng tạo ra một cách có ý thức, có chủ đích phù hợp với quy luật giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Người ta sử dụng chúng để giải quyết các nhiệm vụ của giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao đáp ứng những yêu cầu phát triển thể chất và tinh thần của con người, đồng thời nâng cao thành tích thể thao [125].

1.4.2.2. Bài tập thể lực môn võ thuật Công an nhân dân

Thể lực chuyên môn của con người là quá trình phát triển các tố chất thể lực đáp ứng được yêu cầu của một hoạt động vận động chuyên môn nào đó như: võ thuật, điền kinh... [95].

Bài tập chuẩn bị chuyên môn phải được lựa chọn sao cho có thể tác động một cách có chủ đích và hiệu quả đến sự phát triển của các tố chất thể lực và kỹ xảo vận động ở ngay chính môn thể thao chuyên sâu [130].

Bài tập thể lực chuyên môn bao gồm các yếu tố của động tác thi đấu, chiến đấu, các biến dạng của chúng cũng như các động tác và những hành vi tương tự với động tác thi đấu và chiến đấu về hình thức và tính chất biểu hiện sức lực. Bài tập chỉ được coi là những bài tập chuyên môn khi chúng có một cái gì đó giống về căn bản với các bài tập thi đấu, chiến đấu.

Trong quá trình giảng dạy môn võ thuật CAND, có thể sử dụng một số bài tập của môn các môn thể thao và các môn võ khác, tuy nhiên chỉ những bài tập có hình thức và tính chất gần giống với môn võ thuật CAND.

Trong phạm vi môn võ thuật CAND, mỗi nhóm đòn cụ thể cần phải có các bài tập chuyên môn hóa sâu được lựa chọn phù hợp với đặc điểm và yêu cầu của kỹ thuật đặt ra trong tập luyện chiến đấu. Ví dụ: Bài tập chống đẩy bằng nắm đấm giống với động tác đấm thẳng, bài tập này nhằm phát triển sức mạnh nhóm cơ vai, tay; bài tập rút gối lên thẳng phía trước nhằm hoàn thiện các yếu tố của kỹ thuật đá thẳng. Bài tập gập thân với người phục vụ trên lưng, bài tập này nhằm hỗ trợ cho kỹ thuật gỡ khóa cổ.

Mặt khác, khi sử dụng bài tập tương ứng hỗ trợ cho mục đích giảng dạy võ thuật CAND như kết hợp các bài tập sức mạnh đơn thuần với các bài tập sức mạnh tốc độ sẽ có tác dụng phát triển tốt tố chất sức mạnh tốc độ.

Tùy thuộc vào hướng ưu tiên mà bài tập chuyên môn có thể chia thành các bài tập dẫn dắt chủ yếu nhằm tiếp thu những hình thức kỹ thuật của động tác và những bài tập phát triển chủ yếu nhằm phát triển các tố chất thể lực. Hai nhóm bài tập này có những vị trí khác nhau ở từng giai đoạn. Ngoài ra, trong quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn cũng có thể sử dụng các bài tập có yêu cầu về lượng vận động riêng lẻ với cường độ cao hơn trong chiến đấu.

Các bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn bao gồm các bài thi đấu thể thao và kiểm tra thành tích trong điều kiện thay đổi nhiệm vụ thi đấu so với yêu cầu của môn chuyên sâu.

Trong giảng dạy võ thuật CAND, giảng viên có thể cho người tập đấu tập với các đấu thủ có trình độ cao hơn với thời gian đấu tập kéo dài hoặc rút ngắn hơn. Các cuộc đấu tập này ngoài việc phát triển thể lực chuyên môn còn giúp cho việc bồi dưỡng có trọng điểm các năng lực giải quyết thành tích cho người tập.

Như vậy, bài tập thể lực môn võ thuật CAND là những động tác vận động đặc thù được lựa chọn và sắp xếp theo một trình tự hợp lý nhằm phát triển một tố chất thể lực nào đó cho môn võ thuật CAND. Những động tác này được các nhà khoa học chuyên môn sáng tạo ra một cách có chọn lọc phù hợp với các

nguyên tắc huấn luyện, nhờ đó mà nhiệm vụ huấn luyện cho người tập được giải quyết một cách tốt nhất.

1.4.2.3. Bài tập huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trong rèn luyện sức mạnh, phải chọn được đúng các phương tiện thích hợp. Việc chọn lựa này phải đáp ứng nhu cầu phát triển theo các nhóm cơ của cơ thể [123].

Để rèn luyện sức mạnh, người ta sử dụng các bài tập sức mạnh, tức là các động tác với lực đối kháng. Căn cứ vào tính chất đối kháng, các bài tập sức mạnh được chia thành hai nhóm:

Nhóm 1: Nhóm bài tập với lực đối kháng bên ngoài

Các bài tập với dụng cụ nặng.

Các bài tập với lực đối kháng của người cùng tập.

Các bài tập với lực đàn hồi.

Các bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài.

Nhóm 2: Nhóm bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể

Ngoài ra, trong rèn luyện sức mạnh, người ta còn sử dụng rộng rãi các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể cộng thêm với trọng lượng vật thể bên ngoài. [125], [126]. Đây vừa là cơ sở để lựa chọn bài tập, vừa là căn cứ để phân nhóm bài tập sức mạnh cho sinh viên Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Các bài tập phát triển sức mạnh trong thực tế giảng dạy võ thuật CAND rất phong phú đa dạng. Bài tập huấn luyện sức mạnh cần bảo đảm phát triển đầy đủ sức mạnh cho các nhóm cơ tham gia vào các kỹ thuật chủ yếu. Đồng thời, các bài tập được sử dụng về mặt cấu trúc động tác và phương thức dùng sức cố gắng tiếp cận hoặc giống với động tác kỹ thuật của môn võ thuật CAND [115].

Để tổ chức tập luyện sức mạnh, cần sắp xếp các bài tập có liên quan lẫn nhau thành một tổ hợp để hình thành nội dung tập luyện hợp lý của từng buổi tập cho người tập. Ở đối tượng này, có các dạng bài tập phát triển sức mạnh sau:

Bài tập động lực: Người tham gia tập luyện đều là sinh viên nam của Học viện ANND. Hàng ngày, hàng buổi lên lớp từng nội dung giảng dạy cần đạt được yêu cầu về cường độ đặc biệt. Điều này có nghĩa là ngoài việc xem xét người tập trong thời gian lên lớp ra cần phải căn cứ vào khả năng thích nghi của các yếu tố về thể chất... để tăng dần hoặc giảm dần lượng vận động cho phù hợp thì mới đạt được hiệu quả cao nhất.

Bài tập với dụng cụ nặng: Thông thường bắt đầu từ 70% trọng lượng tối đa, rồi đến trọng lượng lớn nhất, sau đó thêm vào số lượt thực hiện với trọng lượng ở mức 80%, như các bài tập với tạ đòn... Dạng bài tập này có tác dụng phát triển nhanh sức mạnh tối đa và dễ dàng kiểm tra đánh giá.

Bài tập với lực đối kháng của người cùng tập: có thể được sử dụng thường xuyên không chỉ trong các buổi học chính thức trong phòng tập mà còn có thể được thực hiện rất linh hoạt ở những nơi có điều kiện không thuận lợi như các khoảng trống nhỏ, bãi tập dã chiến... Các bài tập thường dùng như: Ôm nhắc nổi người cùng tập, quật lại người cùng tập từ tư thế bị đè ngửa (có kháng cự hoặc không có kháng cự)... có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền là chính, nếu tập với người ở hạng cân nặng có tác dụng phát triển sức mạnh tối đa.

Bài tập với dụng cụ nhẹ và lực đàn hồi: Dạng bài tập này rất thích hợp cho việc tự tập. Ưu điểm của nó là có trọng lượng nhẹ, khối lượng nhỏ, dễ sử dụng, có tác động trên phạm vi rộng đối với các nhóm cơ khác nhau. Các bài tập thường dùng như: Các bài tập với tạ ante nhỏ, tạ bình vôi nhỏ, dây chun, bóng nhồi... Những bài tập này phát triển sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền.

Bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể như: Treo co, duỗi tay ở xà đơn; leo dây không dùng chân; nằm sấp chống đẩy; bật cóc... Các bài tập dạng này có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền ở từng bộ phận cơ thể [153].

Bài tập khắc phục lực cản của môi trường bên ngoài như: chạy lên dốc, chạy trên cát, trên nước, chạy ngược gió rất có tác dụng để phát triển sức mạnh bền, nó thường được sử dụng để chuẩn bị sức mạnh trong huấn luyện các môn vật, boxing [100].

Bài tập tĩnh lực: Tập luyện tĩnh lực là cách tập luyện sức mạnh với sự căng cơ nhưng không có sự biến đổi về chiều dài của cơ (đẳng trường). Các bài tập tĩnh lực là những bài tập nhằm làm tăng số lượng càng nhiều càng tốt những đơn vị vận động cùng một lúc tham gia vào hành động vận động, bao gồm những bài tập thụ động (giữ vật nặng) hoặc căng cơ tích cực (giữ cơ thể ở một tư thế nhất định).

Thông thường phương pháp tập luyện được tiến hành với phụ tải là trọng lượng tương đối lớn để tăng trọng lượng tập. Đây là kiểu tập có tác dụng huấn luyện toàn diện, có khả năng tăng nhanh số lượng cơ như: Treo trên xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc, treo ke bụng tĩnh...

Tập luyện các bài tập tĩnh lực đòi hỏi thời gian tương đối ít và trang thiết bị thực hiện của nó rất đơn giản. Những bài tập này đặc biệt có giá trị về lâu dài khi bị suy giảm lực cơ và không gian bị hạn chế. Tuy nhiên, cần sử dụng kết hợp với các bài tập động lực nhằm phát huy sự tham gia của hệ thống thần kinh - tim mạch. Vì nếu chỉ sử dụng các bài tập tĩnh lực sẽ làm căng thẳng cơ bắp liên tục, gây rối loạn tuần hoàn, giảm lưu lượng máu cục bộ. Hơn nữa, nếu sử dụng quá nhiều bài tập tĩnh có thể gây ảnh hưởng đến tính nhịp điệu của các nhóm cơ. Vì vậy, phương pháp tập tĩnh lực và các bài tập tĩnh lực chỉ là thứ yếu trong huấn luyện sức mạnh [147].

1.5. Các công trình nghiên cứu khoa học có liên quan

Võ thuật CAND là một nội dung đặc thù của lực lượng CAND Việt Nam. Nó được lực lượng CAND Việt Nam nghiên cứu, giảng dạy, tập luyện và sử dụng phục vụ công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, bảo vệ an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội của Việt Nam. Do đó, chưa có một công trình nào ở nước ngoài nghiên cứu về võ thuật CAND ở Việt Nam. Hơn nữa, tài liệu giảng dạy võ thuật cho lực lượng vũ trang ở các nước là một nội dung quan trọng và bí mật nên không dễ để tiếp cận khai thác.

Tuy nhiên, từ những nguồn tài liệu tiếp cận được ở các nước phát triển cho thấy các công trình nghiên cứu về các môn võ vật có những nội dung được võ thuật CAND tiếp thu tương đối đa dạng như:

Công trình của A. E. Vôlôvíc (1972), “Nghiên cứu các phương pháp phát triển những tố chất tốc độ trong môn vật tự do” [90, tr. 24 - 25]. Một phần công việc thực nghiệm dành cho việc nghiên cứu tỉ mỉ những đặc điểm tố chất tốc độ trong vật tự do. Do biết sử dụng máy đo phản ứng của V. M. Igumenốp và một dụng cụ đo cấu trúc cá nhân, tác giả đã nghiên cứu được thời gian xuất hiện các phản xạ, phản ứng đơn giản khi các bộ phận cơ thể VĐV vật chuyển động tính chất tức thời của các giai đoạn riêng lẻ trong những thủ pháp của VĐV, đồng thời cũng xác định được những phản xạ chuyên môn phức tạp.

Phần hai của công trình là những biến đổi của các chỉ số dưới tác động của thi đấu, khả năng phục hồi sau khi cơ bắp làm việc căng thẳng, khả năng thể hiện những nỗ lực có tính chất sức mạnh cũng được nghiên cứu một cách kỹ lưỡng. Việc phân tích các kết quả của những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã chỉ rõ dưới tác động của các cuộc thi đấu, những chỉ số đã được nghiên cứu bị thay đổi không đáng kể.

Công trình của V. I. Rutnhitxki (1972), “Nghiên cứu khả năng của VĐV vật đối với việc thể hiện những nỗ lực có tính chất sức mạnh và các phương pháp hoàn thiện nó” [90, tr. 25 - 26]. Rutnhitxki đã phát hiện ra trong công trình này là chỉ số sức mạnh bột phát của các cơ co thường cao hơn chỉ số sức bột phát của các cơ duỗi, mặc dù những cơ bắp duỗi thường trội hơn các cơ co về sức mạnh tuyệt đối.

Trong kết quả nghiên cứu cho thấy rõ mức độ sức mạnh bột phát của các cơ bắp tham gia vào kỹ thuật đã hoàn thiện cao hơn mức độ sức mạnh bột phát của các nhóm cơ khác còn lại. Ngược lại, mức độ phát triển sức mạnh bột phát của các nhóm cơ bắp hoạt động không cao lắm là sự cản trở đối với việc tiếp tục nâng cao trình độ điều luyện về kỹ thuật.

Ở trong nước, đã có một số công trình nghiên cứu liên quan đến vấn đề nghiên cứu của luận án

Trong lĩnh vực huấn luyện võ thuật đã có một số công trình nghiên cứu góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện như:

Ngô Ích Quân (2006), “Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với vận động viên nam 15 - 17 tuổi (dẫn chứng ở môn vật tự do)” [91]. Trong công trình này, tác giả đã xác định được hệ thống các test và tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh và hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Vật tự do nam lứa tuổi 15 – 17 có giá trị rất cao trong thực tiễn huấn luyện hiện nay.

Vũ Xuân Thành (2012), “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo trẻ tại Việt Nam” [114]. Trong công trình này, tác giả đã xác định được tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ và hệ thống bài tập chuyên môn phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ có giá trị rất cao trong thực tiễn huấn luyện võ thuật hiện nay.

Trong lĩnh vực giảng dạy võ thuật tại các trường CAND mới có một số công trình nghiên cứu góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy, học tập như:

Nguyễn Thanh Hải (2010), “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân” [47]. Trong công trình này, tác giả đã xác định được hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện ANND, có tác dụng tốt trong việc phát triển sức mạnh trong học tập môn võ thuật Công an cho sinh viên Học viện ANND, góp phần bổ sung hoàn thiện chương trình giảng dạy môn võ thuật ở Học viện ANND.

Hoàng Văn Sơn (2014), “Giải pháp nâng cao chất lượng huấn luyện võ thuật, quân sự tại các trường Công an nhân dân, góp phần đấu tranh, phòng chống tội phạm bảo toàn lực lượng” [106]. Trong công trình này tác giả đã xác định được những giải pháp cụ thể góp phần bổ sung hoàn thiện lý luận và nâng cao chất lượng giảng dạy huấn luyện môn võ thuật, quân sự trong lực lượng CAND.

Nguyễn Văn Trọng (2015), “Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn trong học tập môn võ thuật cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân” [132]. Trong công trình này, tác giả đã xác định được các test đánh giá sức nhanh chuyên môn, xây dựng được tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức nhanh chuyên môn và các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn trong học tập môn võ thuật cho sinh viên Học viện ANND. Có tác dụng tốt trong việc phát triển sức nhanh chuyên môn cho sinh viên Học viện ANND trong học tập môn võ thuật, góp phần bổ sung hoàn thiện chương trình giảng dạy môn võ thuật trong Học viện ANND.

Bùi Trọng Phương (2017), “Ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an ở Học viện An ninh nhân dân” [88]. Trong công trình này tác giả đã sử dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an, có tác dụng tốt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên Học viện ANND trong môn võ thuật Công an. Từ đó, góp phần bổ sung hoàn thiện nội dung, chương trình và nâng cao hiệu quả giảng dạy, môn võ thuật Công an ở Học viện ANND.

Ngô Hải Hà (2018), “Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn Võ thuật CAND tại Học viện An ninh nhân dân” [44]. Trong công trình này tác giả đã xác định được hệ thống bài tập sử dụng lớp cao su phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho nam sinh viên hệ đào tạo tại Học viện ANND, có tác dụng tốt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Từ đó, góp phần bổ sung hoàn thiện nội dung, chương trình và nâng cao hiệu quả giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Từ các công trình nghiên cứu khoa học liên quan đến luận án, chúng tôi đi đến những nhận xét sau:

Ở trong nước và thế giới đã có những công trình nghiên cứu khoa học, khách quan về một số lĩnh vực liên quan đến vấn đề nghiên cứu của luận án. Các công trình này có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn trong từng hoàn cảnh, từng

đối tượng cụ thể. Những kết quả đó đã tạo nên cơ sở vững chắc và mở đường cho hướng nghiên cứu của luận án.

Trong lực lượng CAND đã có một số công trình nghiên cứu nâng cao hiệu quả giảng dạy môn võ thuật CAND. Các công trình này cho thấy sức mạnh là tố chất thể lực quan trọng trong môn võ thuật CAND, cần quan tâm nghiên cứu, giảng dạy cho người tập. Tuy nhiên, chưa có một công trình nào quan tâm nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Các công trình nghiên cứu của các tác giả trong nước và nước ngoài là những đóng góp quý báu cho thực tế giảng dạy sinh viên Học viện ANND, đồng thời là cơ sở khoa học quan trọng trong công tác nghiên cứu khoa học TDTT nói chung và môn võ thuật CAND nói riêng.

Kết luận chương 1

Từ kết quả nghiên cứu nêu trên, luận án đã phân tích làm rõ một số vấn đề về lý luận làm cơ sở cho việc giải quyết nhiệm vụ ở chương 3 của luận án.

Võ thuật Công an nhân dân là một nội dung phục vụ trực tiếp công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, bảo vệ an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội của lực lượng CAND. Trong môn võ thuật CAND có những đặc điểm phục vụ yêu cầu đặc thù của lực lượng CAND.

Sức mạnh là một tố chất thể lực quan trọng góp phần nâng cao hiệu quả chiến đấu cho người tập trong môn võ thuật CAND. Tổ hợp thành năng lực sức mạnh cho họ bao gồm: Sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức mạnh tĩnh lực. Trong công tác huấn luyện sức mạnh vừa cần chú ý nắm vững nền tảng là sức mạnh, vừa cần kết hợp đặc điểm chiến đấu của lực lượng CAND.

Trong phát triển sức mạnh cho người tập trong môn võ thuật CAND có thể áp dụng phương pháp tập luyện theo trạm. Phương pháp tập luyện theo trạm thể hiện tính phù hợp và ưu việt để phát triển tối ưu sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

Một vấn đề lý luận khác được làm sáng tỏ trong chương 1 này là lượng vận động và bài tập thể lực trong môn võ thuật CAND. Chúng tôi, nhận thấy lượng vận động tập luyện và bài tập phát triển sức mạnh là những vấn đề quan trọng trong giảng dạy môn võ thuật CAND. Các bài tập phát triển sức mạnh cần bảo đảm phát triển đầy đủ sức mạnh cho các nhóm cơ tham gia vào các kỹ thuật chủ yếu. Đồng thời, các bài tập được sử dụng về mặt cấu trúc động tác và phương thức dùng sức cố gắng tiếp cận hoặc giống với động tác kỹ thuật của môn võ thuật CAND

Trên đây, là các cơ sở lý luận quan trọng, không thể thiếu ở mỗi công trình dạng này. Những kiến thức này là căn cứ khoa học cho quá trình nghiên cứu của luận án, từ đặc điểm hoạt động đến các phương pháp và phương tiện huấn luyện sức mạnh, cho đến kết quả nghiên cứu ở các công trình của các tác giả ở trong nước và nước ngoài đều là những căn cứ sát thực, định hướng đúng cho việc xác định các test, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho sinh viên; định hướng lựa chọn được các nội dung phù hợp ứng dụng vào phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm nhằm nâng cao sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND ở những chương sau; giúp chúng tôi hoàn thành luận án.

CHƯƠNG 2

PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết được các nhiệm vụ nghiên cứu đặt ra, luận án đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

2.1.1. Phương pháp nghiên cứu tài liệu

Phương pháp nghiên cứu tài liệu là phương pháp phân tích, tổng hợp thông tin dựa trên các nguồn tài liệu đã có, đã phát hành trên các phương tiện thông tin đại chúng và đã được kiểm tra với một mức độ nào đó, để rút ra các thông tin cần thiết nhằm đáp ứng mục tiêu nghiên cứu và nhiệm vụ của nhà nghiên cứu.

Việc sử dụng phương pháp này nhằm tìm ra những cơ sở lý luận cho việc giải quyết các nhiệm vụ của luận án. Các tài liệu chuyên môn có liên quan được lấy từ các nguồn tài liệu khác nhau, với số lượng lớn và khai thác các nguồn tài liệu chưa từng được tham khảo. Đây là sự tiếp nối, bổ sung các luận cứ khoa học, tìm hiểu và phát hiện những vấn đề liên quan đến công tác huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, phù hợp với thực tiễn ở Học viện ANND và lực lượng CAND Việt Nam [32], [33], [145]. Đặc biệt, việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cũng nhằm bổ sung những vấn đề sư phạm liên quan đến huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Ngoài ra, thông qua các nguồn tài liệu, luận án đã xác định được phương pháp sử dụng trong giảng dạy, lựa chọn được các bài tập sức mạnh, các test và tiêu chuẩn phục vụ công tác kiểm tra sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Tuy tham khảo ở nhiều nguồn tư liệu khác nhau, nhưng chủ yếu vẫn là các tài liệu thuộc thư viện trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, thư viện Học viện ANND và các tư liệu mà cá nhân thu thập được. Tài liệu tham khảo bằng tiếng Việt gồm: các công trình nghiên cứu của các tác giả trong nước, các công trình nghiên cứu của các tác giả nước ngoài đã được dịch sang tiếng Việt,

các tạp chí chuyên ngành, các kỷ yếu của các Hội nghị khoa học TDTT. Tài liệu tham khảo bằng tiếng nước ngoài gồm: tiếng Anh, tiếng Trung. Đây là các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học có nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực huấn luyện và giảng dạy các môn thể thao nói chung và môn võ thuật CAND nói riêng (chủ yếu là các công trình nghiên cứu và tài liệu về huấn luyện sức mạnh).

Trong quá trình nghiên cứu luận án đã trích dẫn 155 tài liệu tham khảo, trong đó có 148 tài liệu bằng tiếng Việt, 06 tài liệu bằng tiếng Anh, 01 tài liệu bằng tiếng Trung.

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn

Phương pháp phỏng vấn là phương pháp nghiên cứu khoa học thu nhận thông tin thông qua hỏi - trả lời, giữa nhà nghiên cứu với các cá nhân khác nhau về vấn đề quan tâm [102], [104], [105].

Sử dụng phương pháp này nhằm tiếp thu những ý kiến của các nhà chuyên môn giảng dạy, huấn luyện, quản lý môn võ thuật CAND trong lực lượng CAND hiện nay, bằng hình thức phiếu hỏi, hình thức trao đổi mạn đàm, hội thảo chuyên môn [104], [111], [122].

Đối tượng phỏng vấn của luận án là các HLV, giáo viên, chuyên gia, các nhà quản lý chuyên môn võ thuật CAND trong lực lượng CAND... Những vấn đề mà luận án quan tâm khi sử dụng phương pháp này là: Nội dung và phương pháp huấn luyện sức mạnh, các test tiêu chuẩn sử dụng để kiểm tra và đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam, các hình thức tổ chức tập luyện, thứ tự sắp xếp các bài tập huấn luyện theo các tổ chất thể lực ưu tiên trong quá trình huấn luyện, khối lượng và cường độ khi sử dụng các bài tập ở các buổi tập trong chương trình giảng dạy, huấn luyện môn võ thuật CAND.

Đây là những căn cứ khoa học để lựa chọn và sắp xếp các bài tập phát triển các tổ chất thành phần của sức mạnh một cách hợp lý và có hiệu quả cao trong quá trình nghiên cứu của luận án. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại chương 3 của luận án.

2.1.3. Phương pháp quan sát sư phạm

Phương pháp quan sát sư phạm là phương pháp nhận thức đối tượng nghiên cứu trong quá trình giáo dục - giáo dưỡng, mà không làm ảnh hưởng đến quá trình đó. Hay nói một cách khác, đó là phương pháp tự giác có mục đích một hiện tượng giáo dục nào đó để thu lượm những số liệu, tài liệu, sự kiện cụ thể đặc trưng cho quá trình diễn biến của hiện tượng đó [104], [105].

Luận án sử dụng phương pháp quan sát sư phạm để thu thập những thông tin cần thiết từ đối tượng nghiên cứu, phát hiện các vấn đề nghiên cứu liên quan đến luận án, đánh giá được thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho người tập ở các trường, đơn vị huấn luyện trong lực lượng CAND và các phương pháp mà các giáo viên, HLV thường sử dụng để phát triển sức mạnh cho người tập môn võ thuật CAND. Từ đó, thống kê, lựa chọn các test đánh giá, nội dung và phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND [102], [104], [111], [122], [145]. Bên cạnh đó, còn quan sát quá trình học tập môn võ thuật CAND ở Học viện ANND để làm rõ hiệu quả của các nội dung được lựa chọn.

Cách quan sát: Quan sát trực tiếp tại các buổi học tập môn võ thuật CAND và quan sát gián tiếp thông qua các phương tiện kỹ thuật như máy quay phim, máy ảnh.

Đối tượng quan sát là các giáo viên, huấn luyện viên giảng dạy môn võ thuật CAND và sinh viên nam Học viện ANND trong suốt quá trình học tập môn võ thuật CAND.

Thời gian tiến hành: quan sát được tiến hành trong thời gian thực hiện phỏng vấn và thực nghiệm sư phạm.

Địa điểm quan sát: Học viện ANND, Học viện CSND, Học viện Chính trị CAND, Trường Đại học Kỹ thuật Hậu Cần CAND, Trường Đại học Phòng Cháy Chữa Cháy, Cao đẳng CSND I, Cao đẳng ANND I, Trung cấp Cảnh sát Vũ Trang, Trung cấp CSND VI.

2.1.4. Phương pháp dùng bài thử

Phương pháp dùng bài thử (hay bài tập kiểm tra) là phương pháp nghiên cứu nhờ hệ thống bài tập (còn gọi là bài tập kiểm tra) được thực tiễn thừa nhận, tiêu chuẩn hóa về nội dung, hình thức và điều kiện thực hiện, nhằm đánh giá các khả năng khác nhau của người tập luyện [104], [105].

Để đảm bảo tính khách quan, khoa học ở khâu kiểm tra đánh giá trong quá trình nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, luận án tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá tổ chất sức mạnh, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cho những test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo được phép sử dụng [104], [111], [122].

Luận án sử dụng phương pháp này, nhằm đưa các test sự phạm vào kiểm tra, đánh giá sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong thực nghiệm và để theo dõi nhịp độ tăng trưởng của họ. Đây là phương pháp chủ yếu để xác định kết quả nghiên cứu của luận án.

Trong quá trình nghiên cứu, luận án đã xác định được 15 test đánh giá trình độ sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND ở 4 nhóm yếu tố thành phần sức mạnh. Các test được mô tả cụ thể như sau:

2.1.4.1. Các test sức mạnh tối đa (3 test)

(a) Lực bóp tay thuận (kg)

Mục đích: Đo sức mạnh của bàn tay, các ngón tay và cẳng tay.

Dụng cụ: Đo bằng lực kế kiểu colin (kg).

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng thoải mái, tay thuận cầm máy hợp với cơ thể một góc 45° và bóp hết sức.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ tay và làm nóng thân người. Khi thực hiện phải nỗ lực hết sức với quyết tâm cao.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính thành tích cao nhất. Lấy số kg hiện trên lực kế.

(b) Lực kéo lưng (kg)

Mục đích: Đo sức mạnh của lưng.

Dụng cụ: Đo bằng lực kế kiểu colin (kg).

Cách thực hiện: Trước khi đo, điều chỉnh lực kế sao cho vị trí nắm tay ngang đầu gối của người được đo. Khi thực hiện gối người được đo luôn phải thẳng và gắng sức tối đa.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ tay và thân người. Khi thực hiện phải nỗ lực hết sức với quyết tâm cao.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính thành tích cao nhất. Lấy số kg hiện trên lực kế.

(c) Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân.

Dụng cụ: Tạ đòn tiêu chuẩn.

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng 2 chân rộng bằng vai, 2 tay nắm đòn tạ (bàn tay nắm úp), gối chùng. Khi thực hiện dùng sức mạnh đôi tay và toàn thân giật tạ lên ngang vai, thân người đứng thẳng.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ tay và thân người. Khi thực hiện phải nỗ lực hết sức với quyết tâm cao.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính trọng lượng tạ tối đa thực hiện được.

2.1.4.2. Các test sức mạnh tĩnh (2 test)

(a) Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh tĩnh lực của tay, vai và ngực.

Dụng cụ: Xà đơn tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.

Cách thực hiện: Người thực hiện tay nắm xà và thân người treo trên xà sao cho 2 chân không chạm đất. Khi có hiệu lệnh người thực hiện co tay lên sao cho cánh tay và cẳng tay vuông góc và giữ ở tư thế đó cho đến khi không thực hiện được nữa.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ tay và thân người. Khi thực hiện phải nỗ lực hết sức với quyết tâm cao.

Cách tính thành tích: Thực hiện 1 lần, tính thời gian duy trì được ở tư thế tay vuông góc.

(b) Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh tĩnh lực toàn thân.

Dụng cụ: Sàn tập bằng phẳng, đồng hồ bấm giây..

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng ở tư thế hai chân rộng bằng một vai rưỡi, gối chùng (ở tư thế trung bình tấn), hai tay ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân) từ phía sau nhấc nổi lên và giữ ở tư thế đó.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân. Khi thực hiện phải nỗ lực hết sức với quyết tâm cao.

Cách tính thành tích: Thực hiện 1 lần, tính thời gian duy trì được.

2.1.4.3. Các test sức mạnh tốc độ (6 test)

(a) Bật xa tại chỗ

Mục đích: Đo sức mạnh bật phát cơ chân.

Dụng cụ: Hồ nhảy, thước đo (cm).

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng trên ván giậm nhảy (sau mép ván), sau đó hạ thấp trọng tâm để tạo đà và bật hết sức về phía trước.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân. Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính thành tích cao nhất. Đo khoảng cách từ mép ván tới điểm gần nhất của cơ thể khi tiếp đất.

(b) Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của chân trong kỹ thuật đá.

Dụng cụ: Địch vuông to, còi, đồng hồ bấm giây.

Cách thực hiện: Người phục vụ đứng đối diện người thực hiện, cầm địch cao ngang tầm thắt lưng, xoay sang phía bên chân đá của người thực hiện. Người thực hiện đứng ở tư thế chân trước chân sau, chân nào đá để phía sau.

Khi có hiệu lệnh, người thực hiện kỹ thuật đá vòng cầu liên tục 1 chân vào đích trong 10s.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân và khởi động chuyên môn. Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính thành tích cao nhất. Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 10s.

(c) Đạp ngang vào đích 10s (lần)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của chân trong kỹ thuật đá.

Dụng cụ: Đích vuông to, còi, đồng hồ bấm giây.

Cách thực hiện: Người phục vụ đứng đối diện người thực hiện, cầm đích cao ngang tầm thắt lưng, xoay về phía trước. Người thực hiện đứng ở tư thế chân trước chân sau, chân nào đạp về phía trước. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện kỹ thuật đạp ngang liên tục 1 chân vào đích trong 10s.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân và khởi động chuyên môn. Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính thành tích cao nhất. Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 10s.

(d) Đấm thẳng vào đích 10s (lần)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của tay trong kỹ thuật đấm.

Dụng cụ: Đích vuông to, còi, đồng hồ bấm giây.

Cách thực hiện: Người phục vụ cầm đích chắc chắn bằng hai tay, quay mặt đích về phía trước và cao ngang tầm ngực người thực hiện. Người thực hiện đứng ở tư thế chân trước chân sau đối diện với đích và cách đích 1 khoảng bằng chiều dài của tay. Khi có hiệu lệnh nhanh chóng thực hiện liên tục kỹ thuật đấm thẳng vào đích. Thực hiện xong tay phải đấm thẳng, nhanh chóng thực hiện tiếp tay trái đấm thẳng, cứ như vậy cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân và khởi động chuyên môn. Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính thành tích cao nhất. Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 10s.

(e) Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (số lần)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh cơ lưng.

Dụng cụ: Tạ 30kg, đồng hồ bấm giây.

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng ở tư thế 2 chân rộng bằng vai, gối và thân người thẳng, gánh tạ trên vai, mắt nhìn thẳng. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác gập thân về trước rồi lại đứng thẳng lên, liên tục trong 20s.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân. Thực hiện với tốc độ tối đa. Khi gập thân thì thân người và chân phải nhỏ hơn 90° , gối luôn thẳng.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính thành tích cao nhất. Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 20s.

(f) Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (số lần)

Mục đích: Đo sức mạnh cơ đùi.

Dụng cụ: Tạ 30kg, đồng hồ bấm giây.

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng ở tư thế 2 chân rộng bằng vai, gối và thân người thẳng, gánh tạ trên hai vai, mắt nhìn thẳng. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác ngồi xuống đứng lên liên tục trong 20s.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân. Thực hiện với tốc độ tối đa. Khi ngồi xuống góc giữa cẳng chân và đùi phải nhỏ hơn 90° , khi đứng lên thân người và gối phải thẳng.

Cách tính thành tích: Thực hiện 3 lần, tính thành tích cao nhất. Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 20s.

2.1.4.4. Các test sức mạnh bền (4 test)

(a) Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân.

Dụng cụ: Thảm tập hoặc sàn tập tiêu chuẩn.

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng ở tư thế hai chân rộng bằng vai, bẻ gối người cùng tập trước ngực. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác ngồi xuống đứng lên liên tục cho đến khi không thực hiện được nữa.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân. Thực hiện liên tục và đảm bảo nhịp độ.

Cách tính thành tích: Thực hiện 1 lần, tính số lần thực hiện đúng yêu cầu.

(b) Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của chân trong kỹ thuật đá.

Dụng cụ: Địch vuông to, còi, đồng hồ bấm giây.

Cách thực hiện: Người phục vụ đứng đối diện người thực hiện, cầm địch cao ngang tầm thắt lưng, xoay sang phía bên chân đá của người thực hiện. Người thực hiện đứng ở tư thế chân trước chân sau, chân nào đá để phía sau. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện kỹ thuật đá vòng cầu vào đích, mỗi đòn đá xong nhanh chóng đặt chân về vị trí ban đầu. Thực hiện liên tục bằng 1 chân vào đích cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân và khởi động chuyên môn. Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.

Cách tính thành tích: Thực hiện 1 lần, tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 1 phút.

(c) Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của tay trong kỹ thuật đấm.

Dụng cụ: 2 đích vuông to, còi, đồng hồ bấm giây, thước mét.

Cách thực hiện: Hai người phục vụ cầm đích cách nhau 3m, chiều cao của đích là 1m (tính từ tâm đích). Người thực hiện đứng ở tư thế chân trước chân sau, ở giữa 2 đích. Khi có hiệu lệnh "bắt đầu" thì lướt chân trước vào và tay sau đấm thẳng vào đích rồi quay sau làm tương tự. Thực hiện liên tục cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân và khởi động chuyên môn. Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.

Cách tính thành tích: Thực hiện 1 lần, tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 1 phút.

(d) Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của tay, vai và ngực.

Dụng cụ: Thảm tập hoặc sân tập.

Cách thực hiện: Người được kiểm tra khi có hiệu lệnh thực hiện theo 2 bước:

Bước 1: Chống 2 tay và mũi bàn chân xuống đất, thân người thẳng.

Bước 2: Thực hiện đưa cơ thể chạm xuống sàn, sau đó chống đẩy tay đưa cơ thể lên thực hiện như vậy cho đến khi không thể chống được nữa.

Yêu cầu: Trước khi thực hiện phải khởi động kỹ toàn thân. Thực hiện liên tục, không tạo đà và đảm bảo nhịp độ.

Cách tính thành tích: Thực hiện 1 lần, tính số lần thực hiện đúng yêu cầu. Mỗi lần chống xuống gần sát đất và trở về vị trí ban đầu.

Trong các test trên, có một số test phù hợp với kết quả của các công trình nghiên cứu chuyên môn và các tài liệu chuyên ngành khác [71], [137], [138].

2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Phương pháp thực nghiệm sư phạm là phương pháp nghiên cứu mà người ta đưa vào quá trình giảng dạy - huấn luyện những nhân tố mới được nghiên cứu và phải làm sáng tỏ tính ưu việt của chúng so với những nhân tố khác. Nhân tố mới có thể là: Kỹ thuật động tác, chiến thuật thi đấu, phương pháp giảng dạy - huấn luyện, các phương tiện tập luyện, các thành phần của lượng vận động, các nhân tố tâm lý... [104], [105].

Trong quá trình nghiên cứu của luận án, phương pháp thực nghiệm sư phạm được sử dụng nhằm đưa các bài tập và phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm vào thực tế huấn luyện. Qua đó, kiểm nghiệm và đánh giá mức độ ảnh hưởng của các bài tập và phương pháp đó đến sự phát triển của sức mạnh của sinh viên trong môn võ thuật CAND, thông qua các chỉ tiêu kiểm tra, kết quả lập

test ở các thời điểm kiểm tra của quá trình thực nghiệm [102], [104], [122], [145].

Đối tượng thực nghiệm: Luận án chọn ra 2 nhóm ngẫu nhiên để tiến hành thực nghiệm sư phạm. Nhóm đối chứng gồm 20 sinh viên nam. Nhóm thực nghiệm gồm 20 sinh viên nam. Tất cả số sinh viên được lựa chọn đều là sinh viên khóa D46 hệ đào tạo chính quy của Học viện ANND.

Thời gian thực nghiệm: được tiến hành trong 12 tháng (từ tháng 12/2016 đến tháng 12/2017).

Địa điểm thực nghiệm: được tiến hành tại nhà thi đấu của Học viện ANND.

2.1.6. Phương pháp toán học thống kê

Toán học thống kê là một phương pháp khoa học phân tích và xử lý dữ liệu có được nhờ các thí nghiệm, các cuộc điều tra nghiên cứu các hiện tượng tự nhiên, các vấn đề kỹ thuật cũng như các vấn đề xã hội. Những dữ liệu ở đây có thể là những đặc tính định tính hoặc đặc tính định lượng.

Phương pháp này được sử dụng nhằm phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của luận án, thông qua các công thức toán học thống kê [23], [26], [69], [72], [102], [141], [142], [145].

Ngoài ra còn sử dụng phương pháp phân tích dữ liệu trong “Phân tích dữ liệu khoa học” bằng chương trình Microsoft Excel và phần mềm SPSS.

Các công thức được sử dụng gồm:

Số trung bình cộng [116]:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Phương sai:

$$\delta^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1} \quad (n < 30)$$

$$\delta^2 = \frac{\sum (x_1 - \bar{x})^2}{n} \quad (n \geq 30)$$

Độ lệch chuẩn:

$$\delta = \sqrt{\delta^2}$$

Hệ số biến sai:

$$C_v = \frac{\delta}{\bar{x}} \times 100\%$$

Nếu $C_v \leq 10\%$: mẫu có độ đồng nhất cao.

Nếu $10\% < C_v \leq 20\%$: mẫu có độ đồng nhất trung bình.

Nếu $C_v > 20\%$: mẫu có độ đồng nhất thấp.

Sai số tương đối:

$$\epsilon = \frac{t_{0.05} \times \delta}{\bar{x} \times \sqrt{n}}$$

Nếu $\epsilon \leq 0.05$: giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện.

Nếu $\epsilon > 0.05$: giá trị trung bình mẫu không đủ tính đại diện.

So sánh hai số trung bình quan sát t (student):

Sử dụng phương pháp so sánh giá trị trung bình của các kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm để xem xét tính đồng đều về tổ chất sức mạnh của hai nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm. Ngoài ra, phương pháp này còn dùng để so sánh giá trị trung bình về nhịp độ tăng trưởng sức mạnh giữa hai nhóm nghiên cứu ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Khi so sánh giá trị trung bình giữa hai tập hợp mẫu, dùng chỉ số t (student) với $n < 30$ theo công thức:

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\sigma^2}{n_A} + \frac{\sigma^2}{n_B}}}$$

$\bar{x}_A, \bar{x}_B$ là giá trị trung bình của tập hợp A và B

σ^2 là phương sai chung của hai tập hợp A và B

n_A, n_B là số lượng sinh viên tham gia thực nghiệm ở nhóm A và B.

Trong đó σ^2 được tính bằng công thức:

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x_A - \bar{x}_A)^2 + \sum (x_B - \bar{x}_B)^2}{n_A + n_B - 2}$$

Phương pháp tự đối chiếu (phương pháp số liệu từng cặp) được sử dụng để xem xét sự khác biệt của các thông số thu được của nhóm thực nghiệm và đối chứng ở giai đoạn trước và sau thực nghiệm theo công thức:

$$t = \frac{\bar{x}_d}{\frac{\sigma_d}{\sqrt{n}}} \quad \text{với } n < 30$$

d : hiệu số.

$\bar{x}_d$: trung bình các hiệu số.

σ_d : độ lệch chuẩn của các hiệu số.

Tính nhịp độ tăng trưởng (W%) theo công thức của S.Brody (1927).

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \%$$

Trong đó: W: Nhịp độ phát triển (%).

V_1 : Kết quả kiểm tra lần trước của các chỉ tiêu.

V_2 : Kết quả kiểm tra lần sau của các chỉ tiêu.

100 và 0,5: Các hằng số.

Hệ số tương quan cặp (r) của Brave-Pison.

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

Hệ số tương quan thứ bậc (r) của Spearmen.

$$r = 1 - \frac{6}{n(n^2 - 1)} \sum (A_i - B_i)^2$$

Trong đó: r: Là hệ số tương quan thứ bậc.

A_i, B_i : Là các chỉ số thứ hạng.

n: Là kích thước tập hợp mẫu.

1 và 6: Là hằng số.

Thang điểm C (thang điểm 10):

$$C = 5 + 2z \quad \text{trong} \quad z = \frac{x_i - \bar{x}}{\delta}$$

Trong đó: x_i : Là giá trị cần tìm ứng với điểm từ 1 - 10 của C.

$\bar{x}$: Là giá trị trung bình của tập hợp.

δ : là độ lệch chuẩn.

Nhờ các phương pháp này quá trình nghiên cứu đã xác định được tỷ lệ % kết quả phỏng vấn. Trên cơ sở đó, lựa chọn được các bài tập sức mạnh và các test kiểm tra sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND; xác định được: giá trị trung bình của các tập hợp mẫu, tương quan giữa kết quả hai lần lập test, tương quan giữa các test với thành tích tập luyện. Đồng thời, cũng xây dựng được tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh; xây dựng được thang điểm trong đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND; xác định được nhịp độ tăng trưởng và so sánh kết quả kiểm tra giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở các thời điểm kiểm tra của quá trình thực nghiệm.

2.2. Tổ chức nghiên cứu

2.2.1. Đối tượng nghiên cứu

Nội dung trong phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

2.2.2. Phạm vi nghiên cứu

Đối tượng quan trắc: Là các nhà quản lý, chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên môn võ thuật CAND khu vực phía Bắc.

Quy mô nghiên cứu: 40 sinh viên nam Học viện ANND.

Phạm vi không gian nghiên cứu:

Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

Học viện ANND.

Phạm vi thời gian nghiên cứu: Luận án được nghiên cứu từ tháng 12/2014 đến tháng 12/2018.

2.2.3. Thời gian nghiên cứu

Thời gian nghiên cứu từ tháng 12 năm 2014 đến tháng 12 năm 2018, được chia thành các giai đoạn như sau:

Giai đoạn 1: Từ tháng 12/2014 đến tháng 12/2015. Trong giai đoạn nghiên cứu này, nghiên cứu cơ sở lý luận các vấn đề có liên quan đến luận án. Giải quyết phần tổng quan và 1 phần của mục tiêu 1.

Xác định hệ thống test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật CAND.

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Giai đoạn 2: Từ tháng 12/2015 đến tháng 12/2016. Trong giai đoạn nghiên cứu này giải quyết mục tiêu 2 của luận án.

Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Đánh giá thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Đánh giá thực trạng kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND.

Đánh giá thực trạng sử dụng nội dung trong phương pháp huấn luyện sức mạnh cho học viên các trường công an nhân dân khu vực phía Bắc trong môn võ thuật Công an nhân dân.

Giai đoạn 3: Từ tháng 12/2016 đến tháng 12/2017. Trong giai đoạn nghiên cứu này giải quyết mục tiêu 3 của luận án.

Luận án tiến hành lựa chọn nội dung phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND; xây dựng và lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND; xây dựng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Tổ chức hội thảo về lĩnh vực nghiên cứu.

Tổ chức thực nghiệm sư phạm trên khách thể nghiên cứu, kiểm tra đánh giá tổ chất sức mạnh và đánh giá kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND.

Giai đoạn 4: Từ tháng 12/2017 đến tháng 12/2018. Trong giai đoạn nghiên cứu này xử lý các số liệu thu được trong quá trình nghiên cứu, phân tích các kết quả nghiên cứu, viết và hoàn thiện kết quả nghiên cứu. Chuẩn bị và bảo vệ kết quả nghiên cứu trước Hội đồng nghiệm thu.

CHƯƠNG 3

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Nghiên cứu xác định hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

3.1.1. Xác định hệ thống test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trước khi đưa các nội dung vào thực nghiệm, cần có hệ thống các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu. Xuất phát từ yêu cầu đó, chúng tôi tiến hành lựa chọn hệ thống test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu của luận án.

Để có được hệ thống test khách quan và khoa học nhằm đánh giá chính xác trình độ sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND, chúng tôi tiến hành nghiên cứu về các mặt sau:

3.1.1.1. Trình tự nghiên cứu lựa chọn các test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Việc huấn luyện các tố chất thể lực cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND được quan tâm, coi trọng. Trong đó, tố chất sức mạnh được đặc biệt quan tâm, chú trọng. Đây cũng là một trong những yếu tố quan trọng nhất để đánh giá trình độ tập luyện của sinh viên.

Trình độ tập luyện môn võ thuật CAND của sinh viên Học viện ANND được đánh giá dưới nhiều góc độ khác nhau như: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, sinh lý... Trong đó, thường sử dụng trong đánh giá trình độ thể lực của sinh viên (bao gồm cả tố chất sức mạnh) là các test sự phạm. Việc sử dụng các test sự phạm vừa đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo, lại đơn giản về cách tiến hành, phù hợp với chuyên môn người kiểm tra, có đơn vị đo lường tương đối chính xác và gần với môn học của sinh viên.

Dưới góc độ sư phạm, tìm được các test đánh giá trình độ sức mạnh phù hợp với sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND là rất quan trọng. Trình tự tìm kiếm được tiến hành theo các bước sau:

Tiến hành nghiên cứu qua tài liệu tham khảo.

Tiến hành phỏng vấn.

Xác định tính thông báo của các test.

Xác định độ tin cậy của các test.

Sau đây là kết quả nghiên cứu cụ thể từng bước.

3.1.1.2. Lựa chọn hệ thống test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Để lựa chọn được hệ thống test phù hợp nhằm đánh giá trình độ sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, chúng tôi căn cứ vào những đặc điểm sau: Tâm sinh lý sinh viên Học viện ANND; đặc điểm môn võ thuật CAND và thực trạng việc sử dụng các test trong đánh giá trình độ sức mạnh cho sinh viên trong môn võ thuật CAND.

Thông qua tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện sức mạnh cho sinh viên trong môn võ thuật CAND và các tài liệu liên quan đến kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện [23], [47], [71], [104], [137]. Qua quan sát các buổi tập, các buổi kiểm tra thể lực trong tập luyện môn võ thuật CAND ở các trường CAND khu vực phía Bắc như: Học viện ANND, Học viện CSND, Học viện Chính trị CAND, Trường Đại học Kỹ thuật Hậu Cần CAND, Trường Đại học Phòng Cháy Chữa Cháy, Cao đẳng CSND I, Cao đẳng ANND I, Trung cấp Cảnh sát Vũ Trang, Trung cấp CSND VI, chúng tôi đã thu thập được 30 test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND thuộc các nhóm:

Các test sức mạnh tối đa: 4 test.

Các test sức mạnh tĩnh: 5 test.

Các test sức mạnh tốc độ: 15 test.

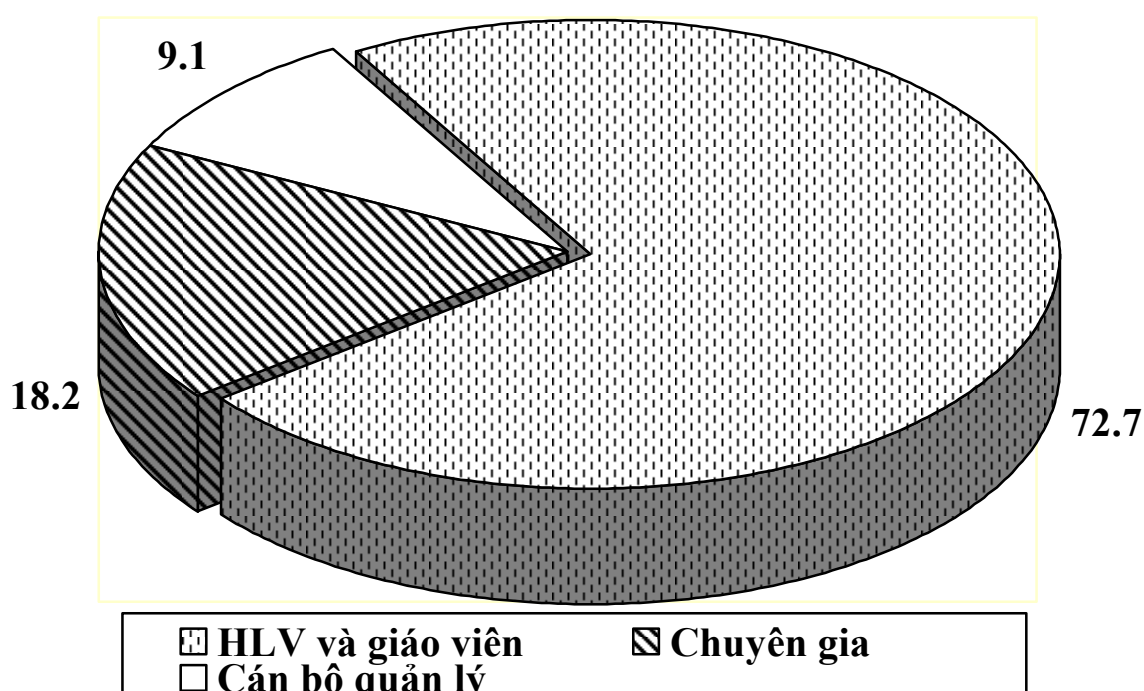
Các test sức mạnh bền: 6 test.

Để lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, từ 30 test đánh giá sức mạnh, luận án tiến hành phỏng vấn HLV, giáo viên, cán bộ quản lý chuyên môn, chuyên gia môn võ thuật CAND bằng phiếu phỏng vấn (phụ lục 1).

Trước khi tiến hành phỏng vấn lựa chọn test, để đảm bảo lựa chọn được kết quả chính xác; chúng tôi quy định chỉ chọn những test có kết quả phỏng vấn đạt 70% số phiếu trả lời đồng ý mới được lựa chọn vào tiếp tục nghiên cứu.

Với số phiếu phát ra 60, thu về 55. Trong đó có 40 HLV và giáo viên chiếm 72.7%; 10 chuyên gia chiếm 18.2%, 5 cán bộ quản lý môn võ thuật CAND chiếm 9.1%.

Tỉ lệ đối tượng phỏng vấn cụ thể được thể hiện tại biểu đồ 3.1.



Biểu đồ 3.1. Tỷ lệ % đối tượng phỏng vấn (n=55)

Kết quả phỏng vấn lựa chọn test được trình bày tại bảng 3.1.

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n = 55)

T T	Phân loại	Test sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
			n ₁	%	n ₂	%	n ₃	%
1	Sức mạnh tối đa	Lực bóp tay thuận (kg)	50	90.9	5	9.1	0	0
2		Lực kéo lưng (kg)	49	89.1	6	10.9	0	0
3		Nằm đẩy tạ đòn trọng lượng tối đa (kg)	29	52.73	15	27.27	11	20
4		Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	44	80	10	18.18	1	1.82
5	Sức mạnh tĩnh	Treo ke chân vuông góc trên thang gióng (s)	28	50.91	20	36.36	7	12.73
6		Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	45	81.82	7	12.73	3	5.45
7		Kéo dây chun từ 2 hướng và giữ ở tư thế 2 bàn tay chạm nhau (s)	30	54.55	16	29.09	9	16.36
8		Kéo dây lò xo về 2 hướng phải trái và giữ ở tư thế 2 tay dang ngang (s)	30	54.55	15	27.27	10	18.18
9		Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	47	85.45	7	12.73	1	1.82
10	Sức mạnh tốc độ	Bật xa tại chỗ (cm)	46	83.64	5	9.09	4	7.27
11		Bê hình nộm quật 10 lần (s)	29	52.73	16	29.09	10	18.18
12		Đá thẳng vào đích 30s (lần)	30	54.55	16	29.09	9	16.36
13		Đá vòng cầu vào bao cát 20s (lần)	30	54.55	16	29.09	9	16.36
14		Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	48	87.27	7	12.73	0	0

T T	Phân loại	Test sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
			n ₁	%	n ₂	%	n ₃	%
15		Đạp ngang vào đích 10s (lần)	48	87.27	6	10.91	1	1.82
16		Đấm thẳng vào đích 10s (số lần)	45	81.82	9	16.36	1	1.82
17		Đấm thẳng vào đích 30s (số lần)	30	54.55	15	27.27	10	18.18
18		Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	48	87.27	6	10.91	1	1.82
19		Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	48	87.27	7	12.73	0	0
20		Nằm chống đẩy 15s (số lần)	30	54.54	20	36.36	5	9.1
21		Nắm tạ ante đấm hai tay liên tiếp 15s (số lần)	28	50.91	21	38.18	6	10.91
22		Ngã ngựa đạp hạ bộ với người đồng cân 10 lần (s)	28	50.91	20	36.36	7	12.73
23		Quặp cổ quạt ngã với người đồng cân 10 lần (s)	28	50.91	20	36.36	7	12.73
24		Tạt tay đánh cổ 20s (số lần)	29	52.73	16	29.09	10	18.18
25	Sức mạnh bền	Bê người đồng cân gập duỗi thân tối đa (lần)	30	54.55	15	27.27	10	18.18
26		Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	46	83.64	6	10.91	3	5.45
27		Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	46	83.64	8	14.54	1	1.82
28		Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	45	81.82	8	14.55	2	3.63
29		Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	47	85.45	8	14.55	0	0
30		Nằm ngựa gập thân tối đa (lần)	28	50.91	20	36.36	7	12.73

Qua bảng 3.1 cho thấy: đã lựa chọn được 15 test thuộc 4 nhóm (sức mạnh tối đa, sức mạnh tĩnh, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền) như sau:

Các test sức mạnh tối đa (3 test)

Lực bóp tay thuận (kg)

Lực kéo lưng (kg)

Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)

Các test sức mạnh tĩnh (2 test)

Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)

Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)

Các test sức mạnh tốc độ (6 test)

Bật xa tại chỗ (cm)

Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)

Đạp ngang vào đích 10s (lần)

Đấm thẳng vào đích 10s (số lần)

Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)

Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)

Các test sức mạnh bền (4 test)

Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)

Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)

Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)

Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)

3.1.1.3. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

(a) Tính thông báo của các test

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng, trước tiên chúng tôi tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn và tính đại diện của mẫu nghiên cứu. Chỉ khi mẫu nghiên cứu đảm bảo tính phân phối chuẩn và tính đại diện, chúng tôi mới tiến hành xác định tính thông báo của các test thông qua hệ số tương quan thứ bậc. Kết quả được trình bày tại bảng 3.2.

Bảng 3.2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tố chất sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân (n=40)

T	Phân loại	Test sức mạnh	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Cv (%)	ε
T					
1	Sức mạnh tối đa	Lực bóp tay thuận (kg)	44.87 $\pm$ 3.54	7.89	<0.025
2		Lực kéo lưng (kg)	127.40 $\pm$ 8.81	6.92	<0.022
3		Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	86.52 $\pm$ 6.83	7.89	<0.025
4	Sức mạnh tĩnh	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	54.97 $\pm$ 4.35	7.91	<0.025
5		Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	53.76 $\pm$ 4.25	7.91	<0.025
6	Sức mạnh tốc độ	Bật xa tại chỗ (cm)	230.93 $\pm$ 15.96	6.91	<0.022
7		Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	18.70 $\pm$ 0.98	5.24	<0.017
8		Đạp ngang vào đích 10s (lần)	21.10 $\pm$ 1.11	5.26	<0.017
9		Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	52.05 $\pm$ 3.13	6.01	<0.019
10		Gánh tạ 30 kg gấp দুই thân 20s (lần)	15.90 $\pm$ 1.26	7.92	<0.025
11	Sức mạnh bền	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	18.50 $\pm$ 1.47	7.95	<0.025
12		Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	41.15 $\pm$ 3.25	7.9	<0.025
13		Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	90.55 $\pm$ 5.36	5.92	<0.019
14		Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	50.55 $\pm$ 3.00	5.93	<0.019
15		Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	42.05 $\pm$ 2.70	6.42	<0.021

Qua bảng 3.2 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra đều cho thấy tính đồng đều của tập hợp mẫu thể hiện ở C_v từ 5.24 - 7.95% <10%. Giá trị ε thu được ở tất cả các test kiểm tra đều <0.05. Như vậy, mẫu nghiên cứu là đồng đều, đảm bảo tính đại diện và có thể sử dụng làm cơ sở trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh môn võ thuật CAND cho đối tượng nghiên cứu.

Để lựa chọn được những test kiểm tra sức mạnh phù hợp với môn võ thuật CAND, luận án xác định mối tương quan giữa các test với thành tích thi đấu trong môn võ thuật CAND thông qua hệ số tương quan thứ bậc. Kết quả được trình bày tại bảng 3.3.

Bảng 3.3. Mối tương quan giữa các test đánh giá sức mạnh với thành tích thi đấu trong môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân (n=40)

T T	Phân loại	Test sức mạnh	Hệ số tương quan	
			r	P
1	Sức mạnh tối đa	Lực bóp tay thuận (kg)	0.868	<0.05
2		Lực kéo lưng (kg)	0.872	<0.05
3		Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	0.879	<0.05
4	Sức mạnh tĩnh	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	0.884	<0.05
5		Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	0.865	<0.05
6	Sức mạnh tốc độ	Bật xa tại chỗ (cm)	0.875	<0.05
7		Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	0.826	<0.05
8		Đạp ngang vào đích 10s (lần)	0.848	<0.05
9		Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	0.872	<0.05
10		Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	0.882	<0.05
11		Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	0.897	<0.05
12	Sức mạnh bền	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	0.873	<0.05
13		Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	0.855	<0.05
14		Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	0.770	<0.05
15		Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	0.867	<0.05

Qua bảng 3.3 cho thấy: Ở tất cả 15 chỉ tiêu kiểm tra có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu thể hiện ở $r_{\text{tính}} = 0.770$ đến $0.897 > r_{\text{bảng}} = 0.3044$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy, có nghĩa là các test trên đảm bảo tính thông báo.

Nói cách khác, những sinh viên có kết quả kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh trong môn võ thuật CAND tốt thì cũng có thành tích thi đấu cao và ngược lại những sinh viên có kết quả kiểm tra các test chưa tốt thì thành tích thi đấu cũng không cao.

(b) Độ tin cậy của các test

Sau khi xác định được 15 test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND đảm bảo tính thông báo, luận án tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả hai lần lập test. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa hai lần lập test của 15 test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.4.

Bảng 3.4. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=40)

T T	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	r
1	Lực bóp tay thuận (kg)	44.87±3.54	44.45±3.64	0.894
2	Lực kéo lưng (kg)	127.40±8.81	127.32±8.92	0.890
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	86.52±6.83	85.65±6.69	0.896
4	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	54.97±4.35	54.1±4.48	0.881
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)	53.76±4.25	53.19±4.27	0.879
6	Bật xa tại chỗ (cm)	230.93±15.96	229.41±16.81	0.895
7	Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	18.70±0.98	18.93±1.03	0.891
8	Đạp ngang vào đích 10s (lần)	21.10±1.11	21.38±1.22	0.894
9	Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	52.05±3.13	51.95±3.72	0.895
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	15.90±1.26	14.98±1.57	0.868

11	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	18.50±1.47	17.45±1.52	0.877
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	41.15±3.25	41.93±3.36	0.867
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	90.55±5.36	89.40±5.15	0.885
14	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	50.55±3.00	49.90±3.23	0.851
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	42.05±2.70	41.75±2.84	0.897

Qua bảng 3.4 cho thấy: 15 test kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $r_{\text{tính}} = 0.851$ đến 0.897 lớn hơn $r_{\text{bảng}} = 0.3044$ với $P < 0.05$. Vậy, chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được trên sinh viên nam Học viện ANND.

Tóm lại, qua 4 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, luận án đã chọn ra được 15 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh của sinh viên nam trong môn võ thuật CAND ở 4 nhóm yếu tố thành phần sức mạnh. Bao gồm:

Các test sức mạnh tối đa (3 test)

Lực bóp tay thuận (kg)

Lực kéo lưng (kg)

Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)

Các test sức mạnh tĩnh (2 test)

Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)

Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)

Các test sức mạnh tốc độ (6 test)

Bật xa tại chỗ (cm)

Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)

Đạp ngang vào đích 10s (lần)

Đấm thẳng vào đích 10s (lần)

Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)

Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)

Các test sức mạnh bền (4 test)

Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)

Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)

Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)

Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)

Từ kết quả nghiên cứu trên, luận án đi đến những nhận xét sau:

Qua tài liệu tham khảo và điều tra thực tế, đã thu thập được 30 test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Bằng phương pháp phỏng vấn đã loại bỏ 15 test còn lại 15 test đưa vào thử nghiệm nhằm xác định độ tin cậy và tính thông báo. Với 15 test được lựa chọn bằng phỏng vấn, sau khi xác định tính thông báo, độ tin cậy, kết quả là cả 15 test đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết.

Từ những phân tích trên, chúng tôi thấy rằng những test nào đảm bảo độ tin cậy thì đồng thời cũng đảm bảo tính thông báo. Như vậy, kết quả mục 3.1.1 của luận án bước đầu đã lựa chọn ra được 15 test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND có ý kiến tán thành cao (qua phỏng vấn), đồng thời đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

Sau khi đã xác định được 15 test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, luận án tiếp tục tìm hiểu mối quan hệ giữa các test sức mạnh với nhau. Cần lưu ý rằng, những test đã lựa chọn là những chỉ tiêu có đủ phẩm chất, đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

3.1.1.4. Mối quan hệ giữa các test sức mạnh với nhau ở sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Bằng phương pháp xác định mối tương quan của từng cặp test với nhau (mối tương quan cặp giữa các test) chúng tôi thu được kết quả trình bày tại bảng 3.5 (thứ tự các test được sắp xếp theo thứ tự như ở bảng 3.4, sang bảng 3.5 được sắp xếp tương tự theo hàng ngang và cột dọc).

Từ bảng 3.5 cho thấy, $r_{\text{tính}}$ của 15 test kiểm tra đều lớn hơn $r_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$. Vậy, ở các test đều có mối tương quan mạnh với nhau. Từ các mối tương quan của các test đánh giá sức mạnh, dễ thấy rằng để phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND phải phát triển đồng bộ các mặt khác nhau của sức mạnh.

Bảng 3.5. Hệ số tương quan giữa các test đánh giá tổ chất sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n = 40)

3.1.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Để phục vụ cho quá trình đánh giá sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, luận án tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh. Việc sử dụng tiêu chuẩn đánh giá là biện pháp quan trọng để giảng viên có cơ sở điều chỉnh nội dung, phương pháp nhằm đạt được kết quả cao trong công tác giảng dạy và sinh viên có căn cứ tự đánh giá năng lực của bản thân để nâng cao kết quả học tập.

Trước khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu, luận án xác định theo quy trình sau:

Phân loại kết quả kiểm tra theo 5 mức độ: Giỏi, khá, trung bình, yếu và kém; thông qua số trung bình cộng ($\bar{x}$) và độ lệch chuẩn (δ) cho các test đã lựa chọn theo nguyên tắc 2 xích ma.

Xây dựng thang điểm cho các test theo điểm 10, thông qua thang độ C.

Các bước tiến hành xây dựng tiêu chuẩn được trình bày cụ thể như sau:

3.1.2.1. Phân loại kết quả kiểm tra tổ chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Sau khi xử lý bằng phương pháp toán học thống kê, xác định được tính thông báo và độ tin cậy của các test lựa chọn, luận án tiến hành nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cho các chỉ tiêu lựa chọn trên kết quả của lần lập test thứ nhất.

Cụ thể, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá được chia thành 5 mức: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém xây dựng trên quy tắc 2 δ [25] như sau:

Giỏi:	$> \bar{x} + 2\delta$
Khá:	$\bar{x} + 1\delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$
Trung bình:	$\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} + 1\delta$
Yếu:	$\bar{x} - 2\delta$ đến $\bar{x} - 1\delta$
Kém:	$< \bar{x} - 2\delta$

Kết quả phân loại của các test được trình bày tại bảng 3.6.

Bảng 3.6. Bảng phân loại tổ chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

T T	Phân loại	Test sức mạnh	Phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
1	Sức mạnh tối đa	Lực bóp tay thuận (kg)	<37.79	37.79- 41.33	41.33- 48.41	48.41- 51.95	>51.95
2		Lực kéo lưng (kg)	<109.78	109.78- 118.59	118.59- 136.21	136.21- 145.02	>145.02
3		Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	<72.86	72.86- 79.69	79.69- 93.35	93.35- 100.18	>100.18
4	Sức mạnh tĩnh	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	<46.29	46.29- 50.63	50.63- 59.31	59.31- 63.65	>63.65
5		Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	<45.26	45.26- 49.51	49.51- 58.01	58.01- 62.26	>62.26
6		Bật xa tại chỗ (cm)	<199.01	199.01- 214.97	214.97- 246.89	246.89- 262.85	>262.85

7	Sức mạnh	Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	<16.74	16.74-17.72	17.72-19.68	19.68-20.66	>20.66
8	tốc độ	Đạp ngang vào đích 10s (lần)	<18.88	18.88-19.99	19.99-22.21	22.21-23.32	>23.32
9		Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	<45.79	45.79-48.92	48.92-55.18	55.18-58.31	>58.31
10		Gánh tạ 30 kg gấp duỗi thân 20s (lần)	<13.38	13.38-14.64	14.64-17.16	17.16-18.42	>18.42
11		Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	<15.56	15.56-17.03	17.03-19.97	19.97-21.44	>21.44
12		Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	<34.65	34.65-37.90	37.90-44.40	44.40-47.65	>47.65
13	Sức mạnh	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	<79.83	79.83-85.19	85.19-95.91	95.91-101.27	>101.27
14	bền	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	<44.55	44.55-47.55	47.55-53.55	53.55-56.55	>56.55
15		Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	<36.65	36.65-39.35	39.35-44.75	44.75-47.45	>47.45

Với bảng phân loại sức mạnh (bảng 3.6), khi tra cứu ta tìm test cần đánh giá bằng cách giống theo hàng ngang ta sẽ xác định được mức độ đạt được của sinh viên.

3.1.2.2. Xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Bên cạnh việc phân loại đánh giá sức mạnh cho từng test, luận án đồng thời xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh thông qua thang độ C đã được giới thiệu ở chương 2, mục 2.1.6. Sử dụng thang độ C để quy đổi kết quả kiểm tra của các test ra thang điểm 10, trên cơ sở đó đánh giá được chính xác trình độ sức mạnh của sinh viên. Bảng điểm đánh giá sức mạnh tính theo thang độ C của các test được trình bày tại bảng 3.7.

Trên cơ sở thang điểm 10 đã được xây dựng ở các test khi cho điểm cụ thể ta sử dụng bằng cách lấy cận trên hay cận dưới, nếu như một chỉ tiêu của sinh viên nào đó có thành tích gần điểm nào hơn thì ta lấy điểm đó. Như vậy, có thể xác định được điểm từ 1 đến 10 cho sinh viên ở từng test riêng lẻ.

Bảng 3.7. Bảng điểm đánh giá tố chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật

Công an nhân dân

Test sức mạnh	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Lực bóp tay thuận (kg)	54	52	50	48	47	45	43	41	40	38
Lực kéo lưng (kg)	149	145	141	136	132	127	123	119	114	110
Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	104	100	97	93	90	87	83	80	76	73
Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	65.82	63.65	61.48	59.31	57.14	54.97	52.80	50.63	48.46	46.29
Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tán (s)	64.39	62.26	60.14	58.01	55.89	53.76	51.64	49.51	47.39	45.26
Bật xa tại chỗ (cm)	271	263	255	247	239	231	223	215	207	199
Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17
Đạp ngang vào đích 10s (lần)	24	23	23	22	22	21	21	20	19	19
Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	60	58	57	55	54	52	50	49	47	46
Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	19	18	18	17	17	16	15	15	14	13
Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	22	21	21	20	19	19	18	17	16	16
Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	49	48	46	44	43	41	40	38	36	35
Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	104	101	99	96	93	91	88	85	83	80
Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	58	57	55	54	52	51	49	48	46	45
Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	49	47	46	45	43	42	41	39	38	37

3.1.3. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1

3.1.3.1. Bàn luận về xác định hệ thống test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Theo quan điểm của Dương Nghiệp Chí thì test là sự đo lường hoặc thử nghiệm được tiến hành nhằm mục đích xác định trạng thái hoặc khả năng của VĐV [23, tr. 77].

Trong thực tế kiểm tra đánh giá có nhiều loại test, ở luận án này chỉ đề cập test vận động. Test vận động là test có nhiệm vụ vận động, kết quả của test có thể là thành tích vận động hoặc là các chỉ tiêu sinh lý, sinh hoá. Có ba loại test vận động: các bài tập kiểm tra, thử nghiệm chức năng chuẩn và thử nghiệm chức năng tối đa.

Các bài tập kiểm tra đòi hỏi người tập xuất hiện kết quả tốt nhất bằng thành tích vận động.

Thử nghiệm chức năng chuẩn là thử nghiệm có lượng vận động như nhau đối với tất cả người tập được thử nghiệm.

Thử nghiệm chức năng tối đa là đòi hỏi người tập thể hiện thành tích tối đa.

Tuy nhiên, không phải tất cả mọi phép đo lường đều được xem là test. Bởi vậy, muốn trở thành test phải đảm bảo các yêu cầu chuyên môn sau:

Đảm bảo độ tin cậy.

Đảm bảo có tính thông báo.

Có hệ thống đánh giá.

Có tính tiêu chuẩn - phương pháp và điều kiện lập test đều không đổi trong mọi trường hợp sử dụng test [23]. Cơ sở lý luận của test là những căn cứ khoa học cơ bản ban đầu về mặt lý luận của quá trình nghiên cứu lựa chọn test. Qua đó, luận án xác định được trình tự lựa chọn hệ thống test sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Trước khi tiến hành lựa chọn hệ thống test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu, luận án đã xây dựng trình tự các bước tiến hành nhằm chọn ra

các test đủ phẩm chất - những test đáp ứng yêu cầu về độ tin cậy và tính thông báo được coi là đủ phẩm chất [12], [13], [23], [24]. Các bước tiến hành lựa chọn test đánh giá nêu trên nhằm đảm bảo tính khoa học để tiến hành lựa chọn hệ thống test kiểm tra sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu của luận án.

(a) Bàn luận về lựa chọn hệ thống test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Qua tham khảo tài liệu và tìm hiểu thực tế, luận án thu thập được 30 test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND để đưa vào phỏng vấn, trong đó đều là test thuộc nhóm vận động. Các test phổ biến trong thực tế giảng dạy và được nhiều tài liệu đề cập đến, chúng gần với chuyên môn và dễ dàng tổ chức kiểm tra người tập.

Qua thành phần đối tượng phỏng vấn cho thấy: hầu hết là những người hiện tại đang trực tiếp làm chuyên môn (chiếm tới 72.7% là các HLV và giáo viên). Như vậy, đối tượng phỏng vấn sẽ cho thấy được thực tế sử dụng test sức mạnh trong công tác huấn luyện, giảng dạy môn võ thuật CAND, phần nào đảm bảo chất lượng chuyên môn và tính khả thi của các test được lựa chọn.

Thông qua kết quả phỏng vấn 30 test sức mạnh cho thấy 30 test luận án đưa ra phỏng vấn đều được trên 50% số phiếu đồng ý. Như vậy, tất cả các test đưa ra phỏng vấn đều là những test thông dụng được các chuyên gia biết đến và có giá trị sử dụng.

Với mục đích nhằm đảm bảo tính khách quan và kết quả khoa học của luận án, nên ngay từ đầu chúng tôi đã xác định chỉ lựa chọn những test có số phiếu đồng ý cao từ 70% trở lên. Vì vậy, đã lựa chọn được 15 test có số phiếu trả lời đồng ý từ 70% trở lên trong tổng số 55 phiếu thu về. Kết quả cụ thể là có: 3 test sức mạnh tối đa, 2 test sức mạnh tĩnh lực, 6 test sức mạnh tốc độ và 4 test sức mạnh bền. Kết quả này chỉ ra rằng, các nhà chuyên môn có thiên hướng ưu tiên sử dụng test sức mạnh tốc độ nhiều hơn so với các nhóm sức mạnh khác. Điều này có thể do trong quá trình huấn luyện, giảng dạy các giảng viên, HLV đã chú trọng sức mạnh tốc độ nhiều hơn các loại sức mạnh khác. Nguyên nhân

có thể là do thành phần sức mạnh này được cho là điển hình của môn võ thuật CAND, nhưng cũng có thể do loại test sức mạnh này dễ tổ chức kiểm tra và dễ dàng lựa chọn hơn các loại test sức mạnh khác.

Kết quả lựa chọn được 15 test thông qua phỏng vấn vẫn là kết quả định tính. Do đó, luận án tiếp tục đưa 15 test vào kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu (đối tượng theo dõi ngang) nhằm xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test. Nếu đủ phẩm chất kết quả lập test sẽ là cơ sở để xây dựng tiêu chuẩn cho đối tượng thực nghiệm (đối tượng theo dõi dọc) của luận án và đánh giá thực trạng cho đối tượng nghiên cứu.

(b) Bàn luận về xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Tuy 15 test đã được lựa chọn qua phỏng vấn nhưng để đảm bảo tính khoa học khách quan, chúng tôi đã tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của chúng.

Tính thông báo của các test

Theo Dương Nghiệp Chí, tính thông báo của test là mức độ chính xác của test trong đo lường để xác định một đặc trưng nào đó (chất lượng, khả năng, đặc tính...) [23, tr. 87].

Hệ số thông báo có quan hệ rất chặt với độ tin cậy của test, test không đủ độ tin cậy thường cũng không có tính thông báo.

Thông thường trong thực tiễn nếu hệ số thông báo không nhỏ hơn 0.3 thì test có thể sử dụng được và nếu hệ số thông báo không nhỏ hơn 0.6 thì test có thể sử dụng để dự báo [2], [23], [41].

Với tổng số 15 test được lựa chọn bằng phỏng vấn chúng tôi đã sử dụng để kiểm tra trên sinh viên nam Học viện ANND, nhằm lấy kết quả lập test (bảng 3.2). Sau đó xác định tương quan với thành tích thi đấu, kết quả trình bày tại bảng 3.3.

Kết quả tại bảng 3.2 cho thấy: 15 test kiểm tra sức mạnh có $C_v = 5.24$ đến $7.95 < 10\%$; giá trị ϵ thu được ở tất cả các test kiểm tra đều < 0.05 . Kết quả

đó chứng tỏ sức mạnh của sinh viên khá đồng đều. Nguyên nhân có thể là do số sinh viên này đã được tập luyện võ thuật CAND, được ăn ở tập trung, rèn luyện, sinh hoạt theo quy định chung trong Học viện ANND. Như vậy, mẫu nghiên cứu là tương đối đồng đều, có đủ tính đại diện và phân bố chuẩn.

Kết quả bảng 3.3 cho thấy tất cả 15 test được lựa chọn đưa vào kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của đối tượng kiểm tra và có $r_{\text{tính}} = 0.770$ đến $0.897 > r_{\text{bảng}} = 0.3044$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Vậy, 15 test này đảm bảo tính thông báo.

Nhìn dưới góc độ chuyên môn có thể thấy rằng, 15 test lựa chọn đều đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo, đây là những test chuyên môn, mang tính sư phạm và gần với các động tác chuyên môn, do đó đảm bảo các điều kiện lập test, thuận tiện trong việc tổ chức kiểm tra đánh giá.

Độ tin cậy của các test

Độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa kết quả của các lần lập test ở trên cùng một đối tượng thực nghiệm và trong cùng điều kiện. Trong luận án đã sử dụng phương pháp test lặp lại.

Phương pháp test lặp lại (retest methods) là lập test 2 lần. Yêu cầu retest nên tiến hành trong cùng buổi hoặc cùng ngày với lần thứ nhất trên cùng đối tượng nghiên cứu.

Xác định độ tin cậy của test bằng phương pháp tính hệ số tương quan giữa kết quả của 2 lần lập test.

Cách đánh giá độ tin cậy (theo hệ số tin cậy hoặc hệ số tương quan) [2], [12], [23], [25].

Nếu $0 < r \leq 0.2$ mối tương quan yếu và bỏ qua.

Nếu $0.2 < r \leq 0.4$ mối tương quan yếu.

Nếu $0.4 < r \leq 0.7$ mối tương quan trung bình.

Nếu $0.7 < r \leq 0.9$ mối tương quan mạnh.

Nếu $0.9 < r \leq 1$ mối tương quan rất mạnh đạt tới mức tương quan hàm số.

Luận án xác định độ tin cậy của 15 test bằng phương pháp test lặp lại, sau đó xác định mối tương quan giữa 2 lần lặp test. Kết quả được trình bày tại bảng 3.4.

Kết quả bảng 3.4 phản ánh đầy đủ mối tương quan mạnh giữa 2 lần lặp test với $r_{\text{tính}} = 0.851$ đến 0.897 lớn hơn $r_{\text{bảng}} = 0.3044$ với $P < 0.05$. Vậy 15 test đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được trên sinh viên nam Học viện ANND.

Như vậy, với 15 test đưa vào xác định độ tin cậy và tính thông báo, cả 15 test đều đủ phẩm chất, chứng tỏ trong công tác kiểm tra đánh giá sức mạnh của các giảng viên, HLV hiện nay đã phân nào đảm bảo tính khoa học và phù hợp với chuyên môn.

Trong 15 test mà chúng tôi xác định được có 1 test phù hợp với nghiên cứu của tác giả Bùi Trọng Phương năm 2017 [88, tr45-50]. Bên cạnh đó, còn có 2 test phù hợp với nghiên cứu của tác giả Đỗ Đình Diễm năm 2015 [37, tr39 - 40]; 8 test phù hợp với nghiên cứu của tác giả Ngô Ích Quân năm 2006 [91, tr. 50-51]. Điểm khác là các công trình của các tác giả được nghiên cứu trên các VĐV độ tuổi 15 - 17 còn nghiên cứu này được tiến hành trên sinh viên nam học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Kết quả này cũng phù hợp với những kết quả nghiên cứu của các tác giả: Dương Nghiệp Chí năm 2002 [24]; Trần Văn Ngoạn, Nguyễn Thế Truyền, Bạch Quốc Ninh và Nguyễn Đình Khinh năm 1991 [82]. Trong nghiên cứu này cho thấy có một số test được lựa chọn phù hợp với các test trong môn vật tự do và vật dân tộc là do các test này có yếu tố chuyên môn giống với môn võ thuật CAND và trong thực tế môn võ thuật CAND có nhiều nội dung kế thừa, tiếp thu từ môn vật.

(c) Bàn luận về mối quan hệ giữa các test sức mạnh với nhau ở sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Sau khi đã xác định được 15 test đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND đảm bảo tính thông báo và độ tin

cậy, luận án tiếp tục tìm hiểu mối quan hệ giữa các yếu tố thành phần của tổ chất sức mạnh thông qua xác định mối tương quan của các test.

Thông qua xác định mối tương quan của từng cặp test trong hệ thống 15 test, luận án đã xác định được 105 mối tương quan, kết quả được trình bày tại bảng 3.5 mục 3.1.1.4.

Từ kết quả bảng 3.5 cho thấy, các test có tương quan mạnh với nhau, do vậy chúng vẫn có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, cùng phản ánh sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Từ phân tích ở trên có thể nói 4 yếu tố thành phần sức mạnh có ảnh hưởng lẫn nhau và ảnh hưởng rất lớn tới thành tích thi đấu môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND. Tuy nhiên, mức độ ảnh hưởng của mỗi yếu tố thành phần có sự khác biệt, yếu tố thành phần này có ảnh hưởng nhiều hơn, yếu tố thành phần kia có ảnh hưởng ít hơn nhưng chúng luôn cùng tồn tại trong sức mạnh để góp phần hình thành nên thành tích thi đấu môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND. Cũng tùy thuộc vào từng học phần trong môn học mà các khả năng sức mạnh cũng có biểu hiện khác nhau.

3.1.3.2. Bàn luận về xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Quá trình xây dựng tiêu chuẩn đánh giá được luận án tiến hành theo một quy trình gồm 5 bước, từ khâu phân loại kết quả kiểm tra cho tới khâu xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp một cách cụ thể và được tuân thủ nghiêm ngặt.

Trước khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh luận án đã xác định mức độ phân phối chuẩn của tập hợp mẫu, đồng thời xác định được mức độ đồng đều của tập hợp mẫu (bảng 3.2, 3.3, 3.4 mục 3.1.1.3).

Kết quả bảng 3.2, 3.3, 3.4 cho thấy: cả 15 chỉ tiêu ở tập hợp mẫu phân phối chuẩn, đảm bảo tính thông báo, độ tin cậy và cho phép sử dụng được trên sinh viên nam Học viện ANND; có thể sử dụng để xây dựng tiêu chuẩn.

Sau khi lập test, kết quả thu được thể hiện ở các đơn vị đo lường khác nhau (trọng lượng, thời gian, số lần...) nên không thể so sánh với nhau được. Hơn nữa kết quả của một test nào đó cũng không phản ánh ngay được mức độ trạng thái của người lập và chưa có căn cứ để đánh giá.

Đánh giá là quá trình phân loại kết quả test hay phân loại thành tích của cá nhân sinh viên hoặc của cả lớp. Quá trình tính toán và phân tích đó gọi là quá trình đánh giá.

Quá trình đánh giá được chia 2 giai đoạn:

Giai đoạn thứ nhất: Các kết quả test được lập theo các thang điểm đánh giá (đánh giá trung gian).

Giai đoạn thứ hai: Là so sánh thang điểm lập được với các tiêu chuẩn cũ để đánh giá tổng hợp.

Có nhiều phương pháp đánh giá, ở luận án này sử dụng thang đánh giá (thang độ C) và tiêu chuẩn để đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND [23].

(a) Bàn luận về phân loại kết quả kiểm tra tổ chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Dựa vào kết quả kiểm tra của tập hợp mẫu, luận án đi đến phân loại theo 5 mức độ: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém xây dựng trên quy tắc 28 được trình bày tại bảng 3.6 mục 3.1.2.1. Kết quả trình bày tại bảng 3.6 được xây dựng nhằm mục đích phục vụ cho công tác kiểm tra đánh giá tổ chất sức mạnh theo từng chỉ tiêu cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Khi vận dụng một chỉ tiêu nào đó, cần tìm chỉ tiêu đánh giá (tra theo dòng) xem thành tích của sinh viên đó tương ứng với mức độ nào (tra theo cột) thì ta xếp loại ở mức độ đó. Như vậy, luận án đã xác định được bảng phân loại tổ chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, có ý nghĩa thực tiễn, góp phần tích cực vào công tác kiểm tra đánh giá trong quá trình giảng dạy môn võ thuật CAND.

(b) Bàn luận về xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Để thuận tiện cho việc đánh giá trình độ chuẩn bị sức mạnh cho sinh viên, bên cạnh việc phân loại kết quả kiểm tra, cần quy các kết quả kiểm tra về điểm, thông thường dễ sử dụng và được sử dụng rộng rãi hơn cả là thang điểm 10. Ở đây luận án sử dụng thang độ C để quy kết quả kiểm tra thành điểm theo thang điểm 10. Bảng điểm tổng hợp được trình bày tại bảng 3.7 (mục 3.1.2.2). Khi áp dụng tính điểm cho đối tượng kiểm tra ta sử dụng cách tính cận trên hay cận dưới, nếu kết quả gần với mốc điểm trên hơn ta tính điểm trên và ngược lại.

Từ những kết quả thu được ở trên cho phép đi đến những kết luận sơ bộ sau:

Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, luận án đã thu thập được 30 test đánh giá tổ chất sức mạnh đưa vào phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn chọn ra được 15 test có số phiếu tán thành cao (chiếm từ 70% trở lên ý kiến cho là rất quan trọng).

Bằng phương pháp xác định mối tương quan cặp giữa 2 lần lập test và tương quan thứ bậc với thành tích thi đấu, luận án đã xác định được 15 test kiểm tra tổ chất sức mạnh đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo (test đủ phẩm chất) để kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh trong môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND trong suốt quá trình nghiên cứu. 15 test được lựa chọn hầu hết có tương quan mạnh với nhau, $r_{\text{tính}}$ tìm được đều lớn hơn $r_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$.

Luận án đã xác định được 1 bảng đánh giá tổ chất sức mạnh theo thang điểm 10 đối với từng test cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Đây là điểm tiến bộ, nổi bật ở mục tiêu thứ nhất của luận án mà các công trình khác nghiên cứu khác về môn võ thuật CAND chưa đề cập đến.

Những kết quả này phần nào cũng phù hợp với những nghiên cứu của tác giả Đàm Quốc Chính năm 2000 [27]; Nguyễn Kim Xuân năm 2000 [148]; Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Thy Ngọc, Vũ Ánh Minh và Nguyễn Thị Tuyết năm 2002 [138]; Ngô Ích Quân năm 2006 [91].

3.2. Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân

3.2.1. Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

3.2.1.1. Thực trạng chương trình giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân

Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy môn võ thuật CAND thông qua phân tích chương trình môn học và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Bộ môn Quân sự - Võ thuật - TDTT. Kết quả chi tiết được trình bày tại bảng 3.8.

Bảng 3.8. Chương trình giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân

Học phần	T	Bài giảng	Thời gian
I (Kỹ thuật)	1	Bài những vị trí hiểm yếu trên cơ thể con người	3 tiết
	2	Bài tư thế di chuyển và quay đổi hướng	9 tiết
	3	Bài kỹ thuật tấn công bằng nắm tay	9 tiết
	4	Bài kỹ thuật tấn công bằng cạnh bàn tay	9 tiết
	5	Bài kỹ thuật tấn công bằng khuỷu tay	9 tiết
	6	Bài kỹ thuật tấn công bằng chân	9 tiết
	7	Bài kỹ thuật tránh né	3 tiết
	8	Bài kỹ thuật gạt đỡ	9 tiết
	9	Bài kỹ thuật ngã	9 tiết
	10	Bài kỹ thuật đâm dao	3 tiết
	11	Bài kỹ thuật vụt gậy	3 tiết
	12	Đấu tập	6 tiết
	13	Bài võ tổng hợp 38 động tác	10 tiết
	Tổng		91 tiết
II (Chiến thuật)	1	Bài một số kiến thức cơ bản trong môn võ thuật CAND	3 tiết
	2	Bài tình huống giằng co	9 tiết
	3	Bài tình huống bất ngờ đánh bắt đối phương	12 tiết

	4	Bài tình huống gỡ khóa	12 tiết
	5	Bài tình huống đánh bắt khi đối phương đâm dao găm	15 tiết
	6	Bài tình huống đánh bắt đối khi phương vọt gây ngấn	12 tiết
	7	Bài tình huống đánh bắt khi đối phương dùng súng ngắn không chế	12 tiết
	8	Đấu tập	6 tiết
	9	Bài võ tổng hợp 44 động tác	10 tiết
	Tổng		91 tiết

Qua bảng 3.8 cho thấy: Nội dung mỗi bài học có thời lượng chương trình không nhiều, đan xen cả lý thuyết và thực hành. Nội dung rèn luyện thể lực là một nội dung cơ bản và rất quan trọng nhưng được lồng ghép, đan xen trong các buổi học. Việc sử dụng các bài tập và phương pháp giảng dạy trong môn võ thuật CAND còn chưa hợp lí. Do đó, cần phải có nghiên cứu chuyên sâu về các bài tập thể lực và phương pháp giảng dạy môn võ thuật CAND.

Từ nghiên cứu về chương trình môn học võ thuật CAND ở Học viện ANND cho thấy một số điểm sau:

Vị trí: Môn võ thuật CAND là môn học thuộc khối kiến thức cơ sở của nhóm ngành và ngành trong chương trình đào tạo hệ chính quy của Học viện ANND.

Mục tiêu

Về kiến thức: Giảng dạy cho sinh viên hiểu cách thực hiện và vận dụng các động tác kỹ thuật và chiến thuật trong võ thuật CAND, hiểu các phương pháp nghiên cứu, tập luyện kỹ thuật và chiến thuật để tự tập luyện thường xuyên nhằm nâng cao chất lượng học tập môn võ thuật CAND.

Về kỹ năng: Giảng dạy cho sinh viên có kỹ năng thực hành các động tác kỹ thuật, chiến thuật trong võ thuật CAND, vận dụng linh hoạt trong tập luyện và thi đấu để nâng cao thể lực và khả năng chiến đấu.

Về thái độ: Giúp cho sinh viên có tinh thần, thái độ đúng đắn, tác phong nhanh nhẹn, tích cực trong và ngoài giờ học võ thuật CAND; chấp hành đúng

các quy định của môn học và hướng dẫn trong tập luyện để đảm bảo an toàn; ý thức được việc tập luyện võ thuật CAND để nâng cao thể chất, bản lĩnh chiến đấu, ý thức kỷ luật cao để rèn luyện nhân cách người chiến sỹ CAND; yêu ngành, yêu nghề.

Như vậy, mục tiêu đào tạo của chương trình môn học được xây dựng là toàn diện và cụ thể. Nếu so sánh với mục tiêu yêu cầu đào tạo của Học viện và đặc thù của Ngành.

Nội dung chương trình: được phân chia trong 2 năm, nội dung năm sau khó hơn năm trước, tạo điều kiện cho sinh viên có nhiều thời gian để học tập, rèn luyện. Việc phân phối như vậy phù hợp với nguyên tắc tăng dần. Tuy nhiên, hiện nay môn học được học theo hình thức cuốn chiếu. Tức là, học liên tục trong một thời gian cả sáng và chiều, sau đó kết thúc luôn. Việc học như vậy làm cho người học bị áp lực cao cả về thể chất và tinh thần, thiếu thời gian hồi phục. Nếu có thể sắp xếp lịch học giãn cách ra sẽ tạo điều kiện cho người học có thời gian rèn luyện và hồi phục.

Thời lượng môn học là 182 tiết. Nếu so sánh với số giờ của môn học khi đào tạo theo niên chế trong thời gian trước đây, thì toàn bộ thời lượng môn học đã bị giảm đi 24%. Vì vậy, vấn đề đặt ra là cần phải nghiên cứu, đổi mới, ứng dụng những nội dung mới, phương pháp mới vào quá trình giảng dạy, học tập môn võ thuật CAND để đảm bảo mục tiêu, yêu cầu đào tạo đặt ra, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của Bộ môn Quân sự - Võ thuật - TDDT ở Học viện ANND.

3.2.1.2. Thực trạng nhận thức của giáo viên về công tác huấn luyện sức mạnh trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trong công tác huấn luyện sức mạnh ở môn võ thuật CAND, nhận thức của giáo viên có vai trò quyết định và ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả giảng dạy, huấn luyện. Bên cạnh đó, nó còn ảnh hưởng nhiều đến hiệu quả chiến đấu và kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên Học viện ANND. Để thấy rõ hơn điều đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn giáo viên, cán bộ quản lý chuyên

môn môn võ thuật CAND ở Học viện ANND bằng phiếu phỏng vấn (phụ lục 1). Kết quả được trình bày ở bảng 3.9.

Bảng 3.9. Tầm quan trọng của sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân (n=12)

Mức độ Nội dung	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Vai trò của tố chất sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật CAND	10	83.33	2	16.67	0	0
Ảnh hưởng của bài tập sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật CAND	10	83.33	2	16.67	0	0

Qua kết quả ở bảng 3.9 cho thấy:

Về vai trò của sức mạnh, đa số ý kiến cho rằng sức mạnh rất quan trọng trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

Về ảnh hưởng của bài tập sức mạnh, đa số ý kiến cho rằng bài tập sức mạnh là nội dung có ảnh hưởng rất quan trọng trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

Đặc biệt, không có ý kiến trả lời không quan trọng trong cả hai câu hỏi về vấn đề sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

Như vậy, có thể thấy trong công tác giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND, vai trò của sức mạnh và bài tập phát triển sức mạnh là vấn đề quan trọng được quan tâm. Tuy nhiên, trong thực tế vấn đề này hiện đang thực hiện thế nào là vấn đề cần nghiên cứu cụ thể.

3.2.1.3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Để có cơ sở thực tế cho việc nghiên cứu lựa chọn nội dung trong phương pháp huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân ở môn võ

thuật Công an nhân dân, luận án tiến hành khảo sát việc sử dụng bài tập phát triển sức mạnh trong thực tế giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Qua quan sát 40 giáo án (20 giáo án học phần kỹ thuật, 20 giáo án học phần chiến thuật) môn võ thuật CAND của Học viện ANND cho thấy:

Tổng thời gian một giáo án là 150 phút, chia ra thành 3 tiết.

Trong 20 giáo án học phần kỹ thuật có: 5 giáo án (25%) có bài tập phát triển sức mạnh; 10 giáo án (50%) ít có bài tập phát triển sức mạnh, chủ yếu các bài tập để phát triển kỹ thuật cơ bản; 5 giáo án (25%) không có bài tập phát triển sức mạnh.

Trong 20 giáo án học phần chiến thuật có: 3 giáo án (15%) có bài tập phát triển sức mạnh; 14 giáo án (60%) ít có bài tập phát triển sức mạnh, chủ yếu các bài tập để phát triển kỹ thuật cơ bản; 3 giáo án (15%) không có bài tập phát triển sức mạnh.

Như vậy, qua quan sát cho thấy việc sử dụng bài tập phát triển sức mạnh phân bố không đều, chưa hệ thống. Các bài tập đã dùng ít kết hợp với các bài tập thể lực chung để phát triển sức mạnh. Phần lớn các bài tập chỉ tập trung vào kỹ thuật cơ bản và dùng kỹ thuật cơ bản để phát triển sức mạnh, thiếu các bài tập chuyên biệt.

Để thấy rõ hơn thực trạng việc sử dụng nội dung (bài tập) trong phương pháp huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, chúng tôi tiến hành điều tra qua kế hoạch giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND. Kết quả được trình bày tại bảng 3.10.

Bảng 3.10. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Số lượng Loại bài tập	n	Tỷ lệ %
Bài tập sức mạnh chung	30	42.86
Bài tập sức mạnh chuyên môn	35	50
Bài tập thi đấu	5	7.14
Tổng	70	100

Qua bảng 3.10 cho thấy: số lượng bài tập phát triển sức mạnh sử dụng trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND còn rất hạn chế, số lượng ít, chưa đa dạng

phong phú, chưa đảm bảo để phát triển đầy đủ các loại sức mạnh cho sinh viên Học viện ANND. Tóm lại, trong công tác giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND đã có quan tâm tới phát triển sức mạnh, nhưng thời gian dành cho nó còn chưa nhiều, chủ yếu tập trung vào giảng dạy kỹ thuật cơ bản; thiếu các bài tập chuyên môn, đặc thù để phát triển đầy đủ các dạng sức mạnh, số lượng bài tập phân bố không đều.

3.2.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Để thấy rõ hơn thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh trong môn võ thuật CAND, luận án tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, trên cơ sở xác định thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND.

3.2.2.1. Xác định thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Để xác định thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, chúng tôi tiến hành kiểm tra trên 150 sinh viên nam khóa D46 (thông qua 15 test được lựa chọn tại mục 3.1.1). Kết quả được trình bày tại bảng 3.11.

Bảng 3.11. Kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh của sinh viên nam D46 học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=150)

T	Kết quả	$\bar{x} \pm \delta$	Cv(%)
T	Test sức mạnh		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40.74±4.00	9.82%
2	Lực kéo lưng (kg)	118.94±8.32	7.00%
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	77.55±7.70	9.93%
4	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	48.58±4.00	8.23%
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)	49.48±3.90	7.88%

6	Bật xa tại chỗ (cm)	210.12±14.21	6.76%
7	Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	17.39±1.71	9.83%
8	Đạp ngang vào đích 10s (lần)	19.13±1.85	9.67%
9	Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	47.89±2.69	5.62%
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	15.03±1.74	11.58%
11	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	17.08±2.10	12.3%
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	38.28±3.56	9.30%
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	84.86±5.55	6.54%
14	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	46.92±3.40	7.25%
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	39.10±2.47	6.32%

Từ kết quả ở bảng 3.11 cho thấy: Trong 15 test có 13 test hệ số biến sai $C_v = 5.62$ đến $9.93 < 10\%$, 13 test này có độ đồng nhất cao. 2 test có hệ số biến sai $C_v = 11.58$ đến $12.3 > 10\%$, 2 test này có độ đồng nhất trung bình. Chứng tỏ sức mạnh của sinh viên ở khóa D46 phát triển tương đối đồng đều. Hay các bài tập hiện đang sử dụng đã có tác dụng phát triển sức mạnh cho số đông sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân. Tuy nhiên, sức mạnh phát triển đến mức nào là vấn đề cần phải tiếp tục nghiên cứu đánh giá.

3.2.2.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Để chứng minh vấn đề đưa ra tại các mục 3.2.1, luận án đối chiếu kết quả kiểm tra các test với tiêu chuẩn phân loại tổ chất sức mạnh ở bảng 3.6 để xếp loại trình độ sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, sau đó xác định tỷ lệ % của từng loại. Kết quả đánh giá hiện trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND được trình bày tại bảng 3.12.

Bảng 3.12. Kết quả xếp loại trình độ sức mạnh của sinh viên nam D46 Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=150)

Test sức mạnh	Phân loại									
	Kém		Yếu		Trung bình		Khá		Giỏi	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Lực bóp tay thuận (kg)	29	19.33	42	28	79	52.67	0	0	0	0
Lực kéo lưng (kg)	30	20	45	30	75	50	0	0	0	0
Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	38	25.33	36	24	76	50.67	0	0	0	0
Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	34	22.67	56	37.33	60	40	0	0	0	0
Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tán (s)	26	17.33	34	22.67	90	60	0	0	0	0
Bật xa tại chỗ (cm)	37	24.67	53	35.33	60	40	0	0	0	0
Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	38	25.33	40	26.67	72	48	0	0	0	0
Đạp ngang vào đích 10s (lần)	49	32.67	48	32	53	35.33	0	0	0	0
Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	30	20	50	33.33	70	46.67	0	0	0	0
Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	30	20	41	27.33	79	52.67	0	0	0	0
Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	34	22.67	38	25.33	78	52	0	0	0	0
Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	28	18.67	44	29.33	78	52	0	0	0	0
Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	34	22.67	42	28	74	49.33	0	0	0	0
Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	38	25.33	55	36.37	57	38	0	0	0	0
Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	30	20	45	30	75	50	0	0	0	0

Từ kết quả ở bảng 3.12 cho thấy: trình độ sức mạnh của sinh viên nam khóa D46 không có loại giỏi, loại khá; loại trung bình chiếm từ 35.33% đến 60%; loại yếu từ 22.67% đến 37.33%; vẫn còn loại kém chiếm từ 17.33% đến 32.67%. Từ kết quả thu được tại mục 3.2 đi đến những nhận xét sau:

Trình độ sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND về cơ bản phát triển tương đối đồng đều. Tuy nhiên, đa phần sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND có sức mạnh chỉ ở mức trung bình, yếu, vẫn còn mức kém. Như vậy, mặt bằng chung sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND phát triển chưa cao.

Với đặc thù là một môn võ phục vụ chiến đấu của lực lượng CAND. Sức mạnh là một nội dung quan trọng được quan tâm giảng dạy, huấn luyện nhiều trong môn võ thuật CAND. Do đó, giữa trình độ sức mạnh và kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND có mối quan hệ với nhau. Thông qua kết quả học tập cũng có thể thấy được hiệu quả của việc huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam học viện ANND. Kết quả học tập của sinh viên chính là minh chứng rõ nét nhất về hiệu quả giảng dạy. Nâng cao được kết quả học tập của sinh viên cũng có nghĩa là đã nâng cao được hiệu quả giảng dạy môn học. Do đó, luận án tiến hành khảo sát thực trạng học tập môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND.

3.2.3. Đánh giá thực trạng kết quả học tập môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân

Trong công tác giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND, kết quả học tập của sinh viên là minh chứng cụ thể về chất lượng, hiệu quả giảng dạy. Luận án đã tiến hành khảo sát thực trạng kết quả học tập môn võ thuật CAND. Từ đó, có cơ sở thực tiễn đầy đủ hơn cho việc đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND. Qua đó, kịp thời điều chỉnh, lựa chọn nội dung,

phương pháp tập luyện nâng cao trình độ sức mạnh và kết quả học tập môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND.

Luận án đã tiến hành khảo sát thực trạng kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND khóa D46. Nội dung khảo sát là kết quả điểm học tập môn võ thuật CAND. Sinh viên thực hiện nội dung kiểm tra kết quả điểm học tập môn võ thuật CAND (phụ lục 2) được chấm điểm dựa trên tiêu chí trong đáp án thi kiểm tra (phụ lục 3). Trên cơ sở đó, luận án tiến hành phân loại theo cách tính điểm trong Hướng dẫn thực hiện quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ [128]. Việc quy đổi giữa các thang điểm và xếp loại được tính như trình bày tại bảng 3.13.

Bảng 3.13. Quy đổi giữa các thang điểm và xếp loại theo hệ thống tín chỉ

Điểm hệ 10	Điểm hệ chữ	Xếp loại	
9.3 - 10.0	A ⁺	Giỏi	Loại đạt
8.5 - 9.2	A		
7.8 - 8.4	B ⁺	Khá	
7.0 - 7.7	B		
6.3 - 6.9	C ⁺	Trung bình	
5.5 - 6.2	C		
4.8 - 5.4	D ⁺	Trung bình yếu	
4.0 - 4.7	D		
< 4	F	Kém	Loại không đạt

Thực trạng kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND khóa D46 được trình bày trình bày ở bảng 3.14.

Bảng 3.14. Kết quả học tập môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam khóa D46 (n=150)

Xếp loại	n	Tỷ lệ %
Giỏi	0	0
Khá	10	6.67
Trung bình	91	60.67
Trung bình yếu	35	23.33
Kém	14	9.33

Từ kết quả ở bảng 3.14 cho thấy: kết quả học tập của sinh viên chưa cao. Chưa có sinh viên đạt loại giỏi, số sinh viên đạt loại khá chưa đạt chỉ tiêu đề ra. Vẫn còn tồn tại sinh viên đạt loại kém. Kết quả đó có thể là do trong công tác giảng dạy còn có hạn chế như: nội dung, phương pháp giảng dạy chưa đạt hiệu quả cao. Yêu cầu đặt ra là cần có nghiên cứu, cải tiến ứng dụng nội dung, phương pháp mới phù hợp hơn để cải thiện kết quả đó. Do đó, việc nâng cao kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên Học viện ANND là một yêu cầu cấp bách cần có sự quan tâm đầu tư nghiên cứu toàn diện.

Nhìn chung, kết quả học tập và thực trạng trình độ sức mạnh trong môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND còn thấp, cần có nghiên cứu, lựa chọn ứng dụng bài tập phù hợp hơn để cải thiện kết quả đó. Hơn nữa, công tác giảng dạy đóng vai trò quan trọng quyết định đến chất lượng học tập và trình độ sức mạnh của sinh viên. Vì vậy, cần tìm hiểu đánh giá cụ thể thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh và việc sử dụng nội dung trong phương pháp huấn luyện sức mạnh. Trên cơ sở đó, tìm ra những điểm còn tồn tại cần khắc phục, những điểm tốt cần tiếp tục phát huy nhằm nâng cao được chất lượng giảng dạy, học tập.

3.2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2

3.2.4.1. Bàn luận về thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trong công tác giảng dạy môn võ thuật CAND, việc phát triển sức mạnh có vai trò quyết định và ảnh hưởng trực tiếp đến trình độ sức mạnh và kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên Học viện ANND. Luận án đã tiến hành khảo sát thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh cho sinh viên Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Kết quả được trình bày tại bảng 3.8, bảng 3.9, bảng 3.10. Kết quả thu được cho thấy: công tác huấn luyện sức mạnh đã được nhận được sự quan tâm nhưng chưa thực sự được chú trọng đầu tư nghiên cứu giảng dạy một cách bài bản, nghiêm túc, việc sử dụng các bài tập còn chưa có hệ thống, chủ yếu là dựa vào kinh nghiệm. Đây

có thể là do các giảng viên, HLV chưa có điều kiện để nghiên cứu, đầu tư trong giảng dạy nội dung này hoặc tập trung quá nhiều thời gian vào việc giảng dạy kỹ thuật nên chưa quan tâm sử dụng nhiều bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên Học viện ANND. Đây là điểm mới hơn so với các công trình nghiên cứu về bài tập trong môn võ thuật CAND trước đó, như công trình của Nguyễn Thanh Hải năm 2010 [47]. Bởi trong thực tế, hạn chế, thiếu sót về nội dung trong phương pháp của giảng viên là một vấn đề nhạy cảm.

Như vậy, để đạt được mục tiêu phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong công tác giảng dạy môn võ thuật CAND, người giảng viên không những cần phải có phương pháp giảng dạy tốt mà nhất thiết phải có được những nội dung thích hợp và được sử dụng trong phương pháp đạt hiệu quả cao nhất.

3.2.4.2. Bàn luận về đánh giá thực trạng sức mạnh của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Sức mạnh trong môn võ thuật CAND là tổ chất quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến trình độ tập luyện. Vì vậy, việc chuẩn bị tốt sức mạnh cho sinh viên sẽ giúp họ tiếp thu và hoàn thiện kỹ, chiến thuật nhanh, thúc đẩy sự phát triển các tổ chất thể lực liên quan khác trong quá trình tập luyện; tự tin trong học tập và công tác chiến đấu.

Từ kết quả thu được tại bảng 3.11 mục 3.2.2.1 cho thấy sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND tương đối đồng đều. Tuy nhiên, kết quả thu được tại bảng 3.12 mục 3.2.2.2 cho thấy trình độ sức mạnh của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND chưa cao. Kết quả này phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thanh Hải năm 2010 [47]. Theo hướng nghiên cứu của luận án, kết quả này chưa tiến kịp với đối tượng tiêu chuẩn mà luận án nghiên cứu đưa ra. Hơn nữa, so sánh với trình độ sức mạnh của các VĐV tập luyện các môn vật võ trong một số công trình nghiên cứu khác như: công trình của Ngô Ích Quân năm 2006 [91]. Công trình của Vũ

Xuân Thành năm 2012 [114] thì thấy có khoảng cách khá lớn. Nhiều nguyên nhân dẫn đến sức mạnh của sinh viên chưa tốt như phương pháp, nội dung và biện pháp tổ chức tập luyện chưa hợp lý, các điều kiện đảm bảo chưa thích hợp... Trong số các nguyên nhân nói trên cần nói đến hệ thống bài tập phát triển sức mạnh thiếu phong phú và đa dạng, việc sử dụng bài tập trong giảng dạy cũng chưa phát huy được hết hiệu quả. Cho thấy, cần áp dụng những nội dung và phương pháp thích hợp hơn trong công tác huấn luyện sức mạnh để cải thiện kết quả này. Kết quả này là một trong những căn cứ quan trọng nhằm định hướng lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

3.2.4.3. Bàn luận về đánh giá thực trạng kết quả học tập môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân

Trình độ môn võ thuật CAND phụ thuộc vào yếu tố kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý... Các yếu tố này có quan hệ mật thiết với nhau và cấu thành nên kết quả học tập của sinh viên. Trong phạm vi của luận án chỉ phân tích mối quan hệ với sức mạnh. Hơn nữa, với đặc thù là môn võ phục vụ chiến đấu của lực lượng CAND nên hiệu quả, uy lực của kỹ thuật, đòn đánh là vấn đề rất quan trọng... Cho nên để thực hiện thành công các động tác, kỹ thuật trong tập luyện và chiến đấu nhất thiết sinh viên phải được trang bị sức mạnh đầy đủ thông qua việc thực hiện các bài tập sức mạnh. Nhưng để thực hiện được các bài tập đòi hỏi sức mạnh, sinh viên cần phải có kỹ thuật, động tác hợp lý mới đem lại hiệu quả tối ưu. Ngược lại, muốn phát triển sức mạnh cho sinh viên cần phải có những bài tập riêng biệt, đồng thời là kỹ thuật để tập luyện. Do đó, các bài tập nhằm phát triển sức mạnh chuyên môn cần phải lấy từ các động tác chuyên môn, thì hiệu quả mới cao.

Để đánh giá được trình độ học tập môn võ thuật CAND và có cơ sở đánh giá được mối liên hệ với sức mạnh, chúng tôi tiến hành đánh giá kết quả học tập môn võ thuật CAND. Sinh viên thực hiện nội dung kiểm tra kết quả

điểm học tập môn võ thuật CAND (phụ lục 2) được chấm điểm dựa trên tiêu chí trong đáp án thi kiểm tra (phụ lục 3). Kết quả được trình bày tại bảng 3.14. Kết quả thu được cho thấy kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND còn chưa cao. So sánh với kết quả xếp loại trình độ sức mạnh ở bảng 3.11 cho thấy có mối liên hệ mật thiết. Khi trình độ sức mạnh của sinh viên không cao thì kết quả học tập môn võ thuật CAND cũng không tốt. Có nhiều yếu tố cấu thành nên kết quả học tập nhưng một trong những yếu tố quan trọng cần nói đến đó là sức mạnh. Vì sức mạnh ảnh hưởng đến việc hoàn thiện kỹ, chiến thuật. Hơn nữa, yếu tố sức mạnh có ý nghĩa quyết định trong công tác chiến đấu sau này của cán bộ, chiến sĩ CAND. Do đó, để nâng cao kết quả học tập môn võ thuật CAND và để kết quả này có ý nghĩa thiết thực trong công tác chiến đấu, cần nâng cao trình độ sức mạnh cho sinh viên Học viện ANND. Kết quả này là một trong những định hướng của việc huấn luyện sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND. Đồng thời, kết quả này cũng phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của Bùi Trọng Phương năm 2017 [88].

3.3. Nghiên cứu ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

3.3.1. Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

3.3.1.1. Thực trạng sử dụng nội dung trong phương pháp huấn luyện sức mạnh cho học viên các trường công an nhân dân khu vực phía Bắc trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trong phương pháp huấn luyện sức mạnh, các nội dung được sử dụng trực tiếp ở đây là các bài tập thể lực phát triển sức mạnh.

Để đi đến lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, chúng tôi tiến hành khảo sát, thu thập bài tập phát triển sức mạnh từ thực tế huấn luyện võ thuật tại các trường CAND khu vực phía Bắc.

Qua khảo sát thực tế ở các trường CAND khu vực phía Bắc, đã thu thập được 88 bài tập phát triển sức mạnh cho học viên trong giảng dạy môn võ thuật CAND (phụ lục 4). Trong đó, các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể, các bài tập với người cùng tập được hầu hết các trường sử dụng chiếm khoảng 75 - 100%.

Thống kê kết quả quan sát của từng trường cho thấy: Trong tổng số 88 bài tập sức mạnh thì Học viện ANND, Học viện CSND, Cao đẳng CSND I, Cao đẳng ANND I, Trung cấp Cảnh sát Vũ Trang là những trường sử dụng từ 65 - 80 bài chiếm khoảng 74.71 - 91.95%. Học viện Chính trị CAND, Trường Đại học Kỹ thuật Hậu Cần CAND, Trường Đại học Phòng Cháy Chữa Cháy, Trung cấp CSND VI là những trường sử dụng từ 40 - 48 bài chiếm khoảng 45.98 - 55.71%.

3.3.1.2. Lựa chọn nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Nội dung sử dụng trong phương pháp tập luyện theo trạm là các bài tập. Để xây dựng được các bài tập phát triển sức mạnh sử dụng với phương pháp tập luyện theo trạm ứng dụng trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND phù hợp, có hiệu quả cao, luận án cần xác định được các căn cứ lựa chọn bài tập.

(a) Xác định căn cứ lựa chọn bài tập sử dụng với phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Căn cứ vào nguyên tắc huấn luyện, dựa vào đặc điểm phương pháp tập luyện theo trạm, dựa vào cơ sở lý luận của việc phát triển sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND, dựa vào mục đích yêu cầu và chương trình đào tạo môn võ thuật CAND ở Học viện ANND, luận án bước đầu xác định căn cứ để lựa chọn bài tập như sau:

Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với nguyên tắc dạy học môn võ thuật CAND, phù hợp với phương pháp tập luyện theo trạm.

Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với nhiệm vụ phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND và phù hợp với nội dung chương trình môn võ thuật CAND.

Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo tính khả thi, phải phù hợp với đặc điểm, năng lực tiếp thu của sinh viên nam Học viện ANND.

Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với điều kiện thực tiễn giảng dạy, tập luyện môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo hiệu suất học tập cao, nâng cao hiệu quả giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Các bài tập được lựa chọn phải có tính đa dạng, phong phú, tạo hứng thú tập luyện cho sinh viên Học viện ANND.

Các căn cứ trên là định hướng để luận án lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh sử dụng với phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

(b) Nghiên cứu lựa chọn bài tập sử dụng với phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Thông qua nghiên cứu

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên và thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh ở các trường CAND khu vực phía Bắc (mục 3.3.1.1), chúng tôi đã tìm hiểu một số tài liệu ở trong nước và nước ngoài nhằm thu thập một

số lượng lớn các bài tập sức mạnh bổ sung vào kho tàng phương tiện, nội dung tập luyện môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Cùng với việc khảo sát thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện võ thuật CAND ở các trường CAND khu vực phía Bắc; thông qua phương pháp đọc và phân tích tài liệu chúng tôi đã thu thập được 188 bài tập sức mạnh. Đối chiếu với 88 bài tập sức mạnh thu được qua điều tra thực tế việc sử dụng chúng trong huấn luyện có 66 bài tập trùng nhau. Như vậy, từ nguồn tài liệu kết hợp với điều tra thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện luận án đã thu được 210 bài tập sức mạnh đưa vào phỏng vấn lựa chọn.

Trước khi đưa ra phỏng vấn, các bài tập được phân loại dựa trên nhiều quan điểm khác nhau:

Các bài tập này, được phân chia thành 3 loại theo quan điểm phân chia bài tập thể lực của Nôvicốp và Mátvêp (1976) [83] bao gồm 96 bài tập sức mạnh chung; 103 bài tập sức mạnh chuyên môn và 11 bài tập thi đấu. Sau đó kết hợp với quan điểm của tác giả Phạm Danh Tồn (2000) [125, tr. 438 - 444, tr. 283 - 308], căn cứ vào tính chất lực đối kháng các bài tập lại được phân chia thành nhiều nhóm khác nhau.

Căn cứ vào các quan điểm nêu trên, luận án phân chia 210 bài tập sức mạnh thành 10 nhóm, thuộc 3 loại bài tập như trình bày dưới đây.

Loại bài tập sức mạnh chung: 96 bài tập.

Nhóm bài tập với dụng cụ nặng: 37 bài tập.

Nhóm bài tập với lực đối kháng của người cùng tập: 15 bài tập.

Nhóm bài tập với lực đàn hồi: 8 bài tập.

Nhóm bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài: 10 bài tập.

Nhóm bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể: 26 bài tập.

Loại bài tập sức mạnh chuyên môn: 103 bài tập.

Nhóm bài tập kỹ thuật có sự kháng cự của người cùng tập: 5 bài tập.

Nhóm bài tập kỹ thuật không có sự kháng cự của người cùng tập: 16 bài tập.

Nhóm bài tập kỹ thuật với lực đàn hồi: 36 bài tập.

Nhóm bài tập kỹ thuật với dụng cụ nặng: 33 bài tập.

Nhóm bài tập kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể: 13 bài tập.

Loại bài tập thi đấu: 11 bài tập.

Trên cơ sở những bài tập tổng hợp được qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn và tọa đàm với các nhà chuyên môn, từ đó chọn ra những bài tập sức mạnh có số phiếu tán thành cao (được trình bày ở mục tiếp theo).

Thông qua phỏng vấn

Thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi, sau đó sử dụng phương pháp toán học thống kê để xác định kết quả của các ý kiến trả lời. Trước khi tiến hành phỏng vấn lựa chọn bài tập, để đảm bảo lựa chọn được kết quả phù hợp nhất; chúng tôi quy định chỉ chọn những bài tập có kết quả phỏng vấn đạt 80% số phiếu trả lời đồng ý trở lên mới được lựa chọn vào tiếp tục nghiên cứu.

Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.15.

Bảng 3.15. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân (n=55)

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Loại bài tập sức mạnh chung							
Nhóm bài tập với dụng cụ nặng							
1.	Cử giật tạ đòn	40	72.73	11	20	4	7.27
2.	Chạy kéo lốp xe ô tô	47	85.45	8	14.54	0	0
3.	Đạp lốp xe ô tô	48	87.27	7	12.73	0	0
4.	Đứng đẩy tạ đòn ngang ngực	29	52.73	15	27.27	11	20
5.	Đứng gập thân, tay cầm tạ đòn thực hiện động tác chèo thuyền	39	70.91	10	18.18	6	10.91
6.	Đứng gập thân tay cầm tạ tay thực hiện động tác chèo thuyền (1 hoặc 2 tay)	28	50.91	17	30.91	10	18.18
7.	Đứng gập thân tay cầm tạ bình vôi thực hiện động tác chèo thuyền (1 hoặc 2 tay)	28	50.91	16	29.09	11	20
8.	Gánh tạ đòn bước bực	42	76.36	8	14.55	5	9.09
9.	Gánh tạ đòn bật đổi chân	46	83.64	9	16.36	0	0
10.	Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên	46	83.64	9	16.36	0	0
11.	Gánh tạ đòn gập thân	49	89.09	6	10.91	0	0
12.	Gánh tạ xoạc trước	28	50.91	15	27.27	12	21.82
13.	Gập duỗi cẳng tay với tạ bình vôi	30	54.55	15	27.27	10	18.18
14.	Gập duỗi cẳng tay với tạ đòn	40	72.73	11	20	4	7.27
15.	Gập duỗi cẳng tay với tạ tay	30	54.55	18	32.73	7	12.72
16.	Gập duỗi cổ tay với tạ bình vôi	29	52.73	19	34.55	7	12.72
17.	Gập duỗi cổ tay với tạ đòn	40	72.73	11	20	4	7.27
18.	Gập duỗi cổ tay với tạ tay	29	52.73	19	34.55	7	12.72
19.	Hất bóng đặc qua đầu về sau	28	50.91	14	25.45	13	23.64
20.	Nằm đẩy tạ	50	90.91	5	9.09	0	0
21.	Nằm ngửa trên ghế băng moi tạ bình vôi từ trên đầu về trước	29	52.73	14	25.45	12	21.82
22.	Nằm ngửa trên ghế băng nâng (moi) tạ đòn từ trên đầu về trước	39	70.91	11	20	5	9.09

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
23.	Nằm ngửa trên ghế băng moi tạ tay từ trên đầu về trước	29	52.73	15	27.27	11	20
24.	Nằm ngửa nắm tay vào thang giống, 2 chân kẹp bóng đặc gấp thân	30	54.55	15	27.27	10	18.18
25.	Nằm ngửa móc chân vào thang giống, 2 tay cầm bóng đặc gấp thân	30	54.55	14	25.45	11	20
26.	Nâng tạ bình vôi bằng chân	31	56.36	16	29.09	8	14.55
27.	Nâng vai tay nắm tạ đòn	42	76.36	7	12.73	6	10.91
28.	Nâng vai tay nắm tạ tay	32	58.18	13	23.64	10	18.18
29.	Ngồi chèo thuyền tay cầm tạ bình vôi	28	50.91	16	29.09	11	20
30.	Ngồi chèo thuyền tay cầm tạ đòn	28	50.91	16	29.09	11	20
31.	Ngồi chèo thuyền tay cầm tạ tay	28	50.91	16	29.09	11	20
32.	Ngồi bắt và chuyền bóng đặc với người cùng tập bằng tay	29	52.73	14	25.45	12	21.82
33.	Ôm bóng đặc sau gáy ném qua đầu ra trước	30	54.55	15	27.27	10	18.18
34.	Tập tạ bình vôi quạt dọc trước sau	32	58.18	12	21.82	11	20
35.	Tập tạ bình vôi quạt ngang trước sau	32	58.18	12	21.82	11	20
36.	Tập tạ bình vôi gấp duỗi căng tay	31	56.36	13	23.64	11	20
37.	Vặn lốp xe ô tô	41	74.55	10	18.18	4	7.27
<i>Nhóm bài tập với lực đối kháng của người cùng tập</i>							
38.	Ái là người lấy được bóng trước	39	70.91	11	20	5	9.09
39.	Chạy kéo theo bạn tập	48	87.27	7	12.73	0	0
40.	Chống sấp bắt tay người cùng tập	42	76.36	8	14.55	5	9.09
41.	Chuối tựa và đè chân nhau xuống	28	50.91	15	27.27	12	21.82
42.	Đè chân người cùng tập xuống thảm bằng 2 chân	28	50.91	15	27.27	12	21.82
43.	Hai người đứng bải chân đẩy nhau	29	52.73	14	25.45	12	21.82
44.	Nằm ngửa ngược chiều nhau và móc chân nhau buộc người cùng tập lộn ngược	28	50.91	16	29.09	11	20

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
45.	Nâng chân người cùng tập bằng hai chân	28	50.91	14	25.45	13	23.64
46.	Ngồi chống tay ra sau khép hai chân người cùng tập vào nhau	28	50.91	17	30.91	10	18.18
47.	Tựa lưng vào nhau làm động tác phoir cá qua lại	49	89.09	6	10.91	0	0
48.	Tranh giành quả bóng rổ	41	74.55	9	16.36	5	9.09
49.	Trò chơi chọi gà	47	85.45	8	14.54	0	0
50.	Trò chơi lò cò chọi vai	29	52.73	16	29.09	10	18.18
51.	Trò chơi kéo co	32	58.18	13	23.64	10	18.18
52.	Khoác vai hất chân người cùng tập ra	39	70.91	9	16.36	7	12.73
<i>Nhóm bài tập với lực đàn hồi</i>							
53.	Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun	51	92.73	4	7.27	0	0
54.	Kéo dây chun từ hai hướng	52	94.55	3	5.45	0	0
55.	Kéo dây chun từ trước về sau	39	70.91	9	16.36	7	12.73
56.	Kéo dây chun từ dưới lên	40	72.73	11	20	4	7.27
57.	Nắm dây chun gập thân	50	90.91	5	9.09	0	0
58.	Ôm ghi quả bóng rổ	28	50.91	16	29.09	11	20
59.	Tập kéo dây lò xo ra hai bên phải - trái	32	58.18	12	21.82	11	20
60.	Vít dây chun từ trên xuống	40	72.73	11	20	4	7.27
<i>Nhóm bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài</i>							
61.	Bật cóc trên cát	46	83.64	9	16.36	0	0
62.	Chạy lên cầu thang nhà cao tầng	41	74.55	10	18.18	4	7.27
63.	Chạy nâng cao gối trên cát	46	83.64	9	16.36	0	0
64.	Chạy xuất phát cao trên cát	29	52.73	15	27.27	11	20
65.	Chạy xuất phát thấp trên cát	29	52.73	15	27.27	11	20
66.	Lò cò lên cầu thang nhà cao tầng	41	74.55	10	18.18	4	7.27
67.	Lò cò trên cát	46	83.64	9	16.36	0	0
68.	Bơi bướm	28	50.91	15	27.27	12	21.82
69.	Bơi trườn sấp	28	50.91	15	27.27	12	21.82
70.	Bơi ếch	30	54.55	14	25.45	11	20
<i>Nhóm bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể</i>							
71.	Bật cóc	30	54.55	15	27.27	10	18.18
72.	Bật bực đổi chân	53	96.36	2	3.63	0	0

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
73.	Bật bực hai chân	53	96.36	2	3.63	0	0
74.	Bật cao tại chỗ liên tục	30	54.55	16	29.09	9	16.36
75.	Bật cừu qua lại	30	54.55	15	27.27	10	18.18
76.	Chạy 30m tốc độ cao	29	52.73	16	29.09	10	18.18
77.	Chạy xuất phát cao	29	52.73	15	27.27	11	20
78.	Chạy xuất phát thấp	29	52.73	15	27.27	11	20
79.	Chống tay trên xà kép giã giò	41	74.55	9	16.36	5	9.09
80.	Đẩy xe bò	54	98.18	1	1.82	0	0
81.	Đứng duỗi cổ chân	28	50.91	20	36.36	7	12.73
82.	Leo dây không dùng chân	41	74.55	9	16.36	5	9.09
83.	Lò cò ngang thảm	29	52.73	15	27.27	11	20
84.	Nằm ngửa bật tôm liên tục	30	54.55	16	29.09	9	16.36
85.	Nằm ngửa tập cơ bụng (gập thân)	41	74.55	9	16.36	5	9.09
86.	Nằm sấp chống đẩy	54	98.18	1	1.82	0	0
87.	Nằm sấp bật đôi chân	30	54.55	16	29.09	9	16.36
88.	Nằm sấp bật co, duỗi thân	29	52.73	15	27.27	11	20
89.	Nằm sấp tập cơ lưng (ưỡn thân)	41	74.55	9	16.36	5	9.09
90.	Nâng cao đùi tại chỗ	30	54.55	16	29.09	9	16.36
91.	Ngồi xuống, đứng lên bằng hai chân	43	78.18	11	20	1	1.82
92.	Ngồi xuống, đứng lên bằng một chân	39	70.91	9	16.36	7	12.73
93.	Treo co, duỗi tay ở xà đơn	40	72.73	11	20	4	7.27
94.	Treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc	50	90.91	5	9.09	0	0
95.	Treo ke bụng trên thang gióng	28	50.91	16	29.09	11	20
96.	Treo ke bụng tĩnh	28	50.91	16	29.09	11	20
Loại bài tập sức mạnh chuyên môn							
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật có sự kháng cự của người cùng tập</i>							
97.	Đánh xô nách quạt ngã	50	90.91	5	9.09	0	0
98.	Ngã ngửa đập hạ bộ	41	74.55	10	18.18	4	7.27
99.	Gỡ ôm lưng	42	76.36	8	14.55	5	9.09
100.	Gỡ khóa cổ	33	60	12	21.82	10	18.18
101.	Quặp cổ quạt ngã	50	90.91	5	9.09	0	0
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật không có sự kháng cự của người cùng tập</i>							
102.	Bốc đổi vị trí 2 người cùng tập	28	50.91	20	36.36	7	12.73
103.	Bốc đổi vị trí 3 người cùng tập	28	50.91	20	36.36	7	12.73

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
104.	Cồng người cùng tập chạy vòng quanh thảm	29	52.73	17	30.91	9	16.36
105.	Đánh xóc nách quật ngã liên tục	43	78.18	11	20	1	1.82
106.	Hai tay kéo người cùng tập đứng dậy từ tư thế ngồi	28	50.91	16	29.09	11	20
107.	Kéo tay và hất người cùng tập khỏi mặt thảm	39	70.91	10	18.18	6	10.91
108.	Một tay bắt người cùng tập đứng dậy từ tư thế ngồi	28	50.91	16	29.09	11	20
109.	Nhấc nổi người cùng tập	40	72.73	10	18.18	5	9.09
110.	Ôm nổi người cùng tập di chuyển trên thảm	29	52.73	20	36.36	6	10.91
111.	Ôm nổi người cùng tập chạy vòng quanh thảm	29	52.73	20	36.36	6	10.91
112.	Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống	47	85.45	8	14.54	0	0
113.	Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống	47	85.45	8	14.54	0	0
114.	Ôm phía sau người cùng tập và nhấc khỏi mặt thảm từ tư thế đứng	29	52.73	21	38.18	5	9.09
115.	Ôm phía sau người cùng tập và nhấc khỏi mặt thảm từ tư thế nằm sấp	29	52.73	21	38.18	5	9.09
116.	Quặt cổ quật ngã liên tục	43	78.18	11	20	1	1.82
117.	Vác người cùng tập di chuyển trên thảm	30	54.55	22	40	3	5.45
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật với lực đàn hồi</i>							
118.	Đá móc với dây chun buộc vào cổ chân	41	74.55	10	18.18	4	7.27
119.	Đá thẳng chân trước với dây chun buộc vào cổ chân	42	76.36	8	14.55	5	9.09
120.	Đá thẳng chân sau với dây chun buộc vào cổ chân	43	78.18	11	20	1	1.82
121.	Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân	50	90.91	5	9.09	0	0

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
122.	Đá vòng cầu chân trước với dây chun buộc vào cổ chân	42	76.36	8	14.55	5	9.09
123.	Đá vòng cầu chân sau với dây chun buộc vào cổ chân	42	76.36	8	14.55	5	9.09
124.	Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân	50	90.91	5	9.09	0	0
125.	Đạp ngang chân trước với dây chun buộc vào cổ chân	42	76.36	8	14.55	5	9.09
126.	Đạp ngang chân sau với dây chun buộc vào cổ chân	42	76.36	8	14.55	5	9.09
127.	Đạp ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân	50	90.91	5	9.09	0	0
128.	Đá quét với dây chun buộc vào cổ chân	40	72.73	11	20	4	7.27
129.	Nắm dây chun tay trước chặt sườn thuận	41	74.55	10	18.18	4	7.27
130.	Nắm dây chun tay sau chặt sườn thuận	41	74.55	10	18.18	4	7.27
131.	Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận	49	89.09	6	10.91	0	0
132.	Nắm dây chun tay trước chặt vát thuận	41	74.55	10	18.18	4	7.27
133.	Nắm dây chun tay sau chặt vát thuận	41	74.55	10	18.18	4	7.27
134.	Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận	49	89.09	6	10.91	0	0
135.	Nắm dây chun tay trước đâm thẳng	50	90.91	5	9.09	0	0
136.	Nắm dây chun tay sau đâm thẳng	50	90.91	5	9.09	0	0
137.	Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm thẳng	50	90.91	5	9.09	0	0
138.	Nắm dây chun tay trước đâm ngang	42	76.36	8	14.55	5	9.09
139.	Nắm dây chun tay sau đâm ngang	42	76.36	8	14.55	5	9.09
140.	Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm ngang	49	89.09	6	10.91	0	0
141.	Nắm dây chun tay trước đâm móc	42	76.36	8	14.55	5	9.09

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
142.	Nắm dây chun tay sau đâm móc	42	76.36	8	14.55	5	9.09
143.	Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm móc	49	89.09	6	10.91	0	0
144.	Nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao	47	85.45	8	14.55	0	0
145.	Nắm dây chun tay sau gạt đỡ cao	43	78.18	11	20	1	1.82
146.	Nắm dây chun tay trước gạt chặt thấp	32	58.18	19	34.55	4	7.27
147.	Nắm dây chun tay sau gạt chặt thấp	32	58.18	19	34.55	4	7.27
148.	Nắm dây chun tay trước gạt hất ra	31	56.36	19	34.55	5	9.09
149.	Nắm dây chun tay sau gạt hất ra	31	56.36	19	34.55	5	9.09
150.	Nắm dây chun tay sau gạt tạt ngang mặt	33	60	12	21.82	10	18.18
151.	Nắm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn	47	85.45	8	14.55	0	0
152.	Nắm dây chun tay sau gạt chặt ra ngang sườn	43	78.18	11	20	1	1.82
153.	Nắm dây chun thực hiện quặp cổ quật ngã	48	87.27	7	12.73	0	0
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật với dụng cụ</i>							
154.	Bê hình nộm đánh xóc nách quật	43	78.18	11	20	1	1.82
155.	Bê hình nộm quặp cổ quật	43	78.18	11	20	1	1.82
156.	Chặt vát thuận vào bao cát	47	85.45	8	14.55	0	0
157.	Chặt vát nghịch vào bao cát	33	60	17	30.91	5	9.09
158.	Chặt sườn thuận vào bao cát	43	78.18	11	20	1	1.82
159.	Đánh cú trước vào bao cát	32	58.18	19	34.55	4	7.27
160.	Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng	48	87.27	7	12.73	0	0
161.	Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu	47	85.45	8	14.55	0	0
162.	Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang	47	85.45	8	14.55	0	0
163.	Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích	46	83.64	9	16.36	0	0
164.	Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát	46	83.64	9	16.36	0	0

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
165.	Hai chân luân phiên đạp ngang vào bao cát	46	83.64	9	16.36	0	0
166.	Hai tay đeo bao đâm thẳng	48	87.27	7	12.73	0	0
167.	Hai tay đeo bao đâm ngang	47	85.45	8	14.55	0	0
168.	Hai tay đeo bao đâm móc	47	85.45	8	14.55	0	0
169.	Hai tay đeo bao gạt chặt thấp	45	81.82	10	18.18	0	0
170.	Hai tay đeo bao gạt chặt ra ngang sườn	43	78.18	11	20	1	1.82
171.	Hai tay đeo bao gạt đỡ cao	45	81.82	10	18.18	0	0
172.	Hai tay đeo bao gạt hất ra	33	60	12	21.82	10	18.18
173.	Một chân đá thẳng vào đích	45	81.82	10	18.18	0	0
174.	Một chân đeo bao đá thẳng	43	78.18	11	20	1	1.82
175.	Một chân đá vòng cầu vào bao cát	46	83.64	9	16.36	0	0
176.	Một chân đeo bao đá vòng cầu	43	78.18	11	20	1	1.82
177.	Một chân đeo bao đạp ngang	43	78.18	11	20	1	1.82
178.	Một chân đạp ngang vào bao cát	46	83.64	9	16.36	0	0
179.	Một tay đeo bao đâm thẳng	40	72.73	11	20	4	7.27
180.	Một tay đeo bao đâm ngang	41	74.55	10	18.18	4	7.27
181.	Một tay đeo bao đâm móc	41	74.55	10	18.18	4	7.27
182.	Một tay đeo bao gạt chặt thấp	42	76.36	8	14.55	5	9.09
183.	Một tay đeo bao gạt chặt ra ngang sườn	41	74.55	10	18.18	4	7.27
184.	Một tay đeo bao gạt đỡ cao	42	76.36	8	14.55	5	9.09
185.	Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp	47	85.45	8	14.55	0	0
186.	Một tay đeo bao gạt hất ra	33	60	12	21.82	10	18.18
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể</i>							
187.	Cắt kéo ở tư thế ngã nghiêng	32	58.18	12	21.82	11	20
188.	Ngã ngựa lộn sấp	32	58.18	12	21.82	11	20
189.	Ngã sấp lộn ngựa	32	58.18	12	21.82	11	20
190.	Ngã sấp co chân chống tay	32	58.18	12	21.82	11	20
191.	Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng	47	85.45	8	14.55	0	0
192.	Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá móc	42	76.36	13	23.64	0	0

TT	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
193.	Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu	47	85.45	8	14.55	0	0
194.	Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đạp ngang	47	85.45	8	14.55	0	0
195.	Ngồi xuống đứng lên một chân đá thẳng	41	74.55	10	18.18	4	7.27
196.	Ngồi xuống đứng lên một chân đá móc	42	76.36	8	14.55	5	9.09
197.	Ngồi xuống đứng lên một chân đá vòng cầu	43	78.18	11	20	1	1.82
198.	Ngồi xuống đứng lên một chân đạp ngang	43	78.18	11	20	1	1.82
199.	Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn	48	87.27	7	12.73	0	0
Loại bài tập thi đấu							
200.	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm đầm	47	85.45	8	14.55	0	0
201.	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng chân	43	78.18	12	21.82	0	0
202.	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật đánh giằng co	47	85.45	8	14.55	0	0
203.	Đấu tập một bên chỉ sử dụng kỹ thuật gạt đỡ, tránh né	42	76.36	12	21.82	1	1.82
204.	Đấu tập tổng hợp các kỹ thuật	47	85.45	8	14.55	0	0
205.	Đấu tập một người tấn công, một người phòng thủ phản công	33	60	17	30.91	5	9.09
206.	Đấu tập thay đổi luân phiên với nhiều đấu thủ khác nhau	42	76.36	12	21.82	1	1.82
207.	Đấu tập với hai (hoặc nhiều) người một hiệp	43	78.18	11	20	1	1.82
208.	Đấu tập với người đồng cân	33	60	20	36.36	2	3.64
209.	Đấu tập với người có trọng lượng nhỏ hơn	33	60	20	36.36	2	3.64
210.	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn	33	60	20	36.36	2	3.64

Qua kết quả ở bảng 3.15 cho thấy: trong tổng số 210 bài tập đã lựa chọn được 60 bài tập sức mạnh trong phương pháp tập luyện theo trạm sử dụng trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND. Những bài tập được luận án lựa chọn phải có số phiếu trả lời đồng ý từ 80% trở lên. Dựa vào yêu cầu của luận án, đã lựa chọn được những bài tập sau:

Loại bài tập sức mạnh chung (20 bài tập)

Nhóm bài tập với dụng cụ nặng (6 bài tập):

- (1) Chạy kéo lớp xe ô tô
- (2) Đập lớp xe ô tô
- (3) Gánh tạ đòn bật đôi chân
- (4) Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên
- (5) Gánh tạ đòn gập thân
- (6) Nằm đẩy tạ

Nhóm bài tập với lực đối kháng của người cùng tập (3 bài tập):

- (7) Chạy kéo theo bạn tập
- (8) Tựa lưng vào nhau làm động tác phoir cá qua lại
- (9) Trò chơi chọi gà

Nhóm bài tập với lực đàn hồi (3 bài tập):

- (10) Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun
- (11) Kéo dây chun từ hai hướng
- (12) Nằm dây chun gập thân

Nhóm bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài (3 bài tập):

- (13) Bật cóc trên cát
- (14) Chạy nâng cao gối trên cát
- (15) Lò cò trên cát

Nhóm bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể (5 bài tập):

- (16) Bật bực đôi chân
- (17) Bật bực hai chân
- (18) Đẩy xe bò

(19) Nằm sấp chống đẩy

(20) Treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc

Loại bài tập sức mạnh chuyên môn (37 bài tập)

Nhóm bài tập kỹ thuật có sự kháng cự của người cùng tập (2 bài tập):

(21) Đánh xô nách quật ngã

(22) Quặp cổ quật ngã

Nhóm bài tập kỹ thuật không có sự kháng cự của người cùng tập (2 bài tập):

(23) Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống

(24) Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống

Nhóm bài tập kỹ thuật với lực đàn hồi (13 bài tập):

(25) Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân

(26) Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân

(27) Đạp ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân

(28) Nằm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận

(29) Nằm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận

(30) Nằm dây chun tay trước nắm thẳng

(31) Nằm dây chun tay sau nắm thẳng

(32) Nằm dây chun hai tay luân phiên nắm thẳng

(33) Nằm dây chun hai tay luân phiên nắm ngang

(34) Nằm dây chun hai tay luân phiên nắm móc

(35) Nằm dây chun tay trước gạt đỡ cao

(36) Nằm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn

(37) Nằm dây chun thực hiện quặp cổ quật ngã

Nhóm bài tập kỹ thuật với dụng cụ (16 bài tập):

(38) Chặt vát thuận vào bao cát

(39) Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng

(40) Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu

(41) Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang

(42) Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích

- (43) Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát
- (44) Hai chân luân phiên đạp ngang vào bao cát
- (45) Hai tay đeo bao đấm thẳng
- (46) Hai tay đeo bao đấm ngang
- (47) Hai tay đeo bao đấm móc
- (48) Hai tay đeo bao gạt chặt thấp
- (49) Hai tay đeo bao gạt đỡ cao
- (50) Một chân đá thẳng vào đích
- (51) Một chân đá vòng cầu vào bao cát
- (52) Một chân đạp ngang vào bao cát
- (53) Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp

Nhóm bài tập kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể (4 bài tập):

- (54) Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng
- (55) Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu
- (56) Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đạp ngang
- (57) Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn

Loại bài tập thi đấu (3 bài tập)

- (58) Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm đấm
- (59) Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật đánh giăng co
- (60) Đấu tập tổng hợp các kỹ thuật

Trong tổng số 60 bài tập sức mạnh được lựa chọn (nội dung cụ thể của các bài tập được trình bày tại phần phụ lục 5 của luận án) bằng phương pháp phỏng vấn, có tỷ lệ % ở các nhóm như sau:

Loại bài tập sức mạnh chung có 5 nhóm bài tập, được chọn 20 bài chiếm 33.33% trong tổng số 60 bài.

Loại bài tập sức mạnh chuyên môn có 5 nhóm bài tập, được chọn 37 bài chiếm 61.67% trong tổng số 60 bài.

Loại bài tập thi đấu được chọn 3 bài chiếm 5% trong tổng số 60 bài.

Thông qua hội thảo

Để đảm bảo 60 bài tập đã lựa chọn là khách quan và phù hợp với đặc điểm và điều kiện của Học viện ANND. Không chỉ dừng lại ở việc lựa chọn bằng phiếu hỏi, chúng tôi còn tổ chức hội thảo về tính khả thi của 60 bài tập đã lựa chọn được. Kết quả buổi hội thảo, 100% ý kiến thống nhất đưa 60 bài tập được lựa chọn áp dụng vào công tác giảng dạy môn võ thuật CAND nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND. Trên cơ sở đó, luận án sẽ sắp xếp các bài tập này thành tổ hợp các trạm rồi áp dụng vào trong giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND.

3.3.1.3. Xây dựng và lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Sau khi đã lựa chọn được nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm, để có thể giúp cho việc ứng dụng phương pháp được khoa học, hợp lý cho từng nội dung giảng dạy, luận án tiến hành xây dựng phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND. Cách tiến hành được chia thành 3 bước:

Bước 1: Xác định các yêu cầu sư phạm của phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Bước 2: Xây dựng phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Bước 3: Lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện An ninh nhân dân

(a) Xác định các yêu cầu sư phạm của phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Trong môi trường giáo dục đại học ngày nay, yêu cầu đòi hỏi ngày càng cao đối với sự cải tiến và hoàn thiện các phương pháp dạy học truyền thống và tìm tòi hoàn chỉnh các phương pháp dạy học mới. Song cần phải

đảm bảo được các yêu cầu sư phạm nhất định đối với phương pháp dạy học. Theo Lưu Xuân Mới [81], yêu cầu sư phạm đối với các phương pháp dạy học đại học là:

Hướng phương pháp dạy học đại học và việc thực hiện mục đích, nhiệm vụ dạy học đại học.

Đảm bảo tính khoa học của phương pháp.

Đảm bảo tính vừa sức của phương pháp.

Hiệu quả của phương pháp dạy học phải hướng vào việc nắm vững tài liệu học tập và hình thành phương pháp hoạt động trí tuệ (kỹ năng) của sinh viên.

Cần thiết phải du nhập sử dụng một cách có hệ thống, có chọn lọc các phương pháp dạy học và kinh nghiệm tiên tiến của giảng viên, sinh viên các trường đại học trên thế giới.

Thường xuyên nghiên cứu những vấn đề mới trong lý thuyết và thực tiễn liên quan đến giảng dạy đại học.

Cần thiết phải đổi mới phương pháp dạy học đại học, các hình thức tổ chức dạy học đại học cùng lúc với việc đổi mới nội dung dạy học đại học hiện nay.

Cũng theo Lưu Xuân Mới [81, tr. 151, 199, 200], việc lựa chọn phương pháp dạy đại học cần phải thỏa mãn với các tiêu chuẩn sau:

Phù hợp với nguyên tắc dạy học, nhiệm vụ và nội dung dạy học, nội dung bài học, khả năng của sinh viên (lứa tuổi, tâm lý, thể chất, trình độ xuất phát), tính chất đặc biệt của tập thể lớp, những điều kiện dạy học cho phép, thời gian quy định phù hợp với chính khả năng của giảng viên (trình độ đào tạo, kinh nghiệm, chất lượng cá nhân: phẩm chất và năng lực).

Sự lựa chọn phương pháp đúng đắn phải đảm bảo hiệu suất học tập cao; không khí tâm lý trong tập thể lớp lành mạnh; đảm bảo cân đối giữa tri thức trên lớp và thời gian quy định.

Không có phương pháp nào là vạn năng và chiếm địa vị độc tôn cả. Mỗi phương pháp đều có mặt mạnh, mặt yếu của mình và tác dụng của nó

cũng rất khác nhau tùy thuộc vào những nội dung dạy học, tình huống dạy học cụ thể, đối tượng cụ thể và do đặc điểm cá nhân của chủ thể sử dụng nó chi phối. Vì thế Lưu Xuân Mới đề xuất: “Nghệ thuật và phương pháp dạy học không phải áp dụng những cái tinh nhanh và khôn khéo những cái có sẵn và đã được nghiên cứu mà nghệ thuật của phương pháp là ở chỗ biết kế thừa, bổ sung và phát triển sáng tạo chúng cho phù hợp với trường, lớp với tình huống dạy học cụ thể, với những sinh viên cụ thể có hiệu quả, từng phương pháp riêng lẻ và sự phối hợp tối ưu giữa chúng.”

Xuất phát từ các cơ sở lý luận trên, luận án đề xuất các yêu cầu sư phạm để lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND là:

- (1) Cần phù hợp với nguyên tắc dạy học.
- (2) Cần phù hợp với nhiệm vụ và nội dung dạy học.
- (3) Cần đảm bảo tính tiếp cận hiện đại.
- (4) Cần phù hợp với đặc điểm, năng lực tiếp nhận của sinh viên.
- (5) Cần phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi.
- (6) Cần phù hợp với điều kiện dạy học hiện tại của Học viện.
- (7) Cần phải đảm bảo hiệu suất học tập cao.
- (8) Cần đảm bảo tính khả thi.

Sau khi lựa chọn được 8 yêu cầu sư phạm đối với việc lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND, để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc xác định các yêu cầu ứng dụng phương pháp này, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 55 chuyên gia, nhà khoa học, giáo viên giảng dạy môn võ thuật CAND trong và ngoài Học viện ANND. Để đảm bảo lựa chọn được kết quả chính xác; chúng tôi quy định chỉ chọn những yêu cầu có kết quả phỏng vấn đạt 70% số phiếu trả lời đồng ý mới được lựa chọn vào tiếp tục nghiên cứu.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.16.

Bảng 3.16. Kết quả phỏng vấn xác định các yêu cầu sư phạm để lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân (n=55)

T T	Các yêu cầu	Tỷ lệ %		
		Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
1	Cần phù hợp với nguyên tắc dạy học	96,87	3,13	0
2	Cần phù hợp với nhiệm vụ và nội dung dạy học	100,00	0	0
3	Cần đảm bảo tính tiếp cận hiện đại	93,75	6,25	0
4	Cần phù hợp với đặc điểm, năng lực tiếp thu của sinh viên	100,00	0	0
5	Cần phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi	100,00	0	0
6	Cần phù hợp với điều kiện dạy học hiện tại của Học viện	96,87	3,13	0
7	Cần phải đảm bảo hiệu suất học tập cao	100,00	0	0
8	Cần đảm bảo tính khả thi	100,00	0	0

Từ kết quả ở bảng 3.16 cho thấy: cả 8 yêu cầu luận án nghiên cứu đề xuất đã được đa số ý kiến của chuyên gia đồng ý (từ 93,75% đến 100%). Vì vậy, luận án sử dụng 8 yêu cầu này làm cơ sở cho việc xây dựng phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

(b) Xây dựng phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Để xây dựng kế hoạch chi tiết phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND, luận án đã căn cứ vào các yêu cầu đối với việc vận dụng phương pháp này và nội dung các bài giảng trong chương trình giảng dạy môn võ thuật CAND để bước đầu xây dựng phương án. Kết quả được trình bày ở bảng 3.17.

Bảng 3.17. Phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong chương trình giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Học phần	T T	Bài giảng	Phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm
I - Kỹ thuật	1	Bài những vị trí hiểm yếu trên cơ thể con người	Không
	2	Bài tư thế di chuyển và quay đổi hướng	Có
	3	Bài kỹ thuật tấn công bằng nắm tay	Có
	4	Bài kỹ thuật tấn công bằng cạnh bàn tay	Có
	5	Bài kỹ thuật tấn công bằng khuỷu tay	Có
	6	Bài kỹ thuật tấn công bằng chân	Có
	7	Bài kỹ thuật tránh né	Có
	8	Bài kỹ thuật gạt đỡ	Có
	9	Bài kỹ thuật ngã	Có
	10	Bài kỹ thuật đâm dao	Có
	11	Bài kỹ thuật vệt gậy	Có
	12	Đấu tập	Có
	13	Bài võ tổng hợp 38 động tác	Có
II - Chiến thuật	1	Bài một số kiến thức cơ bản trong môn võ thuật CAND	Không
	2	Bài tình huống giằng co	Có
	3	Bài tình huống bất ngờ đánh bắt đối phương	Có
	4	Bài tình huống gỡ khóa	Có
	5	Bài tình huống đánh bắt khi đối phương đâm dao găm	Có
	6	Bài tình huống đánh bắt đối khi phương vệt gậy ngắn	Có
	7	Bài tình huống đánh bắt khi đối phương dùng súng ngắn không chế	Có
	8	Đấu tập	Có
	9	Bài võ tổng hợp 44 động tác	Có

(c) Lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Sau khi xây dựng xong phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an ở Học viện ANND, để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 55 chuyên gia, nhà khoa học, giáo viên giảng dạy môn võ thuật CAND trong và ngoài Học viện ANND để lựa chọn các phương án. Để đảm bảo lựa chọn được kết quả chính xác; chúng tôi quy định chỉ chọn những phương án có kết quả phỏng vấn đạt 70% số phiếu trả lời đồng ý mới được lựa chọn vào tiếp tục nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.18.

Bảng 3.18. Kết quả phỏng vấn lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong chương trình giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân (n=55)

Học phần	Bài giảng	Phương án ứng dụng	Tỷ lệ (%)		
			Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
I - Kỹ thuật	Bài những vị trí hiểm yếu trên cơ thể con người	Không	100	0	0
	Bài tư thế di chuyển và quay đổi hướng	Có	96,87	3,13	0
	Bài kỹ thuật tấn công bằng nắm tay	Có	100	0	0
	Bài kỹ thuật tấn công bằng cạnh bàn tay	Có	96,87	3,13	0
	Bài kỹ thuật tấn công bằng khuỷu tay	Có	96,87	3,13	0
	Bài kỹ thuật tấn công bằng chân	Có	96,87	3,13	0
	Bài kỹ thuật tránh né	Có	96,87	3,13	0
	Bài kỹ thuật gạt đỡ	Có	96,87	3,13	0
	Bài kỹ thuật ngã	Có	91,87	5,00	3,13
	Bài kỹ thuật đâm dao	Có	95,00	2,88	2,12

	Bài kỹ thuật vựt gậy	Có	95,00	2,88	2,12
	Đấu tập	Có	91,87	5,00	3,13
	Bài võ tổng hợp 38 động tác	Có	100	0	0
II - Chiến thuật	Bài một số kiến thức cơ bản trong môn võ thuật Công an	Không	100	0	0
	Bài tình huống giảng co	Có	96,87	3,13	0
	Bài tình huống bất ngờ đánh bắt đối phương	Có	91,87	5,00	3,13
	Bài tình huống gỡ khóa	Có	91,87	5,00	3,13
	Bài tình huống đánh bắt khi đối phương đâm dao găm	Có	91,87	5,00	3,13
	Bài tình huống đánh bắt đối khi phương vựt gậy ngắn	Có	91,87	5,00	3,13
	Bài tình huống đánh bắt khi đối phương dùng súng ngắn không chế	Có	91,87	5,00	3,13
	Đấu tập	Có	91,87	5,00	3,13
	Bài võ tổng hợp 44 động tác	Có	100	0	0

Từ kết quả ở bảng 3.18 cho thấy: Các phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND đã được đa số các chuyên gia, nhà khoa học, giáo viên giảng dạy môn võ thuật CAND trong và ngoài Học viện ANND đồng ý (từ 91,87% đến 100%). Vì vậy, luận án sẽ sử dụng những phương án này để ứng dụng trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

Sau khi lựa chọn được các phương án ứng dụng phương pháp. Để đảm bảo việc sử dụng phương pháp giảng dạy được khoa học, chặt chẽ, luận án tiến hành nghiên cứu lựa chọn tổ hợp các trạm và xây dựng tiến trình sử dụng trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND.

3.3.1.4. Xây dựng tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Trên cơ sở nghiên cứu từ lý luận và thực tiễn giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND. Luận án xây dựng tổ hợp các trạm trong quá trình

giảng dạy môn võ thuật CAND (tổ chức, sắp xếp các bài tập sức mạnh trong phương pháp tập luyện theo trạm). Ở đây, mỗi bài tập được đặt là một trạm, các trạm được sắp xếp thành tổ hợp trong mỗi buổi tập (giáo án).

Việc sắp xếp các bài tập được căn cứ vào những điểm cơ bản sau:

Đặc điểm của từng buổi tập (giáo án), từng học phần.

Đặc điểm của từng loại bài tập.

Đặc tính hệ thống trong huấn luyện thể thao.

Đặc điểm thích nghi trong tập luyện thể thao.

Trên cơ sở các đặc điểm trên, các bài tập được sắp xếp thành các trạm sử dụng trong hai học phần (học phần kỹ thuật và học phần chiến thuật) của môn võ thuật CAND (nội dung chi tiết trình bày ở phụ lục 6 của luận án).

(a) Tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm trong học phần I - Kỹ thuật

Nội dung tổ hợp các trạm được sử dụng trong các giáo án (nội dung chi tiết ở phụ lục 6 của luận án) như sau:

Giáo án 1. Trạm 1: Nằm sấp chống đẩy; Trạm 2: Nắm dây chun tay trước đấm thẳng; Trạm 3: Nắm dây chun tay sau đấm thẳng.

Giáo án 2. Trạm 1: Đẩy xe bò; Trạm 2: Nắm dây chun hai tay luân phiên đấm thẳng; Trạm 3: Hai tay đeo bao đấm thẳng.

Giáo án 3. Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đấm ngang; Trạm 2: Hai tay đeo bao đấm ngang; Trạm 3: Nằm đẩy tạ.

Giáo án 4. Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đấm móc; Trạm 2: Hai tay đeo bao đấm móc; Trạm 3: Đạp lốp xe ô tô.

Giáo án 5. Trạm 1: Nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao; Trạm 2: Hai tay đeo bao gạt đỡ cao; Trạm 3: Chạy kéo theo bạn tập.

Giáo án 6. Trạm 1: Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun; Trạm 2: Hai tay đeo bao gạt chặt thấp; Trạm 3: Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp.

Giáo án 7. Trạm 1: Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm đấm; Trạm 2: Nắm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn; Trạm 3: Chạy nâng cao gối trên cát.

Giáo án 8. Trạm 1: Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân; Trạm 2: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng; Trạm 3: Chạy kéo lốp xe ô tô.

Giáo án 9. Trạm 1: Một chân đá thẳng vào đích; Trạm 2: Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích; Trạm 3: Lò cò trên cát.

Giáo án 10. Trạm 1: Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng; Trạm 2: Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân; Trạm 3: Bật cóc trên cát.

Giáo án 11. Trạm 1: Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu; Trạm 2: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu; Trạm 3: Bật bực đổi chân.

Giáo án 12. Trạm 1: Một chân đá vòng cầu vào bao cát; Trạm 2: Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát; Trạm 3: Bật bực hai chân.

Giáo án 13. Trạm 1: Đạp ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân; Trạm 2: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đạp ngang; Trạm 3: Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên.

Giáo án 14. Trạm 1: Đấu tập tổng hợp các kỹ thuật; Trạm 2: Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn; Trạm 3: Gánh tạ đòn bật đổi chân.

Giáo án 15. Trạm 1: Một chân đạp ngang vào bao cát; Trạm 2: Hai chân luân phiên đạp ngang vào bao cát; Trạm 3: Treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc.

Giáo án 16. Trạm 1: Kéo dây chun từ hai hướng; Trạm 2: Chặt vát thuận vào bao cát; Trạm 3: Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang.

Giáo án 17. Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận; Trạm 2: Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận; Trạm 3: Nắm dây chun gấp thân.

Giáo án 18. Trạm 1: Trò chơi chơi gà; Trạm 2: Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống; Trạm 3: Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống.

Giáo án 19. Trạm 1: Hai tay đeo bao đâm thẳng; Trạm 2: Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng; Trạm 3: Gánh tạ đòn gập thân.

Giáo án 20. Trạm 1: Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu; Trạm 2: Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang; Trạm 3: Tựa lưng vào nhau làm động tác phôi cá qua lại.

(b) Tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm trong học phần II - Chiến thuật

Nội dung tổ hợp các trạm được sử dụng trong các giáo án (nội dung chi tiết ở phụ lục 6 của luận án) như sau:

Giáo án 1. Trạm 1: Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống; Trạm 2: Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống; Trạm 3: Nằm đẩy tạ.

Giáo án 2. Trạm 1: Nắm dây chun gập thân; Trạm 2: Nắm dây chun thực hiện quặp cổ quật ngã; Trạm 3: Quặp cổ quật ngã.

Giáo án 3. Trạm 1: Nắm dây chun gập thân; Trạm 2: Đánh xóc nách quật ngã; Trạm 3: Gánh tạ đòn gập thân.

Giáo án 4. Trạm 1: Nắm dây chun tay trước đâm thẳng; Trạm 2: Nắm dây chun tay sau đâm thẳng; Trạm 3: Đạp lốp xe ô tô.

Giáo án 5. Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm thẳng; Trạm 2: Hai tay đeo bao đâm thẳng; Trạm 3: Treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc.

Giáo án 6. Trạm 1: Bật bực hai chân; Trạm 2: Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm ngang; Trạm 3: Hai tay đeo bao đâm ngang.

Giáo án 7. Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm móc; Trạm 2: Bật bực đổi chân; Trạm 3: Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật đánh giăng co.

Giáo án 8. Trạm 1: Nằm sấp chống đẩy; Trạm 2: Hai tay đeo bao đâm móc; Trạm 3: Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân.

Giáo án 9. Trạm 1: Đẩy xe bò; Trạm 2: Một chân đá thẳng vào đích; Trạm 3: Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng.

Giáo án 10. Trạm 1: Chạy kéo theo bạn tập; Trạm 2: Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích; Trạm 3: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng.

Giáo án 11. Trạm 1: Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun; Trạm 2: Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân; Trạm 3: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu.

Giáo án 12. Trạm 1: Chạy nâng cao gối trên cát; Trạm 2: Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu; Trạm 3: Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát.

Giáo án 13. Trạm 1: Một chân đá vòng cầu vào bao cát; Trạm 2: Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn; Trạm 3: Chạy kéo lớp xe ô tô.

Giáo án 14. Trạm 1: Đấu tập tổng hợp các kỹ thuật; Trạm 2: Lò cò trên cát; Trạm 3: Đạp ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân.

Giáo án 15. Trạm 1: Bật cóc trên cát; Trạm 2: Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang; Trạm 3: Một chân đạp ngang vào bao cát.

Giáo án 16. Trạm 1: Hai chân luân phiên đạp ngang vào bao cát; Trạm 2: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đạp ngang; Trạm 3: Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên.

Giáo án 17. Trạm 1: Nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao; Trạm 2: Hai tay đeo bao gạt đỡ cao; Trạm 3: Gánh tạ đòn bật đổi chân.

Giáo án 18. Trạm 1: Kéo dây chun từ hai hướng; Trạm 2: Hai tay đeo bao gạt chặt thấp; Trạm 3: Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp.

Giáo án 19. Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận; Trạm 2: Chặt vát thuận vào bao cát; Trạm 3: Tựa lưng vào nhau làm động tác phối cá qua lại.

Giáo án 20. Trạm 1: Trò chơi chơi gà; Trạm 2: Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận; Trạm 3: Nắm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn.

3.3.1.5. Hội thảo đánh giá tính hợp lý của tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Sau khi đã lựa chọn được 3 loại bài tập phát triển sức mạnh với 60 bài tập. Trên cơ sở phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND, chúng tôi đã lựa chọn, sắp xếp các trạm thành tổ hợp các trạm (trong mục 3.3.1.4 - nội dung chi tiết ở phụ lục 6 của luận án) để sử dụng trong từng giáo án theo trình tự từ dễ đến khó, theo thời lượng dạy học của mỗi giáo án, trình độ thể lực của sinh viên. Trước khi đưa tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm này kiểm định qua thực nghiệm sư phạm. Chúng tôi đã tiến hành hội thảo nhằm đánh giá tính hợp lý của lượng vận động trong các trạm mà luận án xây dựng và đánh giá tính hợp lý của tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân.

Kết quả hội thảo cho thấy:

Có 92,5% số ý kiến cho rằng việc xếp sắp các trạm thành tổ hợp như vậy là hợp lý.

Có 95,0% số ý kiến cho rằng lượng vận động mà luận án đề xuất cho mỗi trạm là hợp lý.

Có 5,0% số ý kiến cho rằng lượng vận động của các trạm là hơi thấp.

100% ý kiến cho rằng việc xây dựng tiến trình sử dụng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân là hợp lý.

Có 7,5% số ý kiến đề nghị đưa thứ tự các trạm chân lên thứ tự sớm hơn.

100% ý kiến cho rằng việc sử dụng các bài tập sẽ tránh được nhàm chán cho sinh viên trong tập luyện; Tạo động, gây hứng thú, giúp sinh viên tập luyện đạt kết quả cao; Việc sử dụng các bài tập khác nhau nhưng vẫn đảm bảo phát triển được các tố chất sức mạnh cần thiết và phù hợp với yêu cầu của chuyên môn.

Từ kết quả hội thảo cho thấy: Việc sắp xếp các trạm thành tổ hợp; lượng vận động của các trạm được luận án đề xuất trong giảng dạy môn võ thuật CAND đã được đa số ý kiến đánh giá là hợp lí.

3.3.2. Ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân

3.3.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Thực nghiệm sư phạm là quá trình nhằm đưa các hệ thống bài tập sức mạnh đã được lựa chọn vào kiểm nghiệm trên đối tượng nghiên cứu, đồng thời xác định mức độ tác động của hệ thống bài tập sức mạnh tới việc nâng cao khả năng sức mạnh của đối tượng nghiên cứu [104].

(a) Đối tượng thực nghiệm: là 40 sinh viên nam khóa D46 Học viện ANND đã tập huấn đầu khóa về võ thuật CAND và tập luyện thường xuyên hàng ngày vào buổi sáng. Cần nói thêm rằng, các sinh viên có các chỉ số về chiều cao, cân nặng tương đối đồng đều và có sức khỏe tốt. 40 sinh viên này đã được chia ra thành 2 nhóm và kiểm tra thông qua các test của luận án. Kết quả cho thấy có đủ điều kiện làm mẫu nghiên cứu. Trong đó:

Nhóm thực nghiệm: Gồm 20 sinh viên nam được tập luyện theo các nội dung bài tập và thực hiện theo phương pháp tập luyện theo trạm mà luận án đã nghiên cứu lựa chọn.

Nhóm đối chứng: Gồm 20 sinh viên nam được tập theo các nội dung bài tập truyền thống.

(b) Địa điểm thực nghiệm: Tại nhà thi đấu Học viện ANND, Hà Đông - Hà Nội.

(c) Thời lượng thực nghiệm: trong 2 học phần theo chương trình giảng dạy môn võ thuật CAND của Học viện ANND tương ứng với 2 kỳ học.

(d) Nội dung thực nghiệm: là 60 bài tập sức mạnh đã được lựa chọn qua phỏng vấn (phụ lục 5), được sắp xếp thành tổ hợp các trạm trong quá trình giảng dạy môn võ thuật CAND (trong mục 3.3.1.4 - nội dung chi tiết ở phụ lục 6 của luận án).

(e) Quy trình thực hiện nội dung thực nghiệm

Trong quá trình thực nghiệm, chế độ sinh hoạt, học tập, nghỉ ngơi cũng như chế độ tập luyện (chương trình chung, thời gian tập luyện) của hai nhóm giống nhau, chỉ khác ở nội dung các bài tập thể lực thuộc phần tập thể lực của các buổi tập và phương pháp tập luyện.

Quy trình thực hiện 1 tổ hợp các trạm trong 1 giáo án (ở mục 3.3.1.4 - nội dung chi tiết ở phụ lục 6 của luận án) theo trình tự sau: Thực hiện bài tập ở trạm 1; nghỉ giữa trạm; thực hiện bài tập ở trạm 2; nghỉ giữa trạm; thực hiện bài tập ở trạm 3; kết thúc quy trình tập luyện ở 1 tổ hợp.

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các bài tập có phụ trọng từ 80 - 100% trọng lượng tối đa, số lần lặp lại của từng tổ từ 1 - 5 lần tập, tốc độ động tác tương đối nhanh, số tổ trong mỗi buổi tập từ 3 - 5 tổ và nghỉ giữa các đợt từ 2 - 5 phút, có tác dụng phát triển sức mạnh tối đa [38], [67].

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các bài tập có trọng lượng phụ khoảng 50 - 70% trọng lượng tối đa, số lần lặp lại từ 6 - 10 lần trong mỗi tổ, tốc độ động tác tối đa, số tổ trong một buổi tập khoảng từ 4 - 6 tổ và quãng nghỉ giữa các tổ từ 4 - 5 phút. Những bài tập khắc phục lực đối kháng bên ngoài như người cùng tập, lực đàn hồi và khắc phục trọng lượng cơ thể đòi hỏi thực hiện theo yêu cầu trong thời gian ngắn từ 10 - 20 giây với tốc độ tối đa hoặc sử dụng lực bột phát lặp lại từ 6 - 10 lần trong mỗi tổ, số tổ trong một buổi tập cũng khoảng từ 4 - 6 tổ và quãng nghỉ giữa các tổ từ 4 - 5 phút, có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ [38], [67].

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các bài tập khắc phục trọng lượng phụ khoảng từ 60 - 40% với số lần lặp lại khoảng 50 - 70% số lần lặp lại tối đa với tốc độ tương đối nhanh, số tổ trong mỗi buổi tập khoảng từ 3 - 5 tổ và nghỉ giữa các tổ từ 30 - 45 giây. Những bài tập có sự đối kháng của người cùng tập; lực đàn hồi và khắc phục trọng lượng cơ thể cần gắng sức khoảng từ 50 - 70% gắng sức tối đa từ 45 giây đến 1 phút, số tổ trong mỗi buổi tập cũng khoảng từ 3 - 5 tổ và nghỉ giữa các tổ từ 30 - 45 giây có tác dụng phát triển sức mạnh bền [38], [67].

(f) Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành xuyên suốt quá trình thực nghiệm. Nội dung kiểm tra, đánh giá là các test sức mạnh và tiêu chuẩn của các test đó (bảng điểm và xếp loại đã được xác định tại phần 3.1). Những điều kiện đảm bảo tiến hành kiểm tra:

Thống nhất về thời gian, địa điểm kiểm tra giữa các nhóm đối tượng nghiên cứu.

Trước khi bước vào kiểm tra (các test thể lực), người được kiểm tra (các em sinh viên) phải đảm bảo về sức khỏe, thoải mái về tinh thần, khởi động và nghỉ ngơi hợp lý [2], [21], [23], [80].

Các nhóm đối tượng nghiên cứu phải cùng được kiểm tra 15 test đánh giá trình độ chuẩn bị sức mạnh đã được trình bày tại phần phương pháp dùng bài thử (mục 2.1.4).

(g) Những thuận lợi và khó khăn trong quá trình thực nghiệm

Việc thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu được sự đồng ý của Ban giám đốc Học viện ANND và Bộ môn Quân sự - Võ thuật - TDDT.

Có đối tượng thực nghiệm phù hợp với hướng nghiên cứu của luận án.

Quá trình thực nghiệm được sự giúp đỡ nhiệt tình của cán bộ, giảng viên Bộ môn Quân sự - Võ thuật - TDDT, Học viện ANND.

Công tác kiểm tra được tiến hành đúng kỳ hạn, đồng thời cũng có sự giúp đỡ của các chuyên gia, nhà khoa học của trường đại học TDDT Bắc Ninh.

Nhìn chung, quá trình thực nghiệm có nhiều thuận lợi song cũng gặp một số khó khăn như: Một số hoạt động chính trị của Học viện cần ưu tiên thực hiện, điều kiện thời tiết, thiếu dụng cụ tập luyện... gây nên sự thay đổi đôi chút về kế hoạch tập luyện chung của 2 nhóm. Tuy quá trình thực nghiệm gặp phải một số khó khăn nhưng cũng không gây ảnh hưởng nhiều đến kết quả thực nghiệm của luận án.

3.3.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Sau khi đã lựa chọn được 3 loại bài tập phát triển sức mạnh. Trên cơ sở phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND, luận án đã lựa chọn và xếp sắp các trạm thành tổ hợp các trạm trong từng buổi tập (trong mục 3.3.1.4 - nội dung chi tiết ở phụ lục 6 của luận án). Sau đó, đưa vào ứng dụng trên đối tượng nghiên cứu, kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm được trình bày dưới đây.

(a) Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi bước vào thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu đã được phân nhóm (40 sinh viên nam được phân thành 2 nhóm, nhóm thực nghiệm gồm 20 sinh viên, nhóm đối chứng gồm 20 sinh viên) và lấy kết quả làm căn cứ cho quá trình theo dõi được dễ dàng hơn. Qua kiểm tra 40 sinh viên nam Học viện ANND thông qua 15 test được lựa chọn (trình bày tại phần 3.1) nhằm đảm bảo các điều kiện cần thiết để trở thành đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.19.

Bảng 3.19. So sánh trình độ sức mạnh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (n=20)

T T	Test sức mạnh	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	t_{tính}	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	35.46±2.81	34.28±2.64	1.369	>0.05
2	Lực kéo lưng (kg)	118.90±9.17	114.33±9.16	1.577	>0.05
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	73.35±5.66	70.46±5.70	1.609	>0.05
4	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	48.31±3.71	46.45±3.69	1.590	>0.05
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung	49.39±2.56	48.47±2.19	1.221	>0.05

	bình tấn (s)				
6	Bật xa tại chỗ (cm)	211.05±16.31	203.36±15.73	1.518	>0.05
7	Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	16.75±1.52	16.40±1.47	0.740	>0.05
8	Đạp ngang vào đích 10s (lần)	17.75±1.92	17.35±1.79	0.681	>0.05
9	Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	48.10±3.09	47.35±3.08	0.769	>0.05
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	11.05±1.15	10.55±1.19	1.351	>0.05
11	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	12.85±1.18	12.20±1.24	1.698	>0.05
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	32.75±2.38	31.25±2.49	1.948	>0.05
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	81.65±6.29	80.15±5.75	0.787	>0.05
14	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	39.95±3.02	38.75±3.09	1.242	>0.05
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	36.45±2.50	35.45±2.40	1.290	>0.05

Bảng 3.19 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở 15 chỉ tiêu $t_{\text{tính}}$ tìm được đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 2.086$. Vậy sự khác biệt là không có ý nghĩa với $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ việc phân nhóm là hoàn toàn khách quan, nói cách khác trình độ chuẩn bị sức mạnh của hai nhóm là đồng đều nhau.

(b) Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm học phần I - Kỹ thuật

Sau thời gian giảng dạy học phần I - Kỹ thuật, luận án tiến hành kiểm tra trình độ sức mạnh trong học tập môn võ thuật CAND của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test đánh giá sức mạnh đã lựa chọn được. Kết quả được trình bày tại bảng 3.20.

Bảng 3.20. So sánh trình độ sức mạnh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần I - Kỹ thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)

T T	Thông số Test	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Độ tin cậy	
				t _{tính}	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	46.65±3.59	43.05±3.35	3.279	<0.05
2	Lực kéo lưng (kg)	129.98±8.71	119.00±9.96	3.711	<0.05
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	89.96±5.33	83.26±6.13	3.689	<0.05
4	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	52.76±3.86	50.26±4.4	1.910	>0.05
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)	51.88±4.06	49.04±3.87	2.264	<0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	230.26±16.34	214.17±13.44	3.401	<0.05
7	Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	19.25±0.91	17.85±0.93	4.812	<0.05
8	Đạp ngang vào đích 10s (lần)	21.25±0.91	20.30±1.42	2.519	<0.05
9	Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	52.05±3.25	48.55±3.12	3.474	<0.05
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	16.35±1.09	15.25±1.74	2.396	<0.05
11	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	18.75±1.68	17.45±1.79	2.368	<0.05
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	40.85±3.75	38.35±3.39	2.212	<0.05
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	89.35±6.82	86.45±6.79	1.348	>0.05
14	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	50.15±3.07	48.35±2.98	1.881	>0.05
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	42.85±3.05	39.85±2.76	3.262	<0.05

Từ kết quả ở bảng 3.20 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, trong 15 chỉ tiêu kiểm tra xuất hiện 12 chỉ tiêu mới có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.086$ là test 1, test 2, test 3, test 5, test 6, test 7, test 8, test 9, test 10, test 11, test 12, test 15. Vậy sự khác biệt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở 8 chỉ tiêu trên là có ý nghĩa với $P < 0.05$. Còn lại 3 test là test 4, test 13, test 14, $t_{\text{tính}}$ tìm được vẫn nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 2.086$. Vậy sự khác biệt ở 3 chỉ tiêu đó là không có ý nghĩa với $P > 0.05$. Như vậy, việc ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm đã bước đầu phát huy hiệu quả thiết thực trong việc nâng cao sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Tuy nhiên, do thời gian tập luyện ngắn nên sức mạnh chưa phát triển một cách toàn diện.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm, luận án tiến hành xác định nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.21.

Bảng 3.21. Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm kết thúc học phần I - Kỹ thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)

T T	Thông số Test	W(%)	W(%)
		TN	ĐC
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.256	22.682
2	Lực kéo lưng (kg)	8.904	4.003
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	20.342	16.654
4	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	8.806	7.879
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	4.918	1.169
6	Bật xa tại chỗ (cm)	8.706	5.178
7	Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	13.889	8.467
8	Đạp ngang vào đích 10s (lần)	17.949	15.671
9	Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	7.888	2.503
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	38.686	36.434

11	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	37.342	35.413
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	22.011	20.402
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	9.006	7.563
14	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	22.642	22.044
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	16.141	11.687

Qua bảng 3.21 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm ở học phần I, nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh trong học tập môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm bước đầu tốt hơn so với nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 3.2. Quy ước trong biểu đồ:

Test 1: Lực bóp tay thuận (kg)

Test 2: Lực kéo lưng (kg)

Test 3: Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)

Test 4: Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)

Test 5: Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)

Test 6: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 7: Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)

Test 8: Đạp ngang vào đích 10s (lần)

Test 9: Đấm thẳng vào đích 10s (lần)

Test 10: Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)

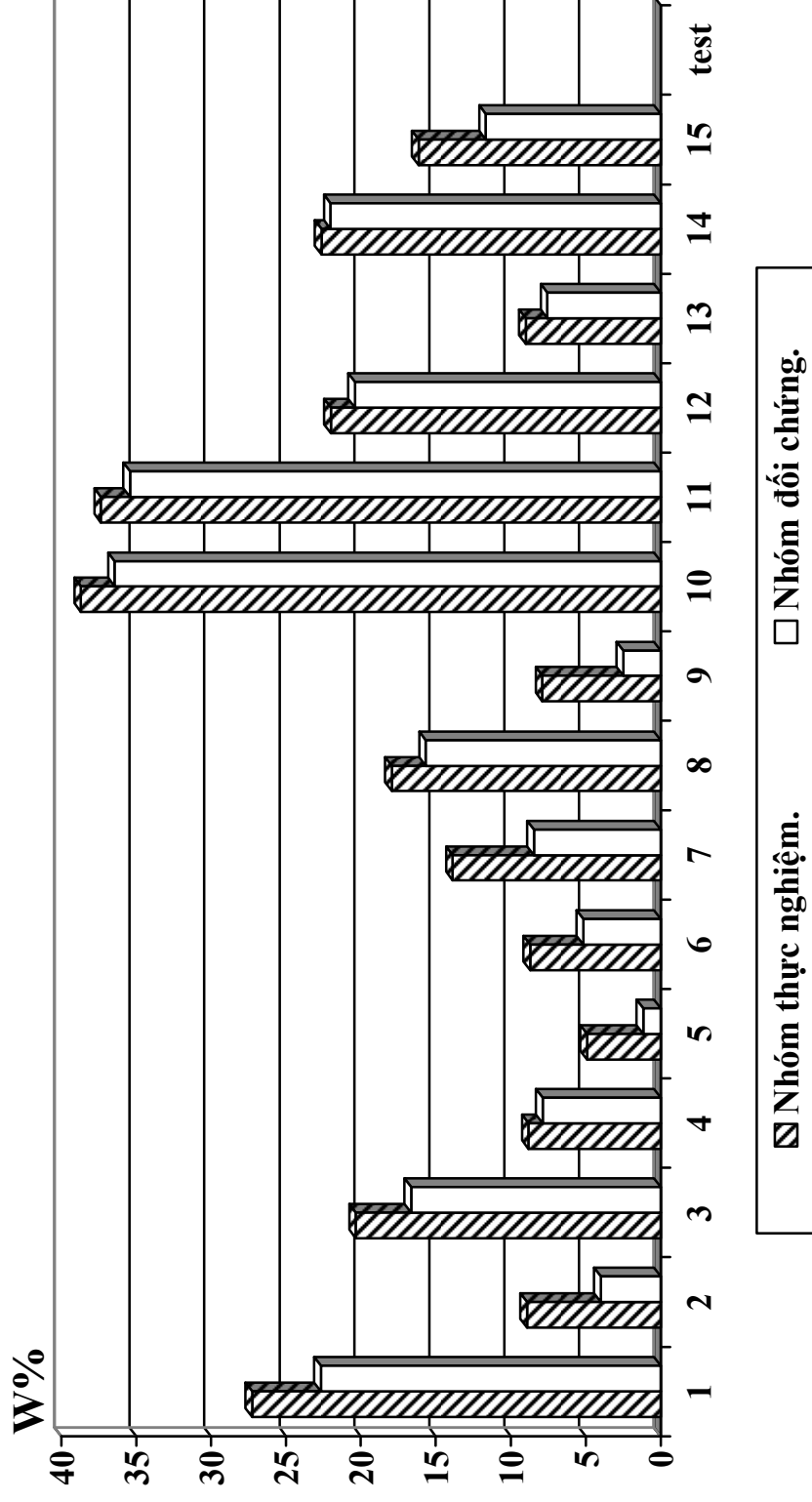
Test 11: Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)

Test 12: Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)

Test 13: Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)

Test 14: Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)

Test 15: Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)



Biểu đồ 3.2. Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm kết thúc học phần I - Kỹ thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)

Bảng 3.22. So sánh trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn phân loại sau học phần I - Kỹ thuật (n=20)

T	T	Phân loại	Test sức mạnh	Kém %		Yếu %		Trung bình %		Khá %		Giỏi %	
				n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}
1	Sức mạnh tối đa		Lực bóp tay thuận (kg)	0	5	5	25	70	60	20	10	5	0
2			Lực kéo lưng (kg)	0	5	5	40	75	45	15	10	5	0
3			Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	0	5	5	15	70	70	20	10	5	0
4	Sức mạnh tĩnh		Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	0	5	5	30	80	55	10	10	5	0
5			Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)	0	5	5	35	75	50	15	10	5	0
6	Sức mạnh tốc độ		Bật xa tại chỗ (cm)	0	5	5	25	70	60	20	10	5	0
7			Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	0	5	5	25	70	60	20	10	5	0
8			Đạp ngang vào đích 10s (lần)	0	5	5	30	70	55	20	10	5	0
9			Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	0	5	5	20	70	65	20	10	5	0
10			Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	0	5	5	25	75	60	15	10	5	0
11			Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	0	5	5	30	70	55	20	10	5	0
12	Sức mạnh bền		Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	0	5	5	25	70	60	20	10	5	0
13			Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	0	5	5	25	70	60	20	10	5	0
14			Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	0	5	5	25	75	60	15	10	5	0
15			Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	0	5	5	25	70	60	20	10	5	0

Trên cơ sở, kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau học phần I; luận án tiến hành so sánh theo tiêu chuẩn phân loại tổ chất sức mạnh đã xây dựng ở bảng 3.6. Kết quả được trình bày ở bảng 3.22.

Từ kết quả ở bảng 3.22 cho thấy: Ở nhóm thực nghiệm có kết quả khả quan hơn so với nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm loại giỏi đạt 5%, loại khá đạt từ 10 - 20%, loại trung bình đạt từ 70 - 80%, loại yếu đạt 5%, loại kém không có (0%). Nhóm đối chứng đạt loại giỏi không có (0%), loại khá đạt 10%, loại trung bình đạt từ 45 - 70%, loại yếu đạt từ 15 - 40%, loại kém đạt 5%.

Qua đó, cho thấy việc ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm đã phát huy tác dụng tích cực, phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

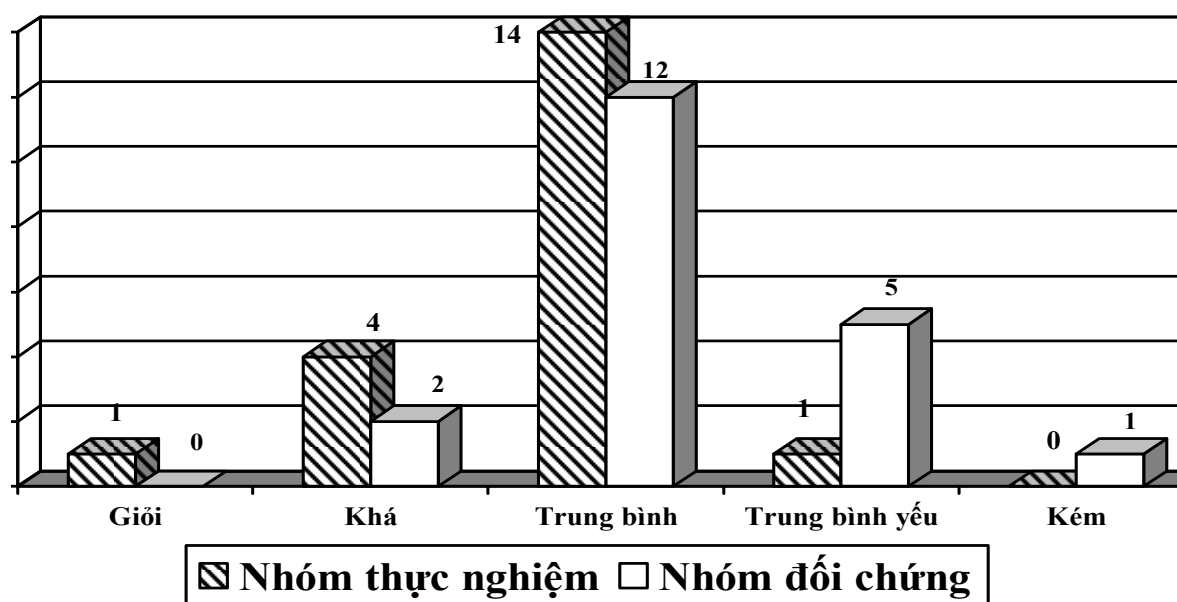
Trên cơ sở phân tích về mối tương quan giữa sức mạnh và kết quả học tập, luận án tiến hành so sánh kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng để thấy hiệu quả của việc ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm. Sinh viên thực hiện nội dung kiểm tra kết quả điểm học tập môn võ thuật CAND (phụ lục 2) được chấm điểm dựa trên tiêu chí trong đáp án thi kiểm tra (phụ lục 3). Kết quả được trình bày qua bảng 3.23.

Bảng 3.23. So sánh kết quả phân loại học tập môn võ thuật Công an nhân dân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần I - Kỹ thuật (n=20)

Xếp loại	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng	
	Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %
Giỏi	1	5	0	0
Khá	4	20	2	10
Trung bình	14	70	12	60
Trung bình yếu	1	5	5	25
Kém	0	0	1	5

Từ kết quả ở bảng 3.23 cho thấy: điểm giỏi nhóm thực nghiệm có 5%, nhóm đối chứng không có; điểm khá nhóm thực nghiệm nhiều hơn nhóm đối chứng; điểm trung bình yếu nhóm thực nghiệm ít hơn nhóm đối chứng; điểm kém nhóm thực nghiệm không có, nhóm đối chứng vẫn còn 5%. Qua đó, cho thấy sau thời gian học tập có ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm đã có tác dụng góp phần nâng cao kết quả học tập của sinh viên. Như vậy, hiệu quả giảng dạy môn võ thuật CAND đã được nâng lên rõ rệt.

Sau thời gian học phần I - Kỹ thuật, kết quả học tập môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 3.3.



Biểu đồ 3.3. So sánh kết quả phân loại học tập môn võ thuật Công an nhân dân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần I - Kỹ thuật (n=20)

(c) Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm học phần II - Chiến thuật

Trước khi học phần II - Chiến thuật, các sinh viên đã học xong học phần I - Kỹ thuật môn võ thuật CAND. Lúc này, trình độ sức mạnh của 2 nhóm đã có sự khác biệt. Luận án tiếp tục thực nghiệm trong học phần II - Chiến thuật để thấy rõ hơn hiệu quả ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm.

Sau thời gian giảng dạy học phần II - Chiến thuật, luận án tiến hành kiểm tra trình độ sức mạnh trong học tập môn võ thuật CAND của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test đánh giá sức mạnh đã lựa chọn được. Kết quả được trình bày tại bảng 3.24.

Bảng 3.24. So sánh trình độ sức mạnh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần II - Chiến thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)

T T	Thông số Test	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Độ tin cậy	
				t _{tính}	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	49.26±2.70	44.41±3.83	4.629	<0.05
2	Lực kéo lưng (kg)	133.71±7.62	121.96±9.94	4.196	<0.05
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	95.86±4.33	85.76±5.50	6.453	<0.05
4	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	55.23±3.70	52.08±4.54	2.405	<0.05
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	58.67±2.80	52.12±4.19	5.813	<0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	239.34±10.06	220.29±13.94	4.956	<0.05
7	Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	20.50±1.15	18.60±1.34	4.812	<0.05
8	Đạp ngang vào đích 10s (lần)	22.45±0.95	21.05±1.43	3.647	<0.05
9	Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	54.45±3.56	50.50±3.66	3.460	<0.05
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	17.55±1.15	16.00±1.45	3.746	<0.05
11	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	20.55±1.15	18.50±1.85	4.209	<0.05
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	45.70±2.70	41.25±3.51	4.494	<0.05
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	96.50±5.01	89.80±4.56	4.423	<0.05
14	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	54.30±2.32	51.25±2.55	3.957	<0.05

15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	46.40±2.46	41.00±3.08	6.126	<0.05
----	-----------------------------------	------------	------------	-------	-------

Từ kết quả ở bảng 3.24 cho thấy: sau thời gian học hết học phần II - Chiến thuật, trình độ sức mạnh trong học tập môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng thể hiện ở sự khác biệt trong kết quả thống kê $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng $P \leq 0.05$. Như vậy, việc ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm đã có tác dụng tốt trong việc phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm, luận án tiến hành xác định nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.25.

Bảng 3.25. Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm kết thúc học phần II - Chiến thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)

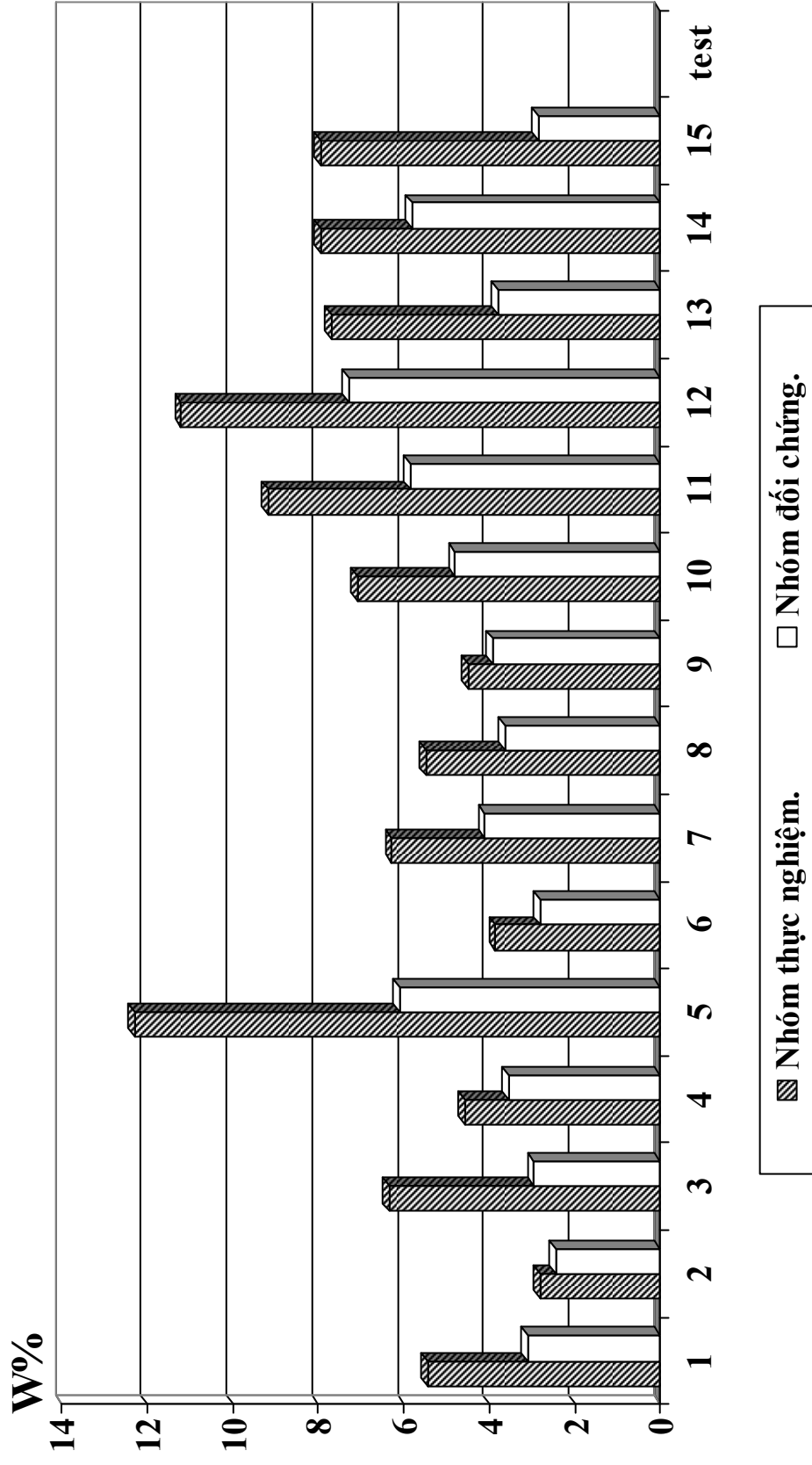
T	Thông số	W(%)	W(%)
T	Test	TN	ĐC
1	Lực bóp tay thuận (kg)	5.443	3.110
2	Lực kéo lưng (kg)	2.829	2.457
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	6.350	2.958
4	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	4.574	3.557
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)	12.284	6.089
6	Bật xa tại chỗ (cm)	3.867	2.817
7	Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	6.289	4.115
8	Đạp ngang vào đích 10s (lần)	5.492	3.628
9	Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	4.507	3.937
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	7.080	4.800
11	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	9.160	5.841

12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	11.207	7.286
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	7.694	3.801
14	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	7.946	5.823
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	7.955	2.845

Qua bảng 3.25 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm ở học phần II, nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh trong học tập môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 3.4.

Quy ước trong biểu đồ:

- Test 1: Lực bóp tay thuận (kg)
- Test 2: Lực kéo lưng (kg)
- Test 3: Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)
- Test 4: Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)
- Test 5: Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)
- Test 6: Bật xa tại chỗ (cm)
- Test 7: Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)
- Test 8: Đạp ngang vào đích 10s (lần)
- Test 9: Đấm thẳng vào đích 10s (lần)
- Test 10: Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)
- Test 11: Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)
- Test 12: Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)
- Test 13: Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)
- Test 14: Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)
- Test 15: Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)



Biểu đồ 3.4. Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm kết thúc học phần II
 - Chiến thuật trong môn võ thuật Công an nhân dân (n=20)

Bảng 3.26. So sánh trình độ sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn phân loại sau học phần II
- Chiến thuật (n = 20)

T T	Phân loại	Test sức mạnh	Kém %			Yếu %			Trung bình %			Khá %			Giỏi %		
			n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{TN}	n _{ĐC}	n _{ĐC}
1	Sức mạnh tối đa	Lực bóp tay thuận (kg)	0	0	0	0	25	55	65	65	30	20	5	0			
2		Lực kéo lưng (kg)	0	0	0	0	30	45	70	45	25	25	5	0			
3		Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	0	0	0	0	25	50	65	50	30	25	5	0			
4	Sức mạnh tĩnh	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	0	0	0	0	25	55	70	55	25	20	5	0			
5		Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	0	0	0	0	25	50	75	50	20	25	5	0			
6	Sức mạnh tốc độ	Bật xa tại chỗ (cm)	0	0	0	0	25	55	70	55	25	20	5	0			
7		Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	0	0	0	0	35	50	70	50	25	15	5	0			
8		Đạp ngang vào đích 10s (lần)	0	0	0	0	25	55	70	55	25	20	5	0			
9		Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	0	0	0	0	25	50	70	50	25	25	5	0			
10		Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	0	0	0	0	25	50	65	50	30	25	5	0			
11		Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	0	0	0	0	30	50	65	50	30	20	5	0			
12	Sức mạnh bền	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	0	0	0	0	25	50	65	50	30	25	5	0			
13		Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	0	0	0	0	25	50	65	50	30	25	5	0			
14		Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	0	0	0	0	25	50	70	50	25	25	5	0			
15		Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	0	0	0	0	25	50	65	50	30	25	5	0			

Trên cơ sở, kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ của hai nhóm thực nghiệm thực nghiệm và đối chứng sau học phần II; luận án tiến hành so sánh theo tiêu chuẩn phân loại sức mạnh đã xây dựng của luận án. Kết quả được trình bày ở bảng 3.26.

Từ kết quả ở bảng 3.26 cho thấy: ở nhóm thực nghiệm có kết quả khả quan hơn so với nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm đạt loại giỏi 5%; loại khá đạt từ 20 - 30%; loại trung bình đạt từ 65 - 75%; loại trung bình yếu, loại kém không có (0%). Nhóm đối chứng đạt loại giỏi không có (0%), loại khá đạt từ 15 - 25 %, loại trung bình đạt từ 45 - 55 %, loại yếu đạt từ 25 - 30%, loại kém không có (0%).

Qua đó, cho thấy việc ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm đã phát huy tác dụng phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

Trên cơ sở phân tích về mối tương quan giữa sức mạnh và kết quả học tập, luận án tiến hành so sánh kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng để thấy hiệu quả của việc ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm. Sinh viên thực hiện nội dung kiểm tra kết quả điểm học tập môn võ thuật CAND (phụ lục 2) được chấm điểm dựa trên tiêu chí trong đáp án thi kiểm tra (phụ lục 3). Kết quả được trình bày ở bảng 3.27.

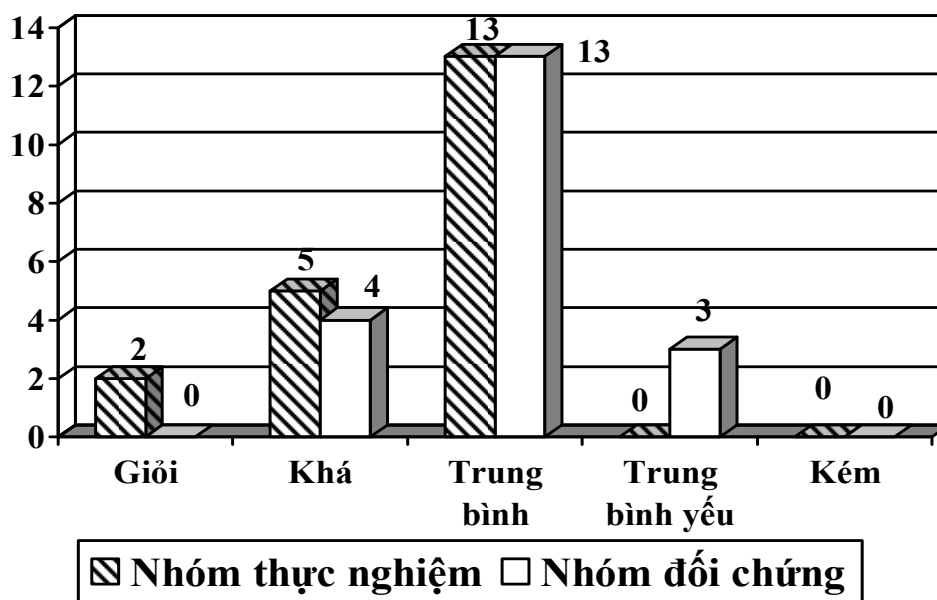
Bảng 3.27. So sánh kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần II - Chiến thuật (n = 20)

Xếp loại	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng	
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Giỏi	2	10	0	0
Khá	5	25	4	20
Trung bình	13	65	13	65
Trung bình yếu	0	0	3	15
Kém	0	0	0	0

Từ kết quả ở bảng 3.27 cho thấy: điểm giỏi nhóm thực nghiệm có 10% còn nhóm đối chứng không có; điểm khá nhóm thực nghiệm có số lượng

nhiều hơn nhóm đối chứng; điểm trung bình yếu nhóm thực nghiệm không có còn nhóm đối chứng có 15%; điểm kém cả 2 nhóm thực nghiệm không có. Qua đó, cho thấy sau thời gian học tập có ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhóm thực nghiệm có kết quả học tập cao hơn nhóm đối chứng. Như vậy, việc ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND đã góp phần nâng cao kết quả học tập của sinh viên. Hiệu quả giảng dạy môn võ thuật CAND đã được nâng lên rõ rệt.

Sau thời gian học phần II - Chiến thuật, kết quả học tập môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 3.5.



Biểu đồ 3.5. So sánh kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học phần II - Chiến thuật (n=20)

(d) Kết quả tự đối chiếu trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm

Sau khi đã có kết quả sau thực nghiệm ở 2 học phần I và II (kỹ thuật và chiến thuật), tuy đã xác định được nhịp độ tăng trưởng của kết quả kiểm tra sau thực nghiệm từng học phần, chúng tôi vẫn tiến hành so sánh tự đối chiếu nhằm đánh giá rõ hơn nữa mức độ phát triển sức mạnh của từng nhóm đối tượng nghiên cứu qua cả quá trình thực nghiệm hai học phần kỹ thuật và chiến thuật. Kết quả được trình bày tại bảng 3.28.

Bảng 3.28. So sánh tự đối chiếu trình độ sức mạnh trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n=20)

Test sức mạnh	Nhóm thực nghiệm (n = 20)				Nhóm đối chứng (n = 20)			
	Trước TN	Sau TN	t	P	Trước TN	Sau TN	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	35.46±2.81	49.26±2.70	17.808	<0.05	34.28±2.64	44.41±3.83	11.665	<0.05
Lực kéo lưng (kg)	118.90±9.17	133.71±7.62	6.171	<0.05	114.33±9.16	121.96±9.94	2.864	<0.05
Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	73.35±5.66	95.86±4.33	15.974	<0.05	70.46±5.70	85.76±5.50	9.760	<0.05
Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	48.31±3.71	55.23±3.70	6.105	<0.05	46.45±3.69	52.08±4.54	4.447	<0.05
Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	49.39±2.56	58.67±2.80	11.846	<0.05	48.47±2.19	52.12±4.19	4.377	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	211.05±16.31	239.34±10.06	7.161	<0.05	203.36±15.73	220.29±13.94	3.827	<0.05
Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)	16.75±1.52	20.50±1.15	8.186	<0.05	16.40±1.47	18.60±1.34	5.082	<0.05
Đạp ngang vào đích 10s (lần)	17.75±1.92	22.45±0.95	9.341	<0.05	17.35±1.79	21.05±1.43	7.278	<0.05
Đấm thẳng vào đích 10s (lần)	48.10±3.09	54.45±3.56	6.065	<0.05	47.35±3.08	50.50±3.66	3.173	<0.05
Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)	11.05±1.15	17.55±1.15	15.964	<0.05	10.55±1.19	16.00±1.45	14.884	<0.05
Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	12.85±1.18	20.55±1.15	22.083	<0.05	12.20±1.24	18.50±1.85	13.077	<0.05
Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	32.75±2.38	45.70±2.70	14.649	<0.05	31.25±2.49	41.25±3.51	10.134	<0.05
Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	81.65±6.29	96.50±5.01	8.856	<0.05	80.15±5.75	89.80±4.56	7.496	<0.05
Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	39.95±3.02	54.30±2.32	18.111	<0.05	38.75±3.09	51.25±2.55	14.641	<0.05
Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	36.45±2.50	46.40±2.46	12.007	<0.05	35.45±2.40	41.00±3.08	6.723	<0.05

Từ kết quả bảng 3.28 cho thấy:

Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có $t_{\text{tính}}$ tìm được ở 15 chỉ tiêu đều lớn hơn $t_{\text{bảng}} = 2.020$. Vậy sự khác biệt là có ý nghĩa với $P < 0.05$.

Từ kết quả tìm được ở bảng 3.28 có thể nói rằng, những bài tập được ứng dụng ở 2 nhóm đều có tác dụng nâng cao sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Tuy nhiên, những nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm áp dụng cho nhóm thực nghiệm có ảnh hưởng hoàn hảo hơn đến sự phát triển sức mạnh, những bài tập hiện hữu áp dụng cho nhóm đối chứng không mang lại hiệu quả trọn vẹn đối với sự phát triển sức mạnh.

Để thấy rõ hơn mối liên hệ giữa sự phát triển sức mạnh với kết quả học tập, luận án tiến hành so sánh tổng hợp kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau cả hai học phần. Kết quả được trình bày tại bảng 3.29.

Bảng 3.29. So sánh tổng hợp kết quả phân loại học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau cả hai học phần (n=20)

Xếp loại	Nhóm thực nghiệm (n=20)			Nhóm đối chứng (n=20)		
	Sau học phần I- Kỹ thuật	Sau học phần II- Chiến thuật	Tổng	Sau học phần I- Kỹ thuật	Sau học phần II- Chiến thuật	Tổng
Giỏi	1	2	3	0	0	0
Khá	4	5	9	2	4	6
Trung bình	14	13	27	12	13	25
Trung bình yếu	1	0	1	5	3	8
Kém	0	0	0	1	0	1

Từ kết quả bảng 3.29 cho thấy: Sau hai học phần kỹ thuật và chiến thuật kết quả học tập của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Số sinh viên giỏi ở nhóm thực nghiệm có tăng, nhóm đối chứng không có, số sinh viên khá của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng, số sinh viên trung bình yếu ở nhóm thực nghiệm thấp hơn nhóm đối chứng, số sinh viên kém ở nhóm thực nghiệm không có, nhóm đối chứng vẫn còn.

Từ kết quả thu được tại mục 3.3.3 đi đến những nhận xét sau:

Luận án đã tổ chức được quá trình thực nghiệm, chọn được 40 sinh viên và chia thành 2 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng).

Luận án đã lựa chọn được 60 bài tập và sắp xếp các bài tập sức mạnh chung và các bài tập sức mạnh chuyên môn thành tổ hợp các trạm trong quá trình giảng dạy môn võ thuật CAND (tổ chức, sắp xếp các bài tập sức mạnh trong phương pháp tập luyện theo trạm). Ở đây, mỗi bài tập được đặt là một trạm, các trạm được sắp xếp thành tổ hợp trong mỗi buổi tập. Sau đó, ứng dụng trên nhóm thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu đạt hiệu quả cao.

Luận án đã xác định được kết quả ở các thời điểm của quá trình thực nghiệm:

Ở trước thực nghiệm: Đây là kết quả kiểm tra ban đầu, làm căn cứ để phân nhóm đối tượng nghiên cứu đồng thời cũng là những căn cứ để theo dõi diễn biến của kết quả thực nghiệm ở các giai đoạn sau. Kết quả so sánh các chỉ tiêu kiểm tra ở hai nhóm ở thời điểm này biểu hiện sự khác biệt không có ý nghĩa với $P > 0.05$.

Ở thời điểm sau khi học hết học phần I - Kỹ thuật: Nhóm thực nghiệm biểu hiện sự tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng nhưng chưa hoàn hảo, kết quả so sánh giữa hai nhóm chỉ có 12 trong số 15 test kiểm tra, biểu hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cần thiết với $P < 0.05$.

Ở thời điểm sau khi học hết học phần II - Chiến thuật: Nhịp tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Kết quả so sánh giữa hai nhóm ở cả 15 chỉ tiêu đều biểu hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cần thiết với $P < 0.05$.

Để khẳng định thêm hiệu quả của các bài tập sức mạnh ứng dụng cho nhóm thực nghiệm, luận án còn tiến hành so sánh trình độ sức mạnh theo tiêu chuẩn phân loại của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả đã cho thấy trình độ sức mạnh của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.

Kết quả tự đối chiếu sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở cả 15 chỉ tiêu đều biểu hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cần thiết với $P < 0.05$.

So sánh kết quả học tập cho thấy nhóm thực nghiệm có kết quả học tập môn võ thuật CAND tốt hơn nhóm đối chứng.

Như vậy, những nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm được lựa chọn và đưa vào ứng dụng bước đầu cho nhóm thực nghiệm đã có kết quả khả quan hơn so với nhóm đối chứng.

3.3.3. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3

3.3.3.1. Bàn luận về nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

(a) Bàn luận về thực trạng sử dụng nội dung trong phương pháp huấn luyện sức mạnh cho học viên các trường công an nhân dân khu vực phía Bắc trong môn võ thuật Công an nhân dân

Trong phạm vi của luận án nội dung được sử dụng trong phương pháp ở đây là những bài tập thể lực. Theo quan điểm của Dietrich Harre thì các bài tập thể lực là phương tiện quan trọng nhất nhằm nâng cao thành tích thể thao [38, tr.105]. Các bài tập thể chất phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình huấn luyện và không được sử dụng một cách tùy tiện, không có chọn lựa.

Để thấy được tầm quan trọng của bài tập thể lực trong huấn luyện thể thao, chúng ta đi đến một số quan điểm sau:

Theo quan điểm của Phạm Trọng Thanh thì bài tập thể lực là hoạt động vận động chuyên biệt do con người tạo ra một cách có ý thức, có chủ đích, phù hợp với các quy luật giáo dục thể chất và HLTT [125, tr. 109].

Theo quan điểm của Nôvicốp và Matvêp thì bài tập thể lực là những động tác của con người được tiến hành theo sự cần thiết để thực hiện các nhiệm vụ của giáo dục thể chất và HLTT. Nói cách khác, nó là đặc tính vận

động của con người được tổ chức tương ứng với các quy luật của giáo dục thể chất và HLTT [83, tr. 115 - 116].

Như vậy, không phải bất cứ hoạt động vận động nào cũng được coi là bài tập thể lực trong HLTT. Trong thực tế công tác giảng dạy môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND nói riêng và cho học viên các trường CAND khu vực phía Bắc nói chung cũng đã sử dụng không ít bài tập thể lực. Song việc sử dụng các bài tập đó còn chưa có hệ thống và hiệu quả.

Qua điều tra thực tế việc sử dụng bài tập sức mạnh cho học viên các trường công an nhân dân khu vực phía Bắc trong môn võ thuật CAND hiện nay đã thu được 88 bài tập sức mạnh. Đồng thời, kết quả cũng cho thấy ở 1 số trường việc sử dụng tương đối đa dạng các bài tập sức mạnh và việc sử dụng đó có mục đích, có kế hoạch rõ ràng nên đã đem lại những kết quả nhất định trong công tác giảng dạy. Song không ít trường không quan tâm đến việc sử dụng đa dạng các bài tập sức mạnh trong giảng dạy, đồng thời việc sử dụng còn tùy tiện không có mục đích và kế hoạch. Do vậy, đã dẫn đến kết quả huấn luyện sức mạnh cho học viên chưa cao. Đó cũng chính là nguyên nhân dẫn đến trình độ học tập môn võ thuật CAND ở các trường hiện nay thiếu đồng đều. Đây có thể là tình trạng chung trong công tác giảng dạy, huấn luyện môn võ thuật CAND trong các trường CAND. Từ thực tế đó, cần phải có hệ thống bài tập phong phú về hình thức, hấp dẫn về nội dung, dễ tổ chức tập luyện và có chỉ dẫn cách thức thực hiện cụ thể... nhưng phải đảm bảo tính khoa học để thuận lợi cho các giáo viên, HLV trong công tác giảng dạy, huấn luyện.

(b) Bàn luận về lựa chọn nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Qua quan sát thực tế và nghiên cứu cho thấy: số lượng các bài tập phát triển sức mạnh rất phong phú, đa dạng; cần căn cứ vào đặc điểm cụ thể của từng môn và đối tượng nghiên cứu để lựa chọn bài tập phù hợp. Trước yêu cầu đó luận án đã xác định được các căn cứ để lựa chọn bài tập sức mạnh

cho sinh viên nam Học viện ANND. Các căn cứ này phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thanh Hải năm 2010 [47].

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, luận án đã tìm hiểu một số tài liệu ở trong nước và nước ngoài nhằm thu thập một số lượng lớn bài tập sức mạnh bổ sung vào kho tàng nội dung tập luyện của môn võ thuật CAND. Thông qua phương pháp đọc và phân tích tài liệu, luận án đã thu thập được 188 bài tập sức mạnh (mục 3.3.1).

Đối chiếu giữa các bài tập sức mạnh thu thập được từ thực tế huấn luyện và các bài tập thu thập được qua tài liệu, luận án đã tổng hợp được 210 bài tập sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND. Các bài tập này, được phân chia thành 3 loại theo quan điểm phân chia bài tập thể lực của Nôvicốp và Mátvêép (1976) [83] bao gồm 96 bài tập sức mạnh chung; 103 bài tập sức mạnh chuyên môn và 11 bài tập thi đấu. Sau đó kết hợp với quan điểm của tác giả Phạm Danh Tôn (2000) [125, tr. 438 - 444, tr. 283 - 308], căn cứ vào tính chất lực đối kháng các bài tập lại được phân chia thành nhiều nhóm khác nhau. Đây cũng là điểm mới hơn so với các công trình nghiên cứu về bài tập trong môn võ thuật CAND trước đó. Như công trình của Nguyễn Thanh Hải năm 2010 [47], ở công trình này tác giả mới chỉ phân chia bài tập phát triển sức mạnh thành 3 loại là bài tập nhưng chưa phân nhóm được cụ thể các bài tập. Như công trình của Bùi Trọng Phương năm 2017 [88], ở công trình này tác giả mới chỉ phân chia bài tập phát triển sức mạnh tốc độ thành 2 loại bài tập nhưng chưa phân nhóm được cụ thể các bài tập.

Căn cứ vào các quan điểm nêu trên, luận án phân chia 210 bài tập sức mạnh thành 10 nhóm, thuộc 3 loại bài tập như trình bày dưới đây:

- (-) Loại bài tập sức mạnh chung: 96 bài tập.
- (+) Nhóm bài tập với dụng cụ nặng: 37 bài tập.
- (+) Nhóm bài tập với lực đối kháng của người cùng tập: 15 bài tập.
- (+) Nhóm bài tập với lực đàn hồi: 8 bài tập.
- (+) Nhóm bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài: 10 bài tập.

(+) Nhóm bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể: 26 bài tập.

(-) Loại bài tập sức mạnh chuyên môn: 103 bài tập

(+) Nhóm bài tập kỹ thuật có sự kháng cự của người cùng tập: 5 bài tập.

(+) Nhóm bài tập kỹ thuật không có sự kháng cự của người cùng tập: 16 bài tập.

(+) Nhóm bài tập kỹ thuật với lực đàn hồi: 36 bài tập.

(+) Nhóm bài tập kỹ thuật với dụng cụ: 33 bài tập.

(+) Nhóm bài tập kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể: 13 bài tập.

(-) Loại bài tập thi đấu: 11 bài tập.

Số lượng các bài tập trong các nhóm là phù hợp với yêu cầu từ thực tế giảng dạy và đặc thù của môn học. Do thời lượng giảng dạy trên lớp có hạn và sinh viên đã có chương trình tập luyện sức mạnh ngoài giờ nên cần sử dụng số lượng các bài tập chuyên môn nhiều hơn để hỗ trợ cho các kỹ thuật được học. Số lượng các bài tập thi đấu ít có thể là do võ thuật CAND không phải là một môn thể thao trong hệ thống thi đấu thành tích cao, nên việc sử dụng các bài tập, kỹ thuật thi đấu bị giới hạn để đảm bảo an toàn và dành thời gian tập trung cho những yêu cầu quan trọng hơn. Tuy nhiên, các bài tập này có được các nhà chuyên môn lựa chọn để giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên nam học viện ANND trong môn võ thuật CAND hay không là vấn đề được tiếp tục bàn luận ở các phần tiếp theo của luận án.

Thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi, sau đó sử dụng phương pháp toán học thống kê để xác định kết quả của các ý kiến trả lời. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.15. Kết quả cho thấy 210 bài tập luận án đưa ra phỏng vấn đều được trên 50% số phiếu đồng ý. Như vậy, tất cả các bài tập đưa ra phỏng vấn là những bài tập thông dụng và có giá trị sử dụng. Tuy nhiên, với mục đích nhằm đảm bảo tính khách quan và kết quả khoa học của luận án, nên ngay từ ban đầu luận án đã xác định chỉ lựa chọn những bài tập có số phiếu đồng ý cao từ 80% trở lên. Do đó, luận án đã lựa chọn được 60 bài tập sức mạnh cho sinh viên nam học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

Qua thành phần đối tượng phỏng vấn cho thấy phần lớn là các giáo viên, HLV, một số là chuyên gia, một số ít là các nhà quản lý chuyên môn trong lĩnh vực giảng dạy môn võ thuật CAND, nên bước đầu có thể thấy được tính khả thi của kết quả phỏng vấn - hệ thống bài tập lựa chọn được. Có nghĩa là 60 bài tập được lựa chọn dự báo sẽ đem lại những ảnh hưởng tốt tới đối tượng thực nghiệm. Tuy nhiên, cũng có những đối tượng được phỏng vấn không công tác tại Học viện ANND. Có thể, Học viện ANND có những đặc điểm đặc thù mà những bài tập được lựa chọn chưa phù hợp. Không chỉ dừng lại ở phỏng vấn, chúng tôi đã tiến hành tổ chức hội thảo đưa 60 bài tập lựa chọn được ra trao đổi, mạn đàm tại Học viện ANND và đã thu được ý kiến tán thành rất cao. Điều này làm tăng thêm độ tin cậy của kết quả lựa chọn bài tập của luận án.

Để sử dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND đạt hiệu quả cao, bên cạnh việc lựa chọn được nội dung phù hợp cần phải sắp xếp sử dụng vận hành chúng đúng phương pháp. Để đảm bảo yêu cầu đó, bước đầu luận án tiến hành xây dựng và lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

(c) Bàn luận về xây dựng và lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Việc giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND phải đảm bảo đặc thù phục vụ chiến đấu nhưng cũng phải đảm bảo các yêu cầu sư phạm trong giảng dạy đại học và trong giáo dục thể chất. Do đó, trước khi lựa chọn phương án ứng dụng cần xác định các yêu cầu sư phạm đối với phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND. Qua nghiên cứu luận án đã xác định được 8 yêu cầu sư phạm. Thông qua phỏng vấn tại bảng 3.16 cho thấy đa số ý kiến đồng ý. Kết quả này phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của Đỗ Hữu Trường năm 2008 [134]. Trên cơ sở đó, luận án có căn cứ để xây dựng các phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật CAND. Sau khi xây dựng được các phương án ứng dụng

(trình bày tại bảng 3.17), chúng tôi tiến hành phỏng vấn về mức độ hợp lý của các phương án để đảm bảo tính khách quan cho kết quả nghiên cứu. Kết quả tại bảng 3.18 cho thấy các phương án ứng dụng được đa số ý kiến đồng ý. Kết quả này phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của Bùi Trọng Phương năm 2017 [88].

(d) Bàn luận về xây dựng tổ hợp các trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân ở Học viện An ninh nhân dân

Trong phương pháp tập luyện theo trạm, việc xây dựng tổ hợp các trạm sẽ giúp giảng viên tổ chức sắp xếp các bài tập một cách khoa học hợp lý và mang lại hiệu quả cao trong tập luyện. Trong kết quả nghiên cứu, chúng tôi đã trình bày cụ thể việc sắp xếp tổ hợp các trạm trong từng giáo án nhằm đạt hiệu quả cao nhất trong huấn luyện sức mạnh ở môn võ thuật CAND cho sinh viên nam Học viện ANND. Nội dung được trình bày tại mục 3.3.1.4 (nội dung chi tiết ở phụ lục 6 của luận án).

Để đánh giá tính hợp lý của tổ hợp các trạm, chúng tôi tiến hành tổ chức hội thảo tại Học viện ANND và được đa số ý kiến đồng thuận với việc sắp xếp các trạm và lượng vận động của luận án. Chỉ có một số ít ý kiến cho rằng cần nâng lượng vận động và thay đổi trật tự của các trạm chân. Nguyên nhân có thể là do số ít giảng viên nhầm lẫn việc phát triển các dạng sức mạnh và cho rằng các bài tập chân mất nhiều sức hơn nên cần đưa lên đầu khi cơ thể chưa mệt mỏi. Việc sắp xếp cụ thể các trạm là điểm mới hơn so với công trình nghiên cứu trước đó. Như công trình của Đỗ Đình Diễm năm 2015 [37], cũng chưa trình bày cụ thể cách sắp xếp các bài tập thành tổ hợp các trạm.

3.3.3.2. Bàn luận về ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

(a) Bàn luận về tổ chức thực nghiệm sư phạm

Theo quan điểm của Nguyễn Xuân Sinh thực nghiệm là phương pháp nghiên cứu mà người ta đưa vào quá trình giảng dạy - huấn luyện những nhân tố mới được nghiên cứu và phải làm sáng tỏ tính ưu việt của chúng so với những nhân tố khác [104].

Nhân tố mới ở đây là hệ thống bài tập sức mạnh mới được lựa chọn - phương tiện tập luyện chuyên môn cơ bản.

Đặc điểm nổi bật của thực nghiệm sư phạm là sự can thiệp có mục đích và có kế hoạch của con người vào hiện tượng nghiên cứu [145].

Có rất nhiều loại thực nghiệm sư phạm nhưng ở luận án này sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song, có nghĩa là được thực hiện cùng lúc trên 2 nhóm có các điều kiện giống nhau. Ở một nhóm áp dụng phương tiện là 60 bài tập được lựa chọn gọi là nhóm thực nghiệm, còn nhóm kia tập luyện bình thường theo chương trình giảng dạy truyền thống.

Đối tượng thực nghiệm là 40 sinh viên nam Học viện ANND được chia làm 2 nhóm, nhóm thực nghiệm gồm 20 sinh viên nam, nhóm đối chứng gồm 20 sinh viên nam có thể lực, trình độ tương đương nhau (mục 3.3.2.1).

Trong quá trình thực nghiệm, ở cả 2 nhóm mọi chế độ đều giống nhau, chỉ khác ở nội dung các bài tập thể lực thuộc phần thể lực của các buổi tập.

Bài tập thể chất là phương tiện chuyên môn cơ bản trong giáo dục thể chất và HLTT. Sự khác biệt giữa các môn thể thao được lựa chọn để chuyên môn hoá là một trong những căn cứ quan trọng nhất để phân loại các bài tập trong HLTT [68], [83], [125].

Theo quan điểm của các tác giả Dietrich.Harre [38, tr. 106]; Nôvicốp và Mátvêép [83, tập 2, tr. 12]; Lê Văn Lãm, Nguyễn Thế Truyền, Trương Anh Tuấn và Phạm Danh Tôn [125, tr. 438], thì bài tập thể lực trong HLTT được chia ra làm 3 loại chính là: bài tập thi đấu, bài tập chuyên môn và bài tập phát triển chung. Xuất phát từ những quan điểm trên, luận án cũng phân chia các bài tập thu thập được thành 3 loại bài tập sức mạnh tương ứng. Việc phân loại bài tập như vậy giúp cho việc thực nghiệm sư phạm được dễ dàng hơn. Với quỹ thời gian thực nghiệm là 2 học phần theo chương trình giảng dạy môn võ thuật CAND, các bài tập được sắp xếp sử dụng trong từng học phần.

Căn cứ vào các yếu tố thành phần sức mạnh và tùy thuộc vào từng học phần, bài học mà tỷ lệ các bài tập có sự sắp xếp khác nhau sao cho phù hợp

với yêu cầu đặt ra ở mỗi học phần. Việc sắp xếp còn căn cứ vào đặc tính hệ thống và đặc điểm thích nghi của tập luyện thể thao.

Bên cạnh việc sắp xếp các bài tập sức mạnh theo từng học phần, việc phân bổ lượng vận động cho các bài tập theo các học phần cũng chiếm một vị trí hết sức quan trọng. Phân bổ lượng vận động cũng cho phép xác định hướng phát triển sức mạnh của các bài tập (phát triển sức mạnh tối đa, sức mạnh tĩnh lực, sức mạnh tốc độ hay sức mạnh bền). Một trong những cơ sở quan trọng của tất cả các phương pháp huấn luyện thể thao là điều chỉnh lượng vận động và trật tự kết hợp giữa lượng vận động và quãng nghỉ.

Theo quan điểm của Dietrich Harre thì khái niệm lượng vận động gồm có ba bộ phận liên quan chặt chẽ với nhau gồm: Các yêu cầu của lượng vận động dựa theo mục đích và nhiệm vụ đặt ra, quá trình thực hiện các yêu cầu của lượng vận động và lượng vận động bên trong [38, tr.118]. Theo quan điểm của Phạm Danh Tồn thì lượng vận động trong các bài tập thể lực là mức độ tác động của chúng đến cơ thể người tập [125, tr. 152].

Theo quan điểm của Nôvicôp và Mátvêép thì lượng vận động trong các bài tập thể chất là độ lớn các động tác của chúng đối với cơ thể và đồng thời là mức độ khó khăn chủ quan và khách quan phải khắc phục trong quá trình tác động đó [83, tr. 156]. Nói một cách khác lượng vận động của bài tập thể chất là mức độ về số lượng sự tác động của bài tập thể chất [68].

Trên cơ sở tìm hiểu bản chất lượng vận động của các bài tập và yêu cầu chung của chương trình giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND, luận án đi đến phân bổ lượng vận động chung cho các bài tập. Từ việc phân bổ lượng vận động có thể nhận thấy, phần lớn các bài tập do định lượng vận động khác nhau mà tác dụng cũng khác nhau. Cùng một bài tập có thể phát triển sức mạnh tốc độ nhưng cũng có thể phát triển sức mạnh bền và ngược lại.

Lượng vận động của các bài tập ở các học phần của quá trình thực nghiệm được sắp xếp tăng dần theo hình thức làn sóng. Việc sắp xếp như vậy có những ưu điểm như sau:

Giải quyết được mâu thuẫn giữa cường độ và khối lượng.

Phù hợp với nhịp sinh học của sinh viên và quy luật hồi phục vượt mức.

Loại trừ sự tụt lại quá mức của các biến đổi thích nghi chậm hơn so với các biến đổi xảy ra nhanh hơn.

Công tác kiểm tra đánh giá: Đây là khâu không kém phần quan trọng. Thông qua kiểm tra, đánh giá luận án xác định được mức độ ảnh hưởng của các bài tập ứng dụng trên đối tượng nghiên cứu. Công tác này được tiến hành thường xuyên theo định kỳ theo từng học phần. Nội dung kiểm tra đánh giá là 15 test và hệ thống tiêu chuẩn của chúng đã được xác định tại mục 3.1.

(b) Bàn luận về đánh giá hiệu quả ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

(-) Bàn luận về kết quả kiểm tra của 2 nhóm ở trước thực nghiệm

Trước khi đưa 60 bài tập sức mạnh được lựa chọn vào ứng dụng, luận án đã tiến hành xác định trình độ sức mạnh của đối tượng nghiên cứu. Bằng phương pháp dùng bài thử (thông qua 15 test được lựa chọn, trình bày tại mục 3.1) trên 40 sinh viên nam Học viện ANND. Số sinh viên này qua kết quả kiểm tra đều đảm bảo các điều kiện cần thiết để trở thành đối tượng nghiên cứu của luận án, do vậy được chia thành 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm gồm 20 sinh viên nam, nhóm đối chứng gồm 20 sinh viên nam. Sau khi phân nhóm luận án đi đến so sánh kết quả kiểm tra của các test giữa 2 nhóm để làm căn cứ ban đầu, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi cho các bước theo dõi tiếp theo của quá trình thực nghiệm, kết quả được trình bày tại bảng 3.19.

Kết quả bảng 3.19 cho thấy: Ở cả 15 test kiểm tra $t_{\text{tính}}$ tìm được đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}}$. Vậy sự khác biệt là không có ý nghĩa thống kê với $P > 0.05$. Kết quả so sánh thể hiện trình độ sức mạnh của 2 nhóm là đồng đều nhau. Từ kết quả này cho phép đưa hệ thống bài tập sức mạnh đã lựa chọn vào thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu.

(-) Bàn luận về kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm học phần I - Kỹ thuật

Bước đầu tiên đưa bài tập vào ứng dụng trên đối tượng nghiên cứu theo chương trình kế hoạch và phương tiện tập luyện của chúng tôi ở phần thể lực của các buổi tập. Ở học phần I - Kỹ thuật, chương trình giảng dạy được thiết kế theo từng bài học, do vậy lượng vận động được điều chỉnh qua từng bài học cho đối tượng thực nghiệm trên cả nhóm thực nghiệm và đối chứng. Khi bắt đầu thực nghiệm, luận án kiểm tra trình độ sức mạnh của đối tượng nghiên cứu trên 15 test đã lựa chọn được. Kết quả được trình bày tại bảng 3.20. Kết quả cho thấy sự khác biệt là không có ý nghĩa với $P > 0.05$. Nguyên nhân có thể là do, các em sinh viên này đã được sơ tuyển và kiểm tra sức khỏe rất kỹ từ đầu vào nên có thể lực tốt. Trong quá trình học tập rèn luyện theo chế độ tập trung, nghiêm khắc của lực lượng CAND tại Học viện ANND nên đã có sự phát triển thể lực tương đối đồng đều.

Sau khi kết thúc học phần I - Kỹ thuật, vẫn bằng 15 test ở trước thực nghiệm chúng tôi lại tiến hành kiểm tra nhằm xác định mức độ ảnh hưởng của hệ thống bài tập trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày tại bảng 3.20, bảng 3.21, bảng 3.22 và biểu đồ 3.2. Kết quả sau học phần I - Kỹ thuật cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng về sức mạnh (thông qua các chỉ tiêu kiểm tra) của cả 2 nhóm đều tăng, nhưng nhóm thực nghiệm vẫn tăng cao hơn. Kết quả so sánh giữa 2 nhóm cho thấy, các chỉ tiêu kiểm tra có 12 test có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, 3 test có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Khi phân tích kết quả cụ thể hơn dựa theo tiêu chuẩn phân loại cho thấy sự khác biệt rõ rệt: Loại kém, nhóm đối chứng vẫn còn, nhóm thực nghiệm không có; Loại giỏi, nhóm thực nghiệm có, nhóm đối chứng không có. Điều đó cho thấy, trình độ sức mạnh của hai nhóm đã có sự khác biệt. Tuy nhiên, sự khác biệt mới thể hiện rõ nhất ở sức mạnh tốc độ, sức mạnh tối đa còn sức mạnh tĩnh và sức mạnh bền chưa có sự khác biệt rõ ràng. Nguyên nhân là do thời gian tập luyện còn ngắn, việc tập luyện các bài tập ở dạng sức mạnh này còn ít chưa phát huy tối đa tác dụng của nó. Hoặc có thể việc nỗ lực ý chí của sinh viên chưa cao nên dẫn đến kết quả kiểm tra các dạng sức mạnh

này chưa cao. Bên cạnh đó, việc sinh viên thực hiện kỹ thuật còn chưa điều luyện đã làm ảnh hưởng đến kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh của các dạng sức mạnh này.

Như vậy qua thực nghiệm ở học phần I, các bài tập phát triển sức mạnh mới được chúng tôi áp dụng cho nhóm thực nghiệm, bước đầu đã có những ưu điểm hơn hẳn các bài tập phát triển sức mạnh cũ vẫn đang sử dụng.

Kết quả điều tra kết quả học tập sau thực nghiệm học phần I trình bày ở bảng 3.23 và biểu đồ 3.3 cho thấy, các sinh viên thuộc nhóm thực nghiệm đã có kết quả cao hơn so với sinh viên thuộc nhóm đối chứng. Kết quả này đã chứng tỏ tổ chất sức mạnh có ý nghĩa rất lớn trong việc nâng cao kết quả học tập của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Kết quả này phù hợp với đặc điểm giảng dạy trong của môn võ thuật CAND và phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của Bùi Trọng Phương năm 2017 [88].

(-) Bàn luận về kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm học phần II - Chiến thuật

Sau thực nghiệm học phần I, kết quả thu được bước đầu đã đáp ứng được những yêu cầu giảng dạy đặt ra, nhưng mục tiêu của luận án không chỉ dừng lại ở đó mà còn phải tiếp tục thực nghiệm ở học phần II. Sau khi kết thúc học phần II, chúng tôi lại tiếp tục kiểm tra đối tượng thực nghiệm. Đây là thời điểm kết thúc thực nghiệm cũng như kết thúc chương trình môn học võ thuật CAND. Kết quả thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.24, bảng 3.25, bảng 3.26 và biểu đồ 3.4. Kết quả sau học phần II cho thấy: nhịp độ tăng trưởng về sức mạnh của nhóm thực nghiệm vẫn tăng nhưng chậm hơn so với học phần I, còn nhóm đối chứng tăng không đáng kể. Như vậy, có thể khẳng định 60 bài tập phát triển sức mạnh áp dụng cho nhóm thực nghiệm là phù hợp với sinh viên nam Học viện ANND. Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu của quá trình thực nghiệm (học phần I - Kỹ thuật), đối tượng nghiên cứu được áp dụng các bài tập mới - nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm có mức độ tăng sức mạnh hơn so với giai đoạn thứ hai (học phần II). Đây có thể là do đặc thù phân phối nội dung chương trình ở học phần I - Kỹ thuật có các

kỹ thuật cơ bản phù hợp với việc phát triển sức mạnh và lúc này sinh viên mới phát triển sức mạnh ở trình độ thấp dễ dàng để nâng lên; còn nội dung kỹ thuật ở học phần II - Chiến thuật có các kỹ chiến thuật phức tạp nên với thời gian tập còn ngắn chưa phát huy hết năng lực sức mạnh và lúc này trình độ sức mạnh của sinh viên đã đạt đến một ngưỡng nhất định nên việc tiếp tục tăng đòi hỏi phải có thời gian và sự nỗ lực rất nhiều. Mặc dù vậy nhịp độ tăng trưởng về sức mạnh ở giai đoạn này vẫn đảm bảo độ tin cậy cần thiết.

Khi so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm bằng chỉ số t student cũng cho thấy một diễn biến tương tự, $t_{\text{tính}}$ ở tất cả các chỉ tiêu đều lớn hơn $t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt về sức mạnh của 2 nhóm ở sau thực nghiệm là có ý nghĩa thống kê cần thiết với $P < 0.05$.

Như vậy, với số lượng bài tập sức mạnh được lựa chọn là 60 bài thì cần phải có đủ thời lượng áp dụng chúng, đồng thời có sự tác động luân phiên giữa các bài tập một cách hợp lý, khoa học mới có những ảnh hưởng tích cực để nâng cao tổ chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Kết quả này phù hợp với đặc điểm chiến đấu của môn võ thuật CAND, phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thanh Hải năm 2010 [47], kết quả nghiên cứu của Bùi Trọng Phương năm 2017 [88].

Kết quả điều tra kết quả học tập sau thực nghiệm học phần II qua bảng 3.27 và biểu đồ 3.5 cho thấy, các sinh viên thuộc nhóm thực nghiệm đã có kết quả cao hơn so với sinh viên thuộc nhóm đối chứng. Kết quả này chứng tỏ tổ chất sức mạnh có ý nghĩa rất lớn trong việc nâng cao kết quả học tập của sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Kết quả này phù hợp với đặc điểm giảng dạy trong môn võ thuật CAND, phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của Bùi Trọng Phương năm 2017 [88].

(-) Bàn luận về kết quả kiểm tra tự đối chiếu trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm

Để đánh giá được hiệu quả của các nội dung và phương pháp đang sử dụng cũng như thấy rõ hơn hiệu quả của nội dung trong phương pháp tập

luyện theo trạm được ứng dụng trong luận án. Luận án đã tiến hành so sánh tự đối chiếu trình độ sức mạnh trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Qua kết quả ở bảng 3.28 cho thấy: Sự khác biệt thể hiện ở cả hai nhóm với các chỉ tiêu kiểm tra có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Như vậy, sau khi học xong môn võ thuật CAND trình độ sức mạnh tăng ở cả hai nhóm. Các nội dung và phương pháp cũ đang sử dụng trong giảng dạy môn võ thuật CAND cũng đã phát triển được sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND. Tuy nhiên, kết quả ở nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng đã cho thấy sự ưu việt của các nội dung và phương pháp mới nghiên cứu được ứng dụng trong thực nghiệm. Đây là điểm mới hơn so với công trình nghiên cứu trước đó. Như công trình của Bùi Trọng Phương năm 2017 [88], cũng chưa đề cập đến vấn đề này.

Qua kết quả ở bảng 3.29 cho thấy: trong quá trình học tập môn võ thuật CAND, nhóm thực nghiệm có kết quả học tập cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Đặc biệt, ở nhóm thực nghiệm không có sinh viên đạt loại kém và chỉ có 1 sinh viên đạt loại trung bình yếu.

Qua kết quả ở bảng 3.28 và bảng 3.29 cho thấy: giữa trình độ sức mạnh và kết quả học tập trong môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND có mối liên hệ mật thiết. Hay nói cách khác việc phát triển sức mạnh tốt đã góp phần nâng cao kết quả học tập cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND.

(-) Bàn luận về ảnh hưởng của nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm đối với việc hoàn thiện kỹ thuật và chiến thuật trong võ thuật CAND

Trong công tác kiểm tra đánh giá ở môn võ thuật CAND mức độ hoàn thiện kỹ, chiến thuật của sinh viên nam Học viện ANND được đánh giá thông nội dung kiểm tra kết quả học tập môn võ thuật CAND (Phụ lục 2) dựa trên tiêu chí trong đáp án thi kiểm tra (phụ lục 3). Như vậy, kết quả học tập là minh chứng rõ nét nhất về mức độ hoàn thiện kỹ, chiến thuật trong môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND.

Qua kết quả ở bảng 3.23, bảng 3.27, bảng 3.29 và biểu đồ 3.3, biểu đồ 3.5 đã cho thấy: nhóm thực nghiệm có kết quả học tập môn võ thuật CAND cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả đó đã phản ánh mức độ hoàn thiện kỹ, chiến thuật của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Như vậy, việc ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm trong môn võ thuật CAND đã giúp nhóm thực nghiệm phát triển sức mạnh tốt và có tác dụng hoàn thiện kỹ, chiến thuật hơn so với nhóm đối chứng.

Tóm lại, việc ứng dụng nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm trong môn võ thuật CAND đã giúp người tập phát triển sức mạnh, hoàn thiện kỹ, chiến thuật, đồng thời nâng cao kết quả học tập và đảm bảo hiệu quả chiến đấu trong môn võ thuật CAND.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu thu được ở trên, rút ra một số kết luận sau:

1. Xác định hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Luận án đã lựa chọn được 15 test đặc trưng thuộc 4 nhóm yếu tố sức mạnh thành phần, đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, bao gồm:

Nhóm sức mạnh tối đa: 03 test.

Nhóm sức mạnh tĩnh lực: 02 test.

Nhóm sức mạnh tốc độ: 06 test.

Nhóm sức mạnh bền: 04 test.

Luận án đã xây dựng được 01 bảng phân loại, 01 bảng điểm theo thang điểm 10 ở từng chỉ tiêu. Hệ thống các tiêu chuẩn này đã được kiểm nghiệm trong thực tiễn kiểm tra đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu và đã thể hiện tính hiệu quả rõ rệt.

2. Thực trạng công tác giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân của sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân

Trong công tác giảng dạy môn võ thuật CAND ở Học viện ANND còn thiếu các bài tập chuyên môn, đặc thù để phát triển sức mạnh, số lượng bài tập phân bố không đều.

Trình độ sức mạnh của sinh viên Học viện ANND vẫn còn ở mức độ thấp so với tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh mà luận án đã xây dựng, phần nhiều vẫn còn ở mức trung bình và yếu.

Kết quả học tập môn võ thuật CAND của sinh viên nam Học viện ANND còn thấp. Chưa có sinh viên đạt loại giỏi, số sinh viên đạt loại khá chưa đạt chỉ tiêu đề ra.

3. Nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân

Luận án đã lựa chọn được nội dung bao gồm 60 bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND, bao gồm:

Bài tập sức mạnh chung: 20 bài.

Bài tập sức mạnh chuyên môn: 37 bài.

Bài tập thi đấu: 3 bài.

Hệ thống 60 bài tập này được điều khiển bằng phương pháp tập luyện theo trạm qua thực tiễn kiểm nghiệm, đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc phát triển tố chất sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm (thể hiện qua nhịp độ tăng trưởng ở các chỉ tiêu kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và kết quả so sánh cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa với $P < 0.05$).

Kiến nghị

Từ những kết luận trên, luận án đi đến một số kiến nghị sau:

1. Công tác kiểm tra đánh giá cần phải được tiến hành trong suốt quá trình giảng dạy. Để kiểm tra đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND, có thể sử dụng 15 test, các bảng tiêu chuẩn phân loại, thang điểm đánh giá sức mạnh của luận án.

2. Thông qua phương pháp kiểm tra đánh giá, các giảng viên nên theo dõi nhịp tăng trưởng về sức mạnh cho sinh viên. Từ đó, sẽ có những biện pháp phù hợp hơn trong việc nâng cao sức mạnh cho sinh viên trong môn võ thuật CAND.

3. Hệ thống 60 bài tập sức mạnh được lựa chọn trong phương pháp tập luyện theo trạm ứng dụng trên đối tượng thực nghiệm theo chương trình kế hoạch của luận án, bước đầu đã có ảnh hưởng tốt đến việc nâng cao tố chất sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND. Rất có thể cũng sẽ có ảnh hưởng tốt đối với học viên các trường CAND nói riêng và cán bộ chiến sĩ công an nói chung trong toàn lực lượng. Vì vậy, các giáo

viên, huấn luyện viên nên sử dụng các bài tập này trong công tác giảng dạy, huấn luyện cho học viên, cán bộ, chiến sĩ ở đơn vị mình.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN

1. Bùi Trọng Phương (2018), "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân", *Tạp chí Khoa học đào tạo và huấn luyện thể thao*, Số 4/2018, tr. 55-58.

2. Bùi Trọng Phương (2018), "Thực trạng sức mạnh của nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân", *Tạp chí Khoa học đào tạo và huấn luyện thể thao*, Số 5/2018, tr. 25-29.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt

1. Aleco B (1996), “Huấn luyện sức mạnh của KevinYan” (Huy Tường dịch), *Thông tin khoa học kỹ thuật TDTT*, tr. 24 - 30.
2. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Sử Ngọc Anh (2016), “Tổ chức đào tạo theo hệ thống tín chỉ tại Học viện An ninh nhân dân: thực trạng và những vấn đề đặt ra”, *Tạp chí Khoa học và giáo dục an ninh*, Số 2-2016, tr. 78 -80.
4. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Trì (1999), *Tâm lý học trong Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa VIII (2001), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ IX*, Nxb chính trị quốc gia, Hà Nội.
6. Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa IX (2006), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
7. Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa X (2011), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
8. Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa XI (2013), *Nghị quyết 29-NQ/TW ngày 4 tháng 11 năm 2013 về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế*, Ban chấp hành trung ương Đảng, Hà Nội.
9. Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa XI (2016), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII*, Văn phòng Trung ương Đảng, Hà Nội.
10. Ban chỉ đạo tổng kết, Ban chấp hành Trung ương Đảng (2015), *Báo cáo tổng kết một số vấn đề lý luận - thực tiễn qua 30 năm đổi mới 1986 - 2016*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 117 - 123.
11. Ban Tư tưởng - Văn hóa Trung ương (2007), *Một số lời dạy và mẫu chuyện về Tám gương đạo đức của Chủ tịch Hồ Chí Minh*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

12. BandaRevski I. A (1970), *Độ tin cậy của các test thực nghiệm trong thể thao*, Nxb TDTT, Mátxcova.
13. Bansevich (1980), *Các nguyên tắc về phương pháp trong thử nghiệm sư phạm nhằm tuyển chọn và dự báo trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Matxcova.
14. Bộ Chính trị (1980), *Nghị quyết 31/BCT ngày 02/12/1980 quy định về các biện pháp của ngành Công an*, Bộ Chính trị, Hà Nội.
15. Bộ Chính trị (2004), *Nghị quyết 40-NQ/TW của Bộ Chính trị ngày 08/01/2004 quy định mới về các biện pháp của ngành Công an*, Bộ Chính trị, Hà Nội.
16. Bộ Công an (2006), *Chỉ thị số 10/CT/2006 - BCA (X11) ngày 15/11/2006 về tăng cường công tác huấn luyện quân sự, võ thuật trong lực lượng CAND*, Bộ Công an, Hà Nội.
17. Bộ Công an (2008), *Quy định về huấn luyện quân sự, võ thuật trong Công an nhân dân*, (Ban hành kèm theo Quyết định số 656/2008/QĐ-BCA(X11) ngày 05/6/2008 của Bộ trưởng Bộ Công an, Bộ Công an, Hà Nội.
18. Bộ Công an (2012), *Chỉ thị số 08/CT-BCA-X11 ngày 21/09/2012 về tăng cường công tác điều lệnh và huấn luyện quân sự, võ thuật trong CAND*, Bộ Công an, Hà Nội.
19. Bộ Công an (2014), *Chỉ thị số 13/CT - BCA ngày 28/10/2014 về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, đào tạo trong Công an nhân dân*, Bộ Công an, Hà Nội.
20. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
21. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
22. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
23. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội,

tr. 77 - 103.

24. Dương Nghiệp Chí (1987), “Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*.
25. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 55-60, 109 - 111.
26. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
27. Đàm Quốc Chính (2000), *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của vận động viên trẻ 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện KH TDTT, Hà Nội, tr.123 - 140.
28. Nguyễn Tiên Chung (2013), *Ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm nâng cao hiệu quả phát triển thể lực cho học sinh trường THPT Tiên Du 1 - Bắc Ninh*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường đại học TDTT Bắc Ninh, tr. 16.
29. Nguyễn Văn Chung, Vũ Xuân Long, Vũ Xuân Thành, Nguyễn Anh Tú (1999), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
30. Nguyễn Ngọc Cừ và cộng sự (1996), *Cơ sở sinh lý của năng lực vận động, Y học thể thao*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ bác sĩ thể thao, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 3 - 4.
31. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 7.
32. Vũ Cao Đàm (2000), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb Khoa học kỹ thuật, Hà Nội, tr 82 - 85.
33. Vũ Cao Đàm (2017), *Giáo trình Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb Việt Nam, tr. 77 - 80.
34. Daxuroroxki V. M (1978), *Các tổ chất thể lực của vận động viên*, NXB TDTT, (Bùi Tử Liên, Phạm Xuân Tâm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 106 - 114.

35. Lý Trung Di, Trần Thiện Tài, Đỗ Tường Trị (1987), *Tuổi trẻ và Võ thuật*, Nxb Trẻ thành phố Hồ Chí Minh, tr. 17-21.
36. Diatrocop V (1963), *Rèn luyện thể lực của vận động viên* (Nguyễn Trình dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
37. Đỗ Đình Diễm (2015), *Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV vật dân tộc lứa tuổi 15 - 16 Trường Năng khiếu TDTT tỉnh Nam Định*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh, tr. 39 - 40.
38. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 21, 104 - 118, 246 - 248.
39. Phạm Đông Đức (1998), *Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho vận động viên vật tự do*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT I, Bắc Ninh, tr. 8, 67, 89.
40. Ecuchetr I. B (1981), “Giá trị của Creatinin và Ure khi xác định năng lực vận động của vận động viên vật” (Yên Thoa dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, tr. 27 - 30.
41. FILA (1981), “Dự báo thành tích trong môn vật”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, tr. 3 - 7.
42. FILA (1983), “ Những nguyên tắc cơ bản trong huấn luyện các vận động viên vật”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, tr. 6 - 15.
43. Goikhoman P. N (1978), *Các tố chất thể lực của vận động viên* (Nguyễn Quang Hưng dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
44. Ngô Hải Hà (2018), *Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn Võ thuật CAND tại Học viện An ninh nhân dân*, Đề tài cấp cơ sở, Học viện An ninh nhân dân, tr.2.
45. Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân (2015), *Tuyển chọn Vận động viên thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 107.
46. Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), *Giáo trình tuyển chọn Tài năng thể thao*, Nxb

TDDT, Hà Nội, tr. 107.

47. Nguyễn Thanh Hải (2010), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên học viện An ninh nhân dân*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường đại học TDDT Bắc Ninh, tr. 37 - 42, 61 - 78.
48. Nguyễn Thanh Hải, Bùi Trọng Phương, Nguyễn Văn Trọng, Chủ Hồng Sơn (2017), *Tập bài giảng môn võ thuật Công an nhân dân*, Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.
49. Lưu Quang Hiệp (1994), “Tập bài giảng sinh lý học TDDT”, *Tài liệu dùng cho các học viên cao học TDDT*, Hà Nội.
50. Lưu Quang Hiệp (2005), *Sinh lý bộ máy vận động*, Nxb TDDT, Hà Nội, tr. 170 - 186.
51. Lưu Quang Hiệp (2016), *Một số chuyên đề sinh lý thể dục thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội, tr. 115 - 124.
52. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học thể dục thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội, tr. 63.
53. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội, tr. 320 - 325, 397 - 401.
54. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội, tr. 7, 396 - 401.
55. Bùi Thị Hiếu (1982), “Nghiên cứu đặc điểm hình thái và chức năng sinh lý của VĐV một số môn thể thao”, *Bản tin khoa học TDDT*, tr. 10 - 16.
56. Nguyễn Văn Hiếu và các cộng sự (2012), *Sơ thảo Lịch sử Thể dục thể thao Việt Nam*, Nxb TDDT, Hà Nội, tr. 245 - 249.
57. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên karate-do lứa tuổi 12 - 15*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDDT, Hà Nội, tr. 96 - 101, 127.
58. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội, tr. 117 - 120.
59. Học viện An ninh nhân dân (2008), *Chương trình môn học Võ thuật*

Công an nhân dân (Ban hành kèm theo quyết định số 1546/QĐ-T31, ngày 25 tháng 07 năm 2008 của Giám đốc Học viện An ninh nhân dân), Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.

60. Học viện an ninh nhân dân (2016), *Chương trình đào tạo trình độ đại học - Ngành Luật (Ban hành kèm theo quyết định số 8267/QĐ-T31-QLĐT ngày 7 tháng 11 năm 2016 của Giám đốc Học viện An ninh nhân dân), Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.*
61. Học viện an ninh nhân dân (2016), *Chương trình đào tạo trình độ đại học - Ngành Công nghệ thông tin (Ban hành kèm theo quyết định số 8268/QĐ-T31-QLĐT ngày 7 tháng 11 năm 2016 của Giám đốc Học viện An ninh nhân dân), Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.*
62. Học viện an ninh nhân dân (2016), *Chương trình đào tạo trình độ đại học - Ngành Ngôn ngữ Anh (Ban hành kèm theo quyết định số 8265/QĐ-T31-QLĐT ngày 7 tháng 11 năm 2016 của Giám đốc Học viện An ninh nhân dân), Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.*
63. Học viện an ninh nhân dân (2016), *Chương trình đào tạo trình độ đại học - Ngành Ngôn ngữ Trung Quốc (Ban hành kèm theo quyết định số 8266/QĐ-T31-QLĐT ngày 7 tháng 11 năm 2016 của Giám đốc Học viện An ninh nhân dân), Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.*
64. Học viện an ninh nhân dân (2016), *Chương trình đào tạo trình độ đại học - Ngành Điều tra trinh sát (Ban hành kèm theo quyết định số 10041/QĐ-T31-QLĐT ngày 20 tháng 12 năm 2016 của Giám đốc Học viện An ninh nhân dân), Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.*
65. Học viện an ninh nhân dân (2016), *Chương trình đào tạo trình độ đại học - Ngành Điều tra hình sự (Ban hành kèm theo quyết định số 10042/QĐ-T31-QLĐT ngày 20 tháng 12 năm 2016 của Giám đốc Học viện An ninh nhân dân), Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.*
66. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhàn (2013), *Kiểm tra y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
67. Nguyễn Hữu Hùng (1978), "Phương pháp tính cường độ và lượng vận

động trong môn vật", *Bản tin khoa học TDTT*, tr. 10 - 11.

68. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
69. Ivanôp V. X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê* (Trần Đức Dũng dịch), Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 184 - 208.
70. Nguyễn Thị Lại (2004), *Nghiên cứu hiệu quả ứng dụng các phương pháp tập luyện vòng tròn và phương pháp tập luyện cách quăng trong quá trình nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu Điền kinh khoa thể dục trường đại học Vinh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường đại học TDTT Bắc Ninh, tr. 4.
71. Lê Văn Lắm (2004), *Giáo dục thể chất ở một số nước trên thế giới*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 64 - 66, 204.
72. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
73. Tô Lâm (2016), “Đóng góp của Học viện An ninh nhân dân trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc”, *Kỷ yếu hội thảo khoa học Học viện An ninh nhân dân 70 năm xây dựng và phát triển*, Học viện ANND, tr. 5.
74. Tô Lâm (2017), *Tư tưởng Hồ Chí Minh về vai trò của nhân dân trong sự nghiệp bảo vệ an ninh, trật tự*, Nxb Công an nhân dân, Hà Nội, tr. 289 - 292.
75. Tô Lâm, Nguyễn Cao Sơn, Nguyễn Việt Hùng (2017), *125 Câu nói của chủ tịch Hồ Chí Minh về Công an nhân dân*, Nxb chính trị quốc gia sự thật, Hà Nội, tr. 32.
76. Trương Gia Long, Bùi Quảng Bạ và các cộng sự (2015), *Quản triệt thực hiện Nghị quyết số 28-NQ/TU(Khóa XI) về chiến lược bảo vệ tổ quốc trong tình hình mới*, Nxb Công an nhân dân, Hà Nội.
77. Macximenco G (1980), “Tổ chất thể lực và thành tích”, (Nguyễn Kim Minh dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, tr. 20 - 21.
78. Bùi Tiến Mạnh, Phạm Hậu, Nguyễn Văn Toàn, Vũ Xuân Hòa (2003),

Chủ tịch Hồ Chí Minh với Công an nhân dân, Nxb Công an nhân dân, Hà Nội, tr. 76 - 79.

79. Menxicop V. V, Volcop N. I (1997), *Sinh hoá thể dục thể thao* (Lê Quý Phụng, Vũ Chung Thuỷ dịch), Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 557 - 561.
80. Nguyễn Kim Minh (1984), *Nghiên cứu năng lực thể chất của người Việt Nam từ 5 - 18 tuổi*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp ngành, Hà Nội.
81. Lưu Xuân Mới (2000), *Lý luận dạy học đại học*, Nxb giáo dục, Hà Nội, tr. 151, 199, 200.
82. Trần Văn Ngoạn, Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (1991), “Xác định dự báo của các tiêu chuẩn lựa chọn VĐV vật tự do và đào tạo VĐV cấp cao dưới các hình thức tổ chức thích hợp”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 125 - 129.
83. Nôvicốp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội, tập 1 tr. 115 - 116, 156, tập 2 tr. 11 - 21, 110 - 118.
84. Ozolin M. G (1986), *Học thuyết huấn luyện* (Bùi Thế Hiền dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
85. Pharphen V. X (1962), *Bắp thịt và vận động* (Văn An và Văn Đức dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
86. Phạm Phong (2013), *Lịch sử Võ học Việt Nam*, Nxb Văn hóa Thông tin, tr. 376.
87. Bùi Trọng Phương (2017), “Thực trạng sức mạnh tốc độ của học viên Học viện An ninh nhân dân trong học tập môn võ thuật Công an nhân dân”, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và huấn luyện thể thao*, Số 6/2017, tr. 31 - 32.
88. Bùi Trọng Phương (2017), *Ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an ở học viện An ninh nhân dân*, Đề tài cấp cơ sở, Học viện An ninh nhân dân.

89. Lê Quý Phụng, Đặng Quốc Bảo, Lưu Quang Hiệp (2007), *Bài giảng y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
90. Piloian R. A (1978), “Điêm qua các luận án nghiên cứu về vật thể thao” (Lê Ngọc Minh dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, tr. 21 – 26.
91. Ngô Ích Quân (2006), *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với vận động viên nam 15 - 17 tuổi (dẫn chứng ở môn vật tự do)*. Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, tr. 48 - 65, 72 - 88, 128 - 129.
92. Ngô Ích Quân, Lê Duy Hải (2015), *Giáo trình Judo*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 20 - 34.
93. Ngô Ích Quân, Phạm Đông Đức (2002), *Giáo trình vật cổ điển và vật tự do*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 5, 9 - 11, 68, 87 - 93.
94. Nguyễn Xuân Quang và các cộng sự (2014), *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân - Phần Lý luận chung và Kỹ thuật võ thuật*, Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang, Hà Nội.
95. Nguyễn Xuân Quang và các cộng sự (2014), *Giáo trình võ thuật nâng cao*, Trường trung cấp Cảnh sát vũ trang, Hà Nội.
96. Nguyễn Xuân Quang và các cộng sự (2014), *Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện võ thuật - Phần nhận thức chung và kỹ thuật chiến thuật võ thuật CAND*, Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang, Hà Nội.
97. Quốc Hội (1999), Luật số: 15/1999/QH10 (1999), *Bộ luật hình sự*, Nxb tư pháp, Hà Nội, tr. 23.
98. Quốc Hội (2005), *Luật Công An Nhân Dân* - Luật số: 54/2005/QH11 của Quốc Hội quy định về CAND, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr.9, 15.
99. Quốc Hội (2013), *Hiến pháp nước cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam*, Ban hành kèm theo Lệnh số: 18/2013/L-CTN về việc công bố Hiến pháp, Chủ tịch nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, Nxb

Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

100. Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2010), *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 82 - 84, 90 - 91.
101. R.Hedöman (2000), *Sinh lý thể thao cho mọi người*, (Trần Yên Thoa dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 95.
102. Nguyễn Xuân Sinh và các cộng sự (2012), *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr 202 - 223, 247 - 293, 369 - 390.
103. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Anh Thơ, Nguyễn Thị Xuyên (2009), *Lịch sử thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
104. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
105. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2007), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
106. Hoàng Văn Sơn (2014), *Giải pháp nâng cao chất lượng huấn luyện Võ thuật, Quân sự tại các trường Công an nhân dân, góp phần đấu tranh, phòng chống tội phạm bảo toàn lực lượng*. Đề tài khoa học cấp cơ sở, Trường đại học Kỹ thuật Hậu Cần, tr. 72 - 95.
107. Lê Văn Sơn, Đỗ Công Huỳnh, Trần Đăng Dong, Vũ Văn Lạp (2004), *Sinh lý học* (Tập 2), Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
108. Nguyễn Đức Tăng, Nguyễn Văn Tiêu và các cộng sự (2009), *Giáo trình võ thuật Công an nhân dân - Dùng cho các trường Công an nhân dân*, Nxb Công An Nhân Dân, Hà Nội.
109. Phạm Công Tảo, Nguyễn Văn Tiêu, Vũ Ngọc Dũng (2001), *Giáo trình Võ thuật*, Bộ môn Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao, Đại học An ninh nhân dân, Hà Nội.
110. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 251 - 276.

111. Lê Tử Thành (1993), *Logic học và phương pháp nghiên cứu khoa học*, Nxb trẻ, Hà Nội, tr. 282.
112. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1990), *Hình thái học và tuyển chọn thể thao*, Trường Đại học TDTT II Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 103.
113. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Trung Hiếu (1998), *Sinh lý và huấn luyện thể dục thể thao*, Nxb Thành phố Hồ Chí Minh.
114. Vũ Xuân Thành (2012), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo trẻ tại Việt Nam*. Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học thể dục thể thao, tr. 40 - 45, 73 - 81, 92 - 96.
115. Đoàn Ngọc Thi, Lê Ngọc Minh (1991), *Vật tự do*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 6 - 7, 111.
116. Lâm Quang Thiệp (2012), *Đo lường và đánh giá hoạt động học tập trong nhà trường*, Nxb Đại học sư phạm, tr. 43 - 44.
117. Thủ tướng Chính phủ (2012), *Chiến lược phát triển giáo dục 2011-2020 (Ban hành kèm theo Quyết định số 711/QĐ-TTg ngày 13 tháng 6 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ)*, Thủ tướng Chính phủ, Hà Nội.
118. Vũ Đức Thu, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Trương Anh Tuấn (1998), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb Giáo dục, Hà Nội, tr. 152 - 154.
119. Vũ Chung Thủy, Đào Thị Phương Chi, Nguyễn Thúy Sinh (2013), *Giáo trình Sinh hóa thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 304 - 306.
120. Vũ Chung Thủy, Ngô Lan Phương (2008), *Giáo trình giải phẫu vận động*, Nxb TDTT, Hà Nội.
121. Đinh Duy Tiệp và các cộng sự (2016), *Tài liệu huấn luyện võ thuật Công an nhân dân*, Nxb Công an nhân dân.
122. Nguyễn Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong*

lĩnh vực thể dục thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.

123. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
124. Nguyễn Văn Toàn, Giáp Văn Thông (2008), *Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh Công an nhân dân vì nước quên thân, vì dân phục vụ*, Nxb Công an nhân dân.
125. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 109, 152, 282 - 289, 438 - 444, 464 - 474.
126. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 284 - 309.
127. Phạm Danh Tôn (1991), *Lý luận và phương pháp TĐTT (SGK dùng cho sinh viên các trường Đại học TĐTT)*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
128. Tổng cục Chính trị Công an nhân dân (2015), *Hướng dẫn số 11792/X11-X14 ngày 30 tháng 9 năm 2015 về thực hiện quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ*, Tổng cục Chính trị Công an nhân dân, Hà Nội.
129. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *"Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học"*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 124 - 128.
130. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
131. Đồng Văn Triệu, Trương Anh Tuấn (2015), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 220 - 232.
132. Nguyễn Văn Trọng (2015), *Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn trong học tập môn võ thuật cho sinh viên học viện An ninh nhân dân*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường đại học TĐTT Bắc Ninh, tr. 41 - 53, 60.
133. Trương Quang Trung, Lê Ngọc Minh và cộng sự (2001), *Giáo trình vật dân tộc Việt Nam*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 4.

134. Đỗ Hữu Trường (2008), *Ứng dụng nhóm phương pháp dạy học môn bắn súng thể thao ở trường đại học Thể dục thể thao I*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
135. Nguyễn Trường (1979), “Những đặc điểm của tổ chất sức mạnh tốc độ và phương pháp phát triển tổ chất ấy”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, tr. 1 - 5.
136. Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
137. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 198 - 205.
138. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Thy Ngọc, Vũ Ánh Minh, Nguyễn Thị Tuyết (2002), “Nghiên cứu thang điểm đánh giá trình độ tập luyện của VĐV môn Judo, vật tự do, vật cổ điển”, *Tạp chí khoa học thể thao*, số 1, tr. 19 - 34.
139. Hoàng Kông Tư và các cộng sự (2016), *Đấu tranh chống diễn biến hòa bình; phòng, chống tự diễn biến, tự chuyển hóa trong tình hình mới*, Nxb Công an nhân dân, Hà Nội, tr. 285 - 294.
140. Lê Xuân Tứ, Ngô Xuân Biên, Nguyễn Văn Thắng (1995), *Giáo trình Võ thuật - Dành trong các trường CAND*, Hà Nội, tr. 5.
141. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 87 - 93, 125 - 130, 153 - 157.
142. Nguyễn Đức Văn (2008) *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
143. Phạm Ngọc Viễn, Lâm Quang Thành, Nguyễn Anh Minh, Phạm Thị Thanh Hương (2014), *Tâm lý vận động viên thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
144. Nguyễn Danh Hoàng Việt và các cộng sự (2011), *50 năm Trường đại học thể dục thể thao Bắc Ninh làm theo lời Bác*, Nxb TDTT, Hà Nội.

145. Phạm Viết Vượng (2000), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, Đại học Quốc gia, Hà Nội, tr. 78 - 96.
146. Lê Văn Xem (2016), *Đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
147. Xemenôp L. P (1985), “Các bài tập để huấn luyện sức mạnh chậm” (Nguyễn Đình Khoái dịch), *Bản tin khoa học TDTT*, số 4, tr. 6 - 15.
148. Nguyễn Kim Xuân (2000), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên thể dục ở giai đoạn huấn luyện ban đầu (6 - 8 tuổi)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 118 - 132.

Tiếng Anh

149. Astrand P. O, Rodahl (1970), *Textbook of work physiology*, MC Graw Hill, New York.
150. Grimby G (1992), *Strength and Power in sport*, In Komi P.V (Ed) Oxford Black well Scientific Publications.
151. Michelli J. J (1988). *Strength training in the younge athletes*, In Bown E.V-Brante C. E (Eds). *Competitive sport for children are youth* Champaign III, Human Kinetics books.
152. Bùi Trọng Phương (2017), "Actual use of taeching method of people's public security martial arts at People's Public Security Academy in current phase", *Proceedings Internationnal seientific conference Physical education and Sports in the Period of Development and International Integration*, Sports Publishing House, Ha Noi, p, 113-115.
153. Tudor O Bompa (1992), *Periodization of strength*. The new wave in strength training Copywell, Toronto Canada
154. William J. Kraemer, Steven J. Fleck (1993), *Strength training for young Athletics*, Human Kinetics.

Tiếng Trung

155. 娄丙午(1999), 《警察格斗学》, 警官教育出版社, 北京, 中国, 第16页至第27页.

PHỤ LỤC 1. PHIẾU PHÒNG VẤN CÁN BỘ, GIÁO VIÊN

BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày.....tháng.....năm 20...

PHIẾU PHÒNG VẤN

Kính gửi: Ông (bà).....

Xin ông (bà) cho biết:

Chức danh giảng dạy:.....

Cấp bậc:..... Chức vụ:.....

Đơn vị công tác:.....

Để giúp chúng tôi hoàn thành công trình nghiên cứu: **“Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân”** được nghiên cứu dưới góc độ một luận án.

Bằng kiến thức sâu rộng và kinh nghiệm phong phú của bản thân, xin ông (bà) vui lòng bớt chút thời gian nghiên cứu và trả lời giúp chúng tôi một số câu hỏi trong phiếu phỏng vấn.

Các ý kiến trả lời của ông (bà) sẽ là sự đóng góp to lớn vào sự thành công của luận án. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn và xin kính chúc ông (bà) cùng gia đình an khang, thịnh vượng.

Kính mong ông (bà) trả lời giúp cho các câu hỏi dưới đây:

Cách trả lời: Lựa chọn và đánh dấu “X” vào ô tương ứng theo ý kiến của ông (bà). Xin chỉ lựa chọn một ý kiến cho từng nội dung vào cột bên trái.

Nếu các nội dung của chúng tôi nêu ở dưới đây còn thiếu, xin ông (bà) ghi bổ sung vào các dòng trống phía dưới và cho luôn ý kiến đánh giá.

1. Câu hỏi 1: Xin ông (bà) cho ý kiến đối với việc xác định các test kiểm tra và đánh giá sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân?

T T	Phân loại	Test sức mạnh	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
1	Sức mạnh tối đa	Lực bóp tay thuận (kg)			
2		Lực kéo lưng (kg)			
3		Nằm đẩy tạ đòn trọng lượng tối đa (kg)			
4		Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)			
5	Sức mạnh tĩnh	Treo ke chân vuông góc trên thang gióng (s)			
6		Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)			
7		Kéo dây chun từ 2 hướng và giữ ở tư thế 2 bàn tay chạm nhau (s)			
8		Kéo dây lò xo về 2 hướng phải trái và giữ ở tư thế 2 tay dang ngang (s)			
9		Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)			
10	Sức mạnh tốc độ	Bật xa tại chỗ (cm)			
11		Bê hình nộm quạt 10 lần (s)			
12		Đá thẳng vào đích 30s (lần)			
13		Đá vòng cầu vào bao cát 20s (lần)			
14		Đá vòng cầu vào đích 10s (lần)			
15		Đạp ngang vào đích 10s (lần)			
16		Đấm thẳng vào đích 10s (lần)			
17		Đấm thẳng vào đích 30s (lần)			
18		Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20s (lần)			
19		Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)			
20		Nằm chống đẩy 15s (số lần)			
21		Nằm tạ ante đấm hai tay liên tiếp 15s (lần)			
22		Ngã ngựa đạp hạ bộ với người đồng cân 10 lần (s)			
23		Quặp cổ quạt ngã với người đồng cân 10 lần (s)			
24		Tạt tay đánh cổ 20s (số lần)			
25	Sức mạnh bền	Bê người đồng cân gập duỗi thân tối đa (lần)			
26		Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)			
27		Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)			
28		Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)			
29		Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)			
30		Nằm ngựa gập thân tối đa (lần)			
Test khác:.....					

2. Câu hỏi 2: Theo ông (bà) các nội dung dưới đây quan trọng như thế nào đối với công tác giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân?

Mức độ	Rất quan trọng	Quan trọng	Không quan trọng
Nội dung			
Vai trò của tố chất sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật CAND			
Ảnh hưởng của bài tập sức mạnh trong giảng dạy môn võ thuật CAND			
Nội dung khác:.....			

3. Câu hỏi 3: Xin ông (bà) cho ý kiến đối với việc xác định các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân?

T	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
Loại bài tập sức mạnh chung				
<i>Nhóm bài tập với dụng cụ nặng</i>				
1	Cử giết tạ đòn			
2	Chạy kéo lốp xe ô tô			
3	Đạp lốp xe ô tô			
4	Đứng đẩy tạ đòn ngang ngực			
5	Đứng gập thân, tay cầm tạ đòn thực hiện động tác chèo thuyền			
6	Đứng gập thân tay cầm tạ tay thực hiện động tác chèo thuyền (1 hoặc 2 tay)			
7	Đứng gập thân tay cầm tạ bình vôi thực hiện động tác chèo thuyền (1 hoặc 2 tay)			
8	Gánh tạ đòn bước bực			
9	Gánh tạ đòn bật đổi chân			
10	Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên			
11	Gánh tạ đòn gập thân			
12	Gánh tạ xoạc trước			
13	Gập duỗi cẳng tay với tạ bình vôi			
14	Gập duỗi cẳng tay với tạ đòn			
15	Gập duỗi cẳng tay với tạ tay			
16	Gập duỗi cổ tay với tạ bình vôi			
17	Gập duỗi cổ tay với tạ đòn			

T T	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
18	Gập duỗi cổ tay với tạ tay			
19	Hất bóng đặc qua đầu về sau			
20	Nằm đẩy tạ			
21	Nằm ngửa trên ghế băng moi tạ bình vôi từ trên đầu về trước			
22	Nằm ngửa trên ghế băng nâng (moi) tạ đòn từ trên đầu về trước			
23	Nằm ngửa trên ghế băng moi tạ tay từ trên đầu về trước			
24	Nằm ngửa nắm tay vào thang gióng, 2 chân kẹp bóng đặc gập thân			
25	Nằm ngửa móc chân vào thang gióng, 2 tay cầm bóng đặc gập thân			
26	Nâng tạ bình vôi bằng chân			
27	Nâng vai tay nắm tạ đòn			
28	Nâng vai tay nắm tạ tay			
29	Ngồi chèo thuyền tay cầm tạ bình vôi			
30	Ngồi chèo thuyền tay cầm tạ đòn			
31	Ngồi chèo thuyền tay cầm tạ tay			
32	Ngồi bắt và chuyền bóng đặc với người cùng tập bằng tay			
33	Ôm bóng đặc sau gáy ném qua đầu ra trước			
34	Tập tạ bình vôi quạt dọc trước sau			
35	Tập tạ bình vôi quạt ngang trước sau			
36	Tập tạ bình vôi gập duỗi cẳng tay			
37	Vận lốp xe ô tô			
<i>Nhóm bài tập với lực đối kháng của người cùng tập</i>				
38	Ai là người lấy được bóng trước			
39	Chạy kéo theo bạn tập			
40	Chống sấp bắt tay người cùng tập			
41	Chuối tựa và đè chân nhau xuống			
42	Đè chân người cùng tập xuống thảm bằng 2 chân			
43	Hai người đứng bải chân đẩy nhau			
44	Nằm ngửa ngược chiều nhau và móc chân nhau buộc người cùng tập lộn ngược			
45	Nâng chân người cùng tập bằng hai chân			
46	Ngồi chống tay ra sau khép hai chân người cùng tập vào nhau			
47	Tựa lưng vào nhau làm động tác phoi cá qua lại			

T T	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
48	Tranh giành quả bóng rổ			
49	Trò chơi chọi gà			
50	Trò chơi lò cò chọi vai			
51	Trò chơi kéo co			
52	Khoác vai hát chân người cùng tập ra			
<i>Nhóm bài tập với lực đàn hồi</i>				
53	Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun			
54	Kéo dây chun từ hai hướng			
55	Kéo dây chun từ trước về sau			
56	Kéo dây chun từ dưới lên			
57	Nắm dây chun gập thân			
58	Ôm ghì quả bóng rổ			
59	Tập kéo dây lò xo ra hai bên phải - trái			
60	Vít dây chun từ trên xuống			
<i>Nhóm bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài</i>				
61	Bật cóc trên cát			
62	Chạy nâng cao gối trên cát			
63	Chạy lên cầu thang nhà cao tầng			
64	Chạy xuất phát cao trên cát			
65	Chạy xuất phát thấp trên cát			
66	Lò cò lên cầu thang nhà cao tầng			
67	Lò cò trên cát			
68	Bơi bướm			
69	Bơi trườn sấp			
70	Bơi ếch			
<i>Nhóm bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể</i>				
71	Bật cóc			
72	Bật bực đổi chân			
73	Bật bực hai chân			
74	Bật cao tại chỗ liên tục			
75	Bật cừu qua lại			
76	Chạy 30m tốc độ cao			
77	Chạy xuất phát cao			
78	Chạy xuất phát thấp			
79	Chống tay trên xà kép già giò			
80	Đẩy xe bò			
81	Đứng duỗi cổ chân			
82	Leo dây không dùng chân			
83	Lò cò ngang thảm			

T T	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
84	Nằm sấp bật đổi chân			
85	Nằm sấp bật co, duỗi thân			
86	Nằm ngửa bật tôm liên tục			
87	Nằm sấp chống đẩy			
88	Nằm sấp tập cơ lưng (ưỡn thân)			
89	Nằm ngửa tập cơ bụng (gập thân)			
90	Nâng cao đùi tại chỗ			
91	Ngồi xuống, đứng lên bằng hai chân			
92	Ngồi xuống, đứng lên bằng một chân			
93	Treo co, duỗi tay ở xà đơn			
94	Treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc			
95	Treo ke bụng trên thang gióng			
96	Treo ke bụng tĩnh			
Loại bài tập sức mạnh chuyên môn				
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật có sự kháng cự của người cùng tập</i>				
97	Đánh xô nách quạt ngã			
98	Ngã ngửa đạp hạ bộ			
99	Gỡ ôm lưng			
100	Gỡ khóa cổ			
101	Quặp cổ quạt ngã			
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật không có sự kháng cự của người cùng tập</i>				
102	Bộc đổi vị trí 2 người cùng tập			
103	Bộc đổi vị trí 3 người cùng tập			
104	Cồng người cùng tập chạy vòng quanh thảm			
105	Đánh xô nách quạt ngã liên tục			
106	Hai tay kéo người cùng tập đứng dậy từ tư thế ngồi			
107	Kéo tay và hất người cùng tập khỏi mặt thảm			
108	Một tay bắt người cùng tập đứng dậy từ tư thế ngồi			
109	Nhắc nôi người cùng tập			
110	Ôm nôi người cùng tập di chuyển trên thảm			
111	Ôm nôi người cùng tập chạy vòng quanh thảm			
112	Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhắc lên hạ xuống			
113	Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhắc lên hạ xuống			
114	Ôm phía sau người cùng tập và nhắc khỏi mặt thảm từ tư thế đứng			

T T	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
115	Ôm phía sau người cùng tập và nhấc khỏi mặt thảm từ tư thế nằm sấp			
116	Quặp cổ quặt ngã liên tục			
117	Vác người cùng tập di chuyển trên thảm			
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật với lực đàn hồi</i>				
118	Đá thẳng chân trước với dây chun buộc vào cổ chân			
119	Đá thẳng chân sau với dây chun buộc vào cổ chân			
120	Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân			
121	Đá vòng cầu chân trước với dây chun buộc vào cổ chân			
122	Đá vòng cầu chân sau với dây chun buộc vào cổ chân			
123	Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân			
124	Đạp ngang chân trước với dây chun buộc vào cổ chân			
125	Đạp ngang chân sau với dây chun buộc vào cổ chân			
126	Đạp ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân			
127	Đá quét với dây chun buộc vào cổ chân			
128	Nắm dây chun tay trước chặt sườn thuận			
129	Nắm dây chun tay sau chặt sườn thuận			
130	Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận			
131	Nắm dây chun tay trước chặt vát thuận			
132	Nắm dây chun tay sau chặt vát thuận			
133	Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận			
134	Nắm dây chun tay trước đâm thẳng			
135	Nắm dây chun tay sau đâm thẳng			
136	Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm thẳng			
137	Nắm dây chun tay trước đâm ngang			
138	Nắm dây chun tay sau đâm ngang			
139	Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm ngang			
140	Nắm dây chun tay trước đâm móc			
141	Nắm dây chun tay sau đâm móc			
142	Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm móc			
143	Nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao			
144	Nắm dây chun tay sau gạt đỡ cao			
145	Nắm dây chun tay trước gạt chặt thấp			

T T	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
146	Nắm dây chun tay sau gạt chặt thấp			
147	Nắm dây chun tay trước gạt hất ra			
148	Nắm dây chun tay sau gạt hất ra			
149	Nắm dây chun tay trước gạt tạt ngang mặt			
150	Nắm dây chun tay sau gạt tạt ngang mặt			
151	Nắm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn			
152	Nắm dây chun tay sau gạt chặt ra ngang sườn			
153	Nắm dây chun thực hiện quặp cổ quật ngã			
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật với dụng cụ</i>				
154	Bê hình nộm đánh xóc nách quật			
155	Bê hình nộm quặp cổ quật			
156	Chặt vát thuận vào bao cát			
157	Chặt vát nghịch vào bao cát			
158	Chặt sườn thuận vào bao cát			
159	Đánh cút trước vào bao cát			
160	Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng			
161	Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu			
162	Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang			
163	Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích			
164	Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát			
165	Hai chân luân phiên đạp ngang vào bao cát			
166	Hai tay đeo bao đâm thẳng			
167	Hai tay đeo bao đâm ngang			
168	Hai tay đeo bao đâm móc			
169	Hai tay đeo bao gạt đỡ cao			
170	Hai tay đeo bao gạt hất ra			
171	Hai tay đeo bao gạt chặt thấp			
172	Hai tay đeo bao gạt chặt ra ngang sườn			
173	Một chân đá thẳng vào đích			
174	Một chân đeo bao đá thẳng			
175	Một chân đá vòng cầu vào bao cát			
176	Một chân đeo bao đá vòng cầu			
177	Một chân đeo bao đạp ngang			
178	Một chân đạp ngang vào bao cát			
179	Một tay đeo bao đâm thẳng			
180	Một tay đeo bao đâm ngang			
181	Một tay đeo bao đâm móc			
182	Một tay đeo bao gạt đỡ cao			
183	Một tay đeo bao gạt hất ra			

T T	Bài tập phát triển sức mạnh	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
184	Một tay đeo bao gạt chặt thấp			
185	Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp			
186	Một tay đeo bao gạt chặt ra ngang sườn			
<i>Nhóm bài tập kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể</i>				
187	Cắt kéo ở tư thế ngã nghiêng			
188	Ngã ngửa lộn sấp			
189	Ngã sấp lộn ngửa			
190	Ngã sấp co chân chống tay			
191	Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng			
192	Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá móc			
193	Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu			
194	Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đạp ngang			
195	Ngồi xuống đứng lên một chân đá thẳng			
196	Ngồi xuống đứng lên một chân đá móc			
197	Ngồi xuống đứng lên một chân đá vòng cầu			
198	Ngồi xuống đứng lên một chân đạp ngang			
199	Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn			
Loại bài tập thi đấu				
200	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm đấm			
201	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng chân			
202	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật đánh giằng co			
203	Đấu tập một bên chỉ sử dụng kỹ thuật gạt đỡ, tránh né			
204	Đấu tập tổng hợp các kỹ thuật			
205	Đấu tập một người tấn công, một người phòng thủ phản công			
206	Đấu tập thay đổi luân phiên với nhiều đấu thủ khác nhau			
207	Đấu tập với hai (hoặc nhiều) người một hiệp			
208	Đấu tập với người đồng cân			
209	Đấu tập với người có trọng lượng nhỏ hơn			
210	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn			
Bài tập khác:.....				

4. Câu hỏi 4: Xin ông (bà) cho ý kiến đối với việc xác định các yêu cầu sư phạm để lựa chọn phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân?

T T	Các yêu cầu	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
1	Cần phù hợp với nguyên tắc dạy học			
2	Cần phù hợp với nhiệm vụ và nội dung dạy học			
3	Cần đảm bảo tính tiếp cận hiện đại			
4	Cần phù hợp với đặc điểm, năng lực tiếp thu của sinh viên			
5	Cần phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi			
6	Cần phù hợp với điều kiện dạy học hiện tại của Học viện			
7	Cần phải đảm bảo hiệu suất học tập cao			
8	Cần đảm bảo tính khả thi			
	Yêu cầu khác khác:.....			

5. Câu hỏi 5: Xin ông (bà) cho ý kiến đối với các phương án ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân dưới đây?

Học phần	Bài giảng	Phương án ứng dụng	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
I (Kỹ thuật)	Bài những vị trí hiểm yếu trên cơ thể con người	Không			
	Bài tư thế di chuyển và quay đổi hướng	Có			
	Bài kỹ thuật tấn công bằng nắm tay	Có			
	Bài kỹ thuật tấn công bằng cạnh bàn tay	Có			
	Bài kỹ thuật tấn công bằng khuỷu tay	Có			
	Bài kỹ thuật tấn công bằng chân	Có			
	Bài kỹ thuật tránh né	Có			
	Bài kỹ thuật gạt đỡ	Có			
	Bài kỹ thuật ngã	Có			
	Bài kỹ thuật đâm dao	Có			
	Bài kỹ thuật vụt gậy	Có			
	Đấu tập	Không			
	Bài võ tổng hợp 38 động tác	Có			

	Phương án khác:.....			
II (Chiến thuật)	Bài một số kiến thức cơ bản trong môn võ thuật Công an	Không		
	Bài tình huống giằng co	Có		
	Bài tình huống bất ngờ đánh bất đối phương	Có		
	Bài tình huống gỡ khóa	Có		
	Bài tình huống đánh bắt khi đối phương đâm dao găm	Có		
	Bài tình huống đánh bắt đối khi phương vọt gây ngấn	Có		
	Bài tình huống đánh bắt khi đối phương dùng súng ngắn khống chế	Có		
	Đấu tập	Không		
	Bài võ tổng hợp 44 động tác	Có		
	Phương án khác:.....			

Xin chân thành cảm ơn ông (bà) đã giúp đỡ, kính chúc ông (bà) cùng gia đình mạnh khỏe, hạnh phúc!

NGƯỜI ĐƯỢC PHÒNG VẤN

NGƯỜI PHÒNG VẤN

Bùi Trọng Phương

PHỤ LỤC 2. NỘI DUNG KIỂM TRA KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN

1. ĐỀ THI HỌC PHẦN I - KỸ THUẬT

1.1. Đề số 1

Câu 1: a. Kỹ thuật đâm thẳng? - b. Kỹ thuật đâm ngang?

Câu 2: a. Kỹ thuật gạt đỡ cao? - b. Kỹ thuật gạt chặt thấp?

Câu 3: a. Kỹ thuật đánh cú trước? - b. Kỹ thuật chặt vát thuận?

Câu 4: a. Kỹ thuật đá thẳng? - b. Kỹ thuật đạp ngang?

Câu 5: Bài võ tổng hợp 38 động tác?

1.2. Đề số 2

Câu 1: a. Kỹ thuật đâm ngang? - b. Kỹ thuật đâm móc?

Câu 2: a. Kỹ thuật gạt hất ra? - b. Kỹ thuật gạt chặt ra ngang sườn?

Câu 3: a. Kỹ thuật đánh cú sau chặt dọc? - b. Kỹ thuật chặt vát nghịch?

Câu 4: a. Kỹ thuật đá thẳng? - b. Kỹ thuật đá móc?

Câu 5: Bài võ tổng hợp 38 động tác?

1.3. Đề số 3

Câu 1: a. Kỹ thuật đâm thẳng? - b. Kỹ thuật đâm móc?

Câu 2: a. Kỹ thuật gạt đỡ cao? - b. Kỹ thuật gạt chặt ra ngang sườn?

Câu 3: a. Kỹ thuật đánh cú trước? - b. Kỹ thuật chặt sườn thuận?

Câu 4: a. Kỹ thuật đá móc? - b. Kỹ thuật đạp ngang?

Câu 5: Bài võ tổng hợp 38 động tác?

2. ĐỀ THI HỌC PHẦN II - CHIẾN THUẬT

2.1. Đề số 1

Câu 1: a. Giăng co quặp cổ quật ngã? - b. Giăng co đánh xóc nách quật
ngã?

Câu 2: a. Bất ngờ khóa tay giật tóc? - b. Bất ngờ gỡ khóa cổ?

Câu 3: a. Phòng ngự dao đâm vát thuận? - b. Phòng ngự gậy vút vát
nghịch?

Câu 4: a. Đánh súng phía trước cự ly xa? - b. Đánh súng phía sau cự ly gần?

Câu 5: Bài võ tổng hợp 44 động tác?

2.2. Đề số 2

Câu 1: a. Giăng co đánh xóc nách quật ngã? - b. Giăng co ngã ngựa đạp hạ bộ?

Câu 2: a. Bắt ngờ giật chân húc vai? - b. Bắt ngờ gỡ ôm lưng?

Câu 3: a. Phòng ngự dao đâm vát nghịch? - b. Phòng ngự gậy vút vát thuận?

Câu 4: a. Đánh súng phía trước cự ly gần? - b. Đánh súng phía sau cự ly xa?

Câu 5: Bài võ tổng hợp 44 động tác?

2.3. Đề số 3

Câu 1: a. Giăng co quặp cổ quật ngã? - b. Giăng co ngã ngựa đạp hạ bộ?

Câu 2: a. Bắt ngờ tạt tay đánh cổ? - b. Bắt ngờ gỡ túm áo ngực chặt?

Câu 3: a. Phòng ngự dao đâm thẳng? - b. Phòng ngự gậy vút sườn thuận?

Câu 4: a. Đánh súng phía trước cự ly xa? - b. Đánh súng phía sau cự ly gần?

Câu 5: Bài võ tổng hợp 44 động tác?

PHỤ LỤC 3. ĐÁP ÁN THI KIỂM TRA MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN

Để đánh giá và xếp loại kết quả học tập của sinh viên, giáo viên chấm thi kiểm tra môn võ thuật CAND căn cứ vào các tiêu chí sau:

1. Thi thực hành kỹ thuật, chiến thuật và thực hành tổng hợp

Loại	Tiêu chí	Điểm
Giỏi	Tư thế rất vững chắc Thực hiện đúng, đủ động tác Phối hợp động tác rất thuần thục Động tác rất nhanh, rất mạnh Thể hiện tính chiến đấu cao	8.5 - 10
Khá	Tư thế vững chắc Thực hiện đúng, đủ động tác Phối hợp động tác thuần thục Động tác nhanh, mạnh Thể hiện tính chiến đấu	7 - 8.4
Trung bình	Tư thế đúng Thực hiện đúng đủ động tác Biết phối hợp động tác Có sức mạnh và tốc độ Biết thể hiện tính chiến đấu	5.5 - 6.9
Trung bình yếu	Tư thế dễ mất thăng bằng Không đúng, không đủ động tác Phối hợp động tác ngập ngừng Sức mạnh và tốc độ yếu ớt Thể hiện tính chiến đấu yếu	4 - 5.4
Kém	Tư thế không vững vàng Không đúng, không đủ động tác Không biết phối hợp động tác Sức mạnh và tốc độ rất yếu ớt	< 4

	Không thể hiện tính chiến đấu	
--	-------------------------------	--

2. Thi đấu (đấu tập)

Loại	Tiêu chí	Điểm
Giỏi	Tinh thần rất tích cực, thái độ rất nghiêm túc Tấn công rất hiệu quả Phòng thủ rất hiệu quả Phối hợp kỹ thuật rất linh hoạt sáng tạo	8.5 - 10
Khá	Tinh thần tích cực, thái độ nghiêm túc Tấn công khá hiệu quả Phòng thủ khá hiệu quả Phối hợp kỹ thuật linh hoạt sáng tạo	7 - 8.4
Trung bình	Tinh thần thái độ nghiêm túc Biết cách thực hiện kỹ thuật tấn công Biết cách thực hiện kỹ thuật phòng thủ Biết phối hợp kỹ thuật	5.5 - 6.9
Trung bình yếu	Ý thức, thái độ thi đấu chưa tốt Thực hiện kỹ thuật tấn công ít Phòng thủ còn nhiều sơ hở Phối hợp kỹ thuật yếu	4 - 5.4
Kém	Ý thức, thái độ thi đấu kém Không thực hiện kỹ thuật tấn công Không biết phòng thủ Không biết phối hợp kỹ thuật	< 4

**PHỤ LỤC 4. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH
SỬ DỤNG TRONG GIẢNG DẠY VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN
Ở CÁC TRƯỜNG CÔNG AN NHÂN DÂN KHU VỰC PHÍA BẮC**

1. Cử giật tạ đòn
2. Chạy kéo lớp xe ô tô
3. Đạp lớp xe ô tô
4. Gánh tạ đòn bước bực
5. Gánh tạ đòn bật đổi chân
6. Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên
7. Gánh tạ đòn gập thân
8. Gập duỗi cẳng tay với tạ đòn
9. Gập duỗi cổ tay với tạ đòn
10. Nằm ngửa trên ghế băng nâng (moi) tạ đòn từ trên đầu về trước
11. Chạy kéo theo bạn tập
12. Trò chơi chọi gà
13. Tựa lưng vào nhau làm động tác phơi cá qua lại
14. Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun
15. Nắm dây chun gập thân
16. Bật cóc trên cát
17. Chạy nâng cao gối trên cát
18. Lò cò trên cát
19. Bật bực đổi chân
20. Bật bực hai chân
21. Đẩy xe bò
22. Nằm sấp chống đẩy
23. Nằm sấp tập cơ lưng (ưỡn thân)
24. Nằm ngửa tập cơ bụng (gập thân)
25. Ngồi xuống, đứng lên bằng hai chân
26. Ngồi xuống, đứng lên bằng một chân
27. Đánh xô nách quật ngã

28. Quặt cổ quật ngã
29. Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống
30. Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống
31. Đá thẳng chân trước với dây chun buộc vào cổ chân
32. Đá thẳng chân sau với dây chun buộc vào cổ chân
33. Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân
34. Đá móc với dây chun buộc vào cổ chân
35. Đá vòng cầu chân trước với dây chun buộc vào cổ chân
36. Đá vòng cầu chân sau với dây chun buộc vào cổ chân
37. Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân
38. Đạp ngang chân trước với dây chun buộc vào cổ chân
39. Đạp ngang chân sau với dây chun buộc vào cổ chân
40. Đạp ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân
41. Đá quét với dây chun buộc vào cổ chân
42. Nắm dây chun tay trước nắm thẳng
43. Nắm dây chun tay sau nắm thẳng
44. Nắm dây chun hai tay luân phiên nắm thẳng
45. Nắm dây chun tay trước nắm ngang
46. Nắm dây chun tay sau nắm ngang
47. Nắm dây chun hai tay luân phiên nắm ngang
48. Nắm dây chun tay trước nắm móc
49. Nắm dây chun tay sau nắm móc
50. Nắm dây chun hai tay luân phiên nắm móc
51. Chặt vát thuận vào bao cát
52. Chặt sườn thuận vào bao cát
53. Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng
54. Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu
55. Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang
56. Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích
57. Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát

58. Hai chân luân phiên đạp ngang vào bao cát
59. Hai tay đeo bao đấm thẳng
60. Hai tay đeo bao đấm ngang
61. Hai tay đeo bao đấm móc
62. Hai tay đeo bao gạt đỡ cao
63. Hai tay đeo bao gạt chặt thấp
64. Hai tay đeo bao gạt chặt ra ngang sườn
65. Một chân đá thẳng vào đích
66. Một chân đeo bao đá thẳng
67. Một chân đá vòng cầu vào bao cát
68. Một chân đeo bao đá vòng cầu
69. Một chân đeo bao đạp ngang
70. Một chân đạp ngang vào bao cát
71. Một tay đeo bao đấm thẳng
72. Một tay đeo bao đấm ngang
73. Một tay đeo bao đấm móc
74. Một tay đeo bao gạt đỡ cao
75. Một tay đeo bao gạt chặt thấp
76. Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp
77. Một tay đeo bao gạt chặt ra ngang sườn
78. Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng
79. Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá móc
80. Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu
81. Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đạp ngang
82. Ngồi xuống đứng lên một chân đá thẳng
83. Ngồi xuống đứng lên một chân đá móc
84. Ngồi xuống đứng lên một chân đá vòng cầu
85. Ngồi xuống đứng lên một chân đạp ngang
86. Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn
87. Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm đấm
88. Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng chân

PHỤ LỤC 5. NỘI DUNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH LỰA CHỌN ĐƯỢC QUA PHÒNG VÁN

1. LOẠI BÀI TẬP SỨC MẠNH CHUNG (20 bài tập)

1.1. Nhóm bài tập với dụng cụ nặng (6 bài tập)

1.1.1. Chạy kéo lớp xe ô tô

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ:* Lớp xe ô tô, dây thừng.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng, cách lớp xe khoảng 2m, 1 đầu dây buộc vào lớp, 1 đầu dây buộc quanh thắt lưng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện chạy nhanh về đích.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện tháo dây, thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện nhanh và có động tác đạp sau rõ nét.

1.1.2. Đập lớp xe ô tô

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh cơ vai và đôi tay.

(-) *Dụng cụ:* Lớp xe tải, búa hoặc chùy nặng 5 kg.

(-) *Cách tiến hành:* có hai cách

(+) Cách 1 (Kiểu chém chéo)

Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng chân trước chân sau, cách lớp khoảng 1m, lưng thẳng, 2 tay nắm lấy búa (tư thế này sẽ giúp tạo lực xoay hông trong quá trình luyện tập).

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện chém búa vào lớp. Nếu đứng chân trái phía trước, búa sẽ bắt đầu vung từ phía bên phải. Khi vung, bàn tay trái vẫn giữ nguyên vị trí trong khi bàn tay phải hơi trượt lên phía trên cán búa. Lúc nhấc búa lên, bàn tay phải sẽ di chuyển theo chiều ngược lại (trượt xuống). Khi búa đập vào lớp, nắm chặt búa hãm lại. Cứ như vậy thực hiện bài tập.

Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả búa xuống sàn và thả lỏng tích cực.

(+) Cách 2 (Kiểu chém dọc)

Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng hai chân ngang, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, cách lớp khoảng 1m, lưng thẳng, 2 tay nắm lấy búa.

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện chém búa vào lớp. Khi chém, hai bàn tay vẫn giữ cố định (không trượt lên trượt xuống như khi chém chéo). Nhằm đảm bảo sự cân bằng cho cơ thể, đổi vị trí hai tay trong quá trình tập (một tay cầm trên một tay cầm dưới). Khi búa đập vào lớp, bàn tay nắm chặt búa, khóa cứng cổ tay. Cứ như vậy thực hiện bài tập

Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả búa xuống sàn và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Khi thực hiện đập búa vào lớp phải nắm chặt tay.

1.1.3. Gánh tạ đòn bật đổi chân

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ:* tạ đòn.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng chân trước chân sau và thân người thẳng, vai gánh tạ, tay nắm tạ đòn, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác bật thẳng lên và đổi chân, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả tạ xuống sàn và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Khi thực hiện lưng phải thẳng, khi bật lên gối phải duỗi thẳng, tiếp xúc sàn bằng ức bàn chân.

1.1.4. Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ:* Tạ đòn.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng 2 chân rộng bằng vai, thân người thẳng, gánh tạ trên vai, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác ngồi xuống, sau đó nhanh chóng đứng lên về tư thế ban đầu và cứ như vậy theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện bỏ tạ xuống và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi ngồi xuống góc giữa cẳng chân và đùi ≤ 90 độ, khi đứng lên thân người phải thẳng và kiễng gót.

1.1.5. Gánh tạ đòn gấp thân

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh cơ lưng.

(-) *Dụng cụ*: Tạ đòn.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng 2 chân rộng bằng vai, gối và thân người đứng thẳng gánh tạ trên vai, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác gấp thân về trước, sau đó lại đứng thẳng lên về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện đặt tạ xuống và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi gấp thân về trước chân phải thẳng, góc giữa chân và thân người phải ≤ 90 độ, khi đứng thẳng lên thân người và chân phải thẳng.

1.1.6. Nằm đẩy tạ

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay và vai.

(-) *Dụng cụ*: Ghế băng dài và tạ đòn.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế nằm ngửa trên ghế băng, hai tay đưa lên trước ngực và nắm lấy đòn tạ, không để tạ đè vào ngực.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh người thực hiện nhanh chóng thực hiện kỹ thuật đẩy tạ từ ngực thẳng lên trên trời, sau đó lại trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện đặt tạ xuống và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Tay phải thẳng khi thực hiện đẩy tạ lên.

1.2. Nhóm bài tập với lực đối kháng của người cùng tập (3 bài tập)

1.2.1. Chạy kéo theo bạn tập

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ:* Dây đai.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng, cách người phục vụ 1.5 m, 1 đầu dây buộc quanh thắt lưng, 1 đầu dây buộc quanh thắt lưng người phục vụ.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện chạy nhanh về đích. Người phục vụ chạy chậm theo sau, vừa chạy vừa ghì lại.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện tháo dây, thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện nhanh và có động tác đạp sau rõ nét.

1.2.2. Tựa lưng vào nhau làm động tác phoi cá qua lại

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh cơ bụng.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Hai người thực hiện ở tư thế đứng 2 lưng áp vào nhau, 2 chân đứng bằng vai và thân người thẳng, tay khoác chặt vào nhau, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện gập thân về trước để kéo người cùng tập nằm ngửa trên lưng mình, sao cho hai chân bật khỏi mặt sàn, cứ như vậy thực hiện luân phiên nhau theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Hai người thực hiện cùng buông tay ra và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Khi thực hiện thân người phải gập sâu về trước, hai chân phải thẳng, hai tay phải khoác chặt vào nhau.

1.2.3. Trò chơi chọi gà

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân.

(-) Cách tiến hành:

(+) Chuẩn bị: Hai người thực hiện ở tư thế đứng co một chân lên, thân người thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng, hai người đứng cách nhau 1 m.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người nhảy lò cò di chuyển và đạp 1 chân vào nhau để làm đối phương ngã xuống.

+ Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) Yêu cầu kỹ thuật: Không được đặt một chân xuống đất, đạp bằng lòng bàn chân, không được đá, chỉ được đạp vào chân và thân người.

1.3. Nhóm bài tập với lực đàn hồi (3 bài tập)

1.3.1. Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun

(-) Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

(-) Dụng cụ: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) Cách thức tiến hành:

(+) Chuẩn bị: Một đầu dây chun được buộc chắc vào gốc cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữa chắc dưới đất, một đầu dây buộc vào cổ chân. Người thực hiện đứng ở tư thế đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, chạy nâng cao gối tại chỗ.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) Yêu cầu kỹ thuật: Thực hiện với tốc độ tối đa, đầu gối nâng lên cao ngang thắt lưng, tiếp xúc đất bằng ức bàn chân.

1.3.2. Kéo dây chun từ hai hướng

(-) Mục đích: Phát triển sức mạnh tay, vai và ngực.

(-) Dụng cụ: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) Cách tiến hành:

(+) Chuẩn bị: Hai dây chun được buộc vào hai điểm cố định đối diện nhau, người thực hiện đứng giữa ở tư thế đứng 2 chân rộng bằng vai và thân

người thẳng, hai tay dang thẳng sang 2 bên và nắm lấy hai đầu dây chun còn lại sao cho dây đủ thẳng, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện dùng sức mạnh kéo mạnh dây chun từ 2 hướng về trước mặt sao cho 2 bàn tay chạm vào nhau sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện buông dây chun và thả lỏng tích cực.

(-) Yêu cầu kỹ thuật: Khi thực hiện độc lập hoạt động của tay.

1.3.3. Nắm dây chun gập thân

(-) Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) Dụng cụ: Dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) Cách thức tiến hành:

(+) Chuẩn bị: Một đầu dây chun được buộc chắc vào gốc cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữa chắc dưới đất. Người thực hiện đứng ở thế đứng hai chân ngang thấp, hai tay cầm chắc một đầu dây chun để trên vai và kéo căng dây.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, tay nắm chắc dây chun trên vai, thực hiện động tác gập thân, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện buông dây chun và thả lỏng tích cực.

(-) Yêu cầu kỹ thuật: Khi kết thúc động tác gập thân thì đầu phải cúi xuống đến ngang đầu gối. Thực hiện với tốc độ tối đa.

1.4. Nhóm bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài (3 bài tập)

1.4.1. Bật cóc trên cát

(-) Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

(-) Cách tiến hành:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng hai chân ngang, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, hai tay khoá sau gáy, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện ngồi xuống và bật lao về phía trước, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi bật phải ngồi sâu (cẳng chân tạo với đùi một góc $\leq 90^\circ$) và bật dựng người lên, khớp gối duỗi thẳng.

1.4.2. Chạy nâng cao gối trên cát

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh cơ chân.

(-) *Dụng cụ*: Sân rải cát dày khoảng 30cm hoặc bãi cát.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng chân trước chân sau cao, tay đưa về sau, mắt nhìn thẳng (tư thế xuất phát cao).

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm nhanh động tác chạy nâng cao gối nhanh về phía trước.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Xuất phát đúng hiệu lệnh, đảm bảo biên độ nâng gối cao ngang thắt lưng, tần số bước đều nhanh.

1.4.3. Lò cò trên cát

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh cơ lưng, bụng và chân.

(-) *Dụng cụ*: Sân rải cát dày khoảng 30cm hoặc bãi cát.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng bằng một chân và chân còn lại co.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện sẽ bật lò cò và cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện hết khả năng của mình.

1.6. Nhóm bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể (5 bài tập)

1.6.1. Bật bực đổi chân

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: bực cao khoảng 20 - 30cm.

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng 1 chân trên bục, 1 chân dưới sàn và thân người đứng thẳng, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác bật thẳng lên và đổi chân, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi thực hiện lưng phải thẳng, khi bật lên gối phải duỗi thẳng, tiếp xúc bục và sàn bằng ức bàn chân.

1.6.2. Bật bục hai chân

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: bục cao khoảng 20 - 30cm.

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng 2 chân ngang, thân người đứng thẳng, mắt nhìn thẳng, đứng dưới sàn và cách bục khoảng 20 cm.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác bật 2 chân lên trên bục, rồi lại bật hai chân xuống sàn, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi thực hiện lưng phải thẳng, khi bật lên gối phải duỗi thẳng, tiếp xúc bục và sàn bằng ức bàn chân.

1.6.3. Đẩy xe bò

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế nằm chống sấp, tay thẳng (khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai), bàn tay xòe, mũi bàn tay hướng về phía trước, thân người thẳng và chân duỗi thẳng, mắt nhìn thẳng, người phục vụ đứng ở phía sau cầm vào hai cổ chân nâng lên ngang hai bên đùi mình.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện đưa tay về phía trước, cứ như vậy lần lượt từng tay để thân người tiến về trước.

(+) Kết thúc bài tập: Người phục vụ buông chân người tập. Người thực hiện đứng dậy và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi thực hiện thân người và chân phải duỗi thẳng, khi di chuyển thẳng tay, tiếp xúc đất bằng lòng bàn tay.

1.6.4. Nằm sấp chống đẩy

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay.

(-) *Dụng cụ*: Sàn tập bằng phẳng.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế nằm chống sấp, tay thẳng (khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai), thân người thẳng và chân duỗi thẳng, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác khuỵu tay hạ thấp trọng tâm sau đó lại đẩy lên trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện đứng dậy và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi thực hiện thân người và chân phải duỗi thẳng, khi hạ xuống thân người phải sát đất, khi đẩy lên phải thẳng tay.

1.6.5. Treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay.

(-) *Dụng cụ*: Xà đơn.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế treo trên xà, hai tay nắm xà, khoảng cách giữa hai tay bằng một vai, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện dùng sức mạnh của hai tay co và nâng thân người lên sao cho căng tay và cánh tay vuông góc, thân người và chân thả lỏng tự nhiên, giữ ở vị trí đó theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện rời xà xuống, thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Giữ nguyên tư thế của tay.

2. LOẠI BÀI TẬP SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN (37 bài tập)

2.1. Nhóm bài tập kỹ thuật có sự kháng cự của người cùng tập (2 bài tập)

2.1.1. *Đánh xô nách quật ngã*

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) *Dụng cụ:* Thảm tập

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng đối diện người phục vụ ở tư thế lỏng tay tư, chuẩn bị đòn đánh xô nách quật ngã.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện đòn đánh xô nách quật ngã người phục vụ với tốc độ lớn nhất.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện kéo người phục vụ đứng dậy, thả lỏng tự nhiên.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Người thực hiện gấp người nhanh, đúng kỹ thuật; người phục vụ phải giăng co kháng cự với người thực hiện, sau khi ngã đứng dậy nhanh về tư thế chuẩn bị.

2.1.2. *Quặp cổ quật ngã*

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) *Dụng cụ:* Thảm tập

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng đối diện người phục vụ ở tư thế lỏng tay tư, chuẩn bị đòn đánh quặp cổ quật ngã.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện đòn đánh quặp cổ quật ngã người phục vụ với tốc độ lớn nhất.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện kéo người phục vụ đứng dậy, thả lỏng tự nhiên.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Người thực hiện gấp người nhanh, đúng kỹ thuật; người phục vụ phải giăng co kháng cự với người thực hiện, sau khi ngã đứng dậy nhanh về tư thế chuẩn bị.

2.2. Nhóm bài tập kỹ thuật không có sự kháng cự của người cùng tập (2 bài tập)

2.2.1. Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) *Dụng cụ:* Thảm tập vật.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế hai chân rộng bằng một vai rưỡi, ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện nhấc nổi người cùng tập lên rồi lại hạ sâu xuống, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Người cùng tập không kháng cự lại, Khi nhấc lên người thực hiện phải ưỡn căng thân.

2.2.2. Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) *Dụng cụ:* Thảm tập vật.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế hai chân rộng bằng một vai rưỡi, ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện nhấc nổi người cùng tập lên rồi lại hạ xuống, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Người cùng tập không kháng cự lại, khi nhấc lên người thực hiện phải ưỡn căng thân.

2.3. Nhóm bài tập kỹ thuật với lực đàn hồi (13 bài tập)

2.3.1. Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ:* Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai đầu dây chun được buộc chắc vào gốc cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữ chắc dưới đất, hai đầu dây còn lại buộc vào cổ chân, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng chân đá thẳng.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.3.2. Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai đầu dây chun được buộc chắc vào gốc cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữ chắc dưới đất, hai đầu dây còn lại buộc vào cổ chân, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng chân đá vòng cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.3.3. Đạp ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai đầu dây chun

được buộc chắc vào gốc cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữ chắc dưới đất, hai đầu dây còn lại buộc vào cổ chân, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng chân đạp ngang.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đạp đúng kỹ thuật.

2.3.4. *Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận*

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai đầu dây chun được buộc chắc vào vật cố định ở vị trí cao hơn đầu, hai tay nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng tay chặt sườn thuận.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, chặt đúng kỹ thuật.

2.3.5. *Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận*

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai đầu dây chun được buộc chắc vào thân cây, vật cố định ở vị trí cao hơn đầu, hai tay nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng tay chặt vát thuận.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, chặt đúng kỹ thuật.

2.3.6. *Nắm dây chun tay trước đâm thẳng*

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Một đầu dây chun được buộc chắc vào thân cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữ chắc ngang tầm ngực, tay phía trước nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tay trước đâm thẳng.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đâm đúng kỹ thuật.

2.3.7. *Nắm dây chun tay sau đâm thẳng*

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Một đầu dây chun được buộc chắc vào thân cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữ chắc ngang tầm ngực, tay phía sau nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tay sau đâm thẳng.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đâm đúng kỹ thuật.

2.3.8. *Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm thẳng*

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai đầu dây chun được buộc chắc vào thân

cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữa chắc ngang tầm ngực, hai tay nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng tay đâm thẳng.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đâm đúng kỹ thuật.

2.3.9. Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm ngang

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai đầu dây chun được buộc chắc vào thân cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữa chắc ngang thắt lưng, hai tay nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng tay đâm ngang.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đâm đúng kỹ thuật.

2.3.10. Nắm dây chun hai tay luân phiên đâm móc

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Hai dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai đầu dây chun được buộc chắc vào thân cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữa chắc dưới đất, hai tay nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng tay đâm móc.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đâm đúng kỹ thuật.

2.3.11. *Nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao*

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ:* Dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Một đầu dây chun được buộc chắc vào thân cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữa chắc dưới đất, tay phía trước nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tay trước gạt đỡ cao.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện với tốc độ tối đa, gạt đúng kỹ thuật.

2.3.12. *Nắm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn*

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ:* Dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Một đầu dây chun được buộc chắc vào thân cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữa chắc cao ngang đầu, tay phía trước nắm vào một đầu dây còn lại, đứng cách điểm buộc sao cho căng dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tay trước gạt chặt ra ngang sườn.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện với tốc độ tối đa, gạt đúng kỹ thuật.

2.3.13. *Nắm dây chun thực hiện quặt cổ quặt ngã*

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) *Dụng cụ:* Dây chun dài 1.5m - 2m.

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Một đầu dây chun được buộc chắc vào gốc cây, vật cố định hoặc được bạn tập giữa chắc dưới đất. Người thực hiện đứng ở thế đứng

hai chân ngang thấp, đứng đối diện điểm buộc dây và cách xa sao cho căng dây, hai tay cầm chắc một đầu dây chun.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bước chân phải chéo lên chuyển chân trái sang thực hiện quặp cổ quặt ngã. Gập thân xong nhanh chóng trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện buông dây chun và thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Khi kết thúc động tác gập thân thì đầu phải cúi xuống đến ngang đầu gối. Thực hiện với tốc độ tối đa.

2.4. Nhóm bài tập kỹ thuật với dụng cụ (16 bài tập)

2.4.1. Chặt vát thuận vào bao cát

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ:* Bao cát.

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng. Đứng đối diện cách bao cát khoảng tầm 1 cách tay.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng tay chặt vát thuận vào bao cát.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện với tốc độ tối đa, chặt đúng kỹ thuật.

2.4.2. Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ:* Hai bao chân, mỗi bao nặng 1kg (nhồi cát hoặc sỏi gang).

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai bao chân được đeo vào cẳng chân ở hai chân.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ luân phiên từng chân đá thẳng.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.4.3. Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: Hai bao chân, mỗi bao nặng 1kg (nhồi cát hoặc sỏi gang).

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai bao chân được đeo vào căng chân ở hai chân.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ luân phiên từng chân đá vòng cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.4.4. Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: Hai bao chân, mỗi bao nặng 1kg (nhồi cát hoặc sỏi gang).

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai bao chân được đeo vào căng chân ở hai chân.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ luân phiên từng chân đạp ngang.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.4.5. Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: Địch vuông to.

(-) Cách thức tiến hành:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, cách đích khoảng 80cm-100cm. Người cầm đích để đích úp mặt song song với mặt đất.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng chân đá thẳng vào đích.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) Yêu cầu kỹ thuật: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.4.6. Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát

(-) Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

(-) Dụng cụ: Bao cát.

(-) Cách thức tiến hành:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, cách bao cát khoảng 80cm-100cm.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng chân đá vòng cầu vào bao cát.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) Yêu cầu kỹ thuật: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.4.7. Hai chân luân phiên đập ngang vào bao cát

(-) Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

(-) Dụng cụ: Bao cát.

(-) Cách thức tiến hành:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, cách bao cát khoảng 80cm-100cm.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện luân phiên từng chân đập ngang vào bao cát.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đập đúng kỹ thuật.

2.4.8. Hai tay đeo bao đấm thẳng

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Hai bao tay, mỗi bao nặng 0.5kg (nhồi cát hoặc sỏi gang).

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai bao tay được đeo vào cẳng tay ở hai tay.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ luân phiên từng tay đấm thẳng.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đấm đúng kỹ thuật.

2.4.9. Hai tay đeo bao đấm ngang

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Hai bao tay, mỗi bao nặng 0.5kg (nhồi cát hoặc sỏi gang).

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai bao tay được đeo vào cẳng tay ở hai tay.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ luân phiên từng tay đấm ngang.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, đấm đúng kỹ thuật.

2.4.10. Hai tay đeo bao đấm móc

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ*: Hai bao tay, mỗi bao nặng 0.5kg (nhồi cát hoặc sỏi gang).

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai bao tay được đeo vào cẳng tay ở hai tay.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ luân phiên từng tay đâm ngang.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện với tốc độ tối đa, đâm đúng kỹ thuật.

2.4.11. Hai tay đeo bao gạt chặt thấp

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ:* Hai bao tay, mỗi bao nặng 0.5kg (nhồi cát hoặc sỏi gang).

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai bao tay được đeo vào cẳng tay ở hai tay.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ luân phiên từng tay gạt chặt thấp.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện với tốc độ tối đa, gạt đúng kỹ thuật.

2.4.12. Hai tay đeo bao gạt đỡ cao

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ:* Hai bao tay, mỗi bao nặng 0.5kg (nhồi cát hoặc sỏi gang).

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, hai bao tay được đeo vào cẳng tay ở hai tay.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ luân phiên từng tay gạt đỡ cao.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện với tốc độ tối đa, gạt đúng kỹ thuật.

2.4.13. Một chân đá thẳng vào đích

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: Địch vuông to.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, cách đích khoảng 80cm-100cm. Người cầm đích để đích úp mặt song song với mặt đất.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện 1 chân đá thẳng vào đích liên tục.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.4.14. Một chân đá vòng cầu vào bao cát

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: Bao cát.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, cách bao cát khoảng 80cm-100cm.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện một chân đá vòng cầu vào bao cát liên tục.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Thực hiện với tốc độ tối đa, bật căng chân đá đúng kỹ thuật.

2.4.15. Một chân đạp ngang vào bao cát

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Dụng cụ*: Bao cát.

(-) *Cách thức tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, cách bao cát khoảng 80cm-100cm.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện một chân đạp ngang vào bao cát liên tục.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện với tốc độ tối đa, đạp đúng kỹ thuật.

2.4.16. Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tay, vai.

(-) *Dụng cụ:* Một bao tay nặng 0.5kg (nhồi cát hoặc thối gang).

(-) *Cách thức tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở thế đứng chân trước chân sau, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng, bao tay được đeo vào cẳng tay.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện tại chỗ một tay gạt đỡ cao, rồi lại chặt thấp. Cứ như vậy thực hiện liên tục theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Thực hiện với tốc độ tối đa, gạt đúng kỹ thuật.

2.5. Nhóm bài tập kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể (4 bài tập)

2.5.1. Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở tư thế hai chân rộng bằng vai, thân người đứng thẳng, 2 tay co trước ngực, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác ngồi xuống, sau đó lại đứng lên đồng thời một chân đá thẳng, đặt chân xuống về tư thế ban đầu. Nhanh chóng ngồi xuống tiếp, sau đó đứng lên đồng thời chân kia đá thẳng. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi thực hiện phải ngồi sâu và đứng lên bật gối đá đúng kỹ thuật.

2.5.2. Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở tư thế hai chân rộng bằng vai, thân người đứng thẳng, 2 tay co trước ngực, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác ngồi xuống, sau đó lại đứng lên đồng thời một chân đá vòng cầu, đặt chân xuống về tư thế ban đầu. Nhanh chóng ngồi xuống tiếp, sau đó đứng lên đồng thời chân kia đá vòng cầu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi thực hiện phải ngồi sâu và đứng lên bật gối đá đúng kỹ thuật.

2.5.3. Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đạp ngang

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở tư thế hai chân rộng bằng vai, thân người đứng thẳng, 2 tay co trước ngực, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác ngồi xuống, sau đó lại đứng lên đồng thời một chân đạp ngang, đặt chân xuống về tư thế ban đầu. Nhanh chóng ngồi xuống tiếp, sau đó đứng lên đồng thời chân kia đạp ngang. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật*: Khi thực hiện phải ngồi sâu và đứng lên bật gối đạp đúng kỹ thuật.

2.5.4. Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn

(-) *Mục đích*: Phát triển sức mạnh chân.

(-) *Cách tiến hành*:

(+) Chuẩn bị: Người thực hiện đứng ở tư thế chân trái co gối lên ngang thắt lưng, thân người đứng thẳng, 2 tay co trước ngực, mắt nhìn thẳng.

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác bật tung người lên cao, đồng thời chân phải đá thẳng, đá xong giật căng chân về co gối phải ngang thắt lưng. Tiếp tục, bật tung người lên cao, đồng thời chân trái đá thẳng, đá xong giật căng chân về co gối trái ngang thắt lưng. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Người thực hiện thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Khi thực hiện bật người phải cao, bật gối đá phải nhanh đúng kỹ thuật, đá xong giật căng chân về không được để rơi chân vừa đá xuống chạm đất.

3. LOẠI BÀI TẬP THI ĐẤU (3 bài tập)

3.1. Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm đấm

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) *Dụng cụ:* Thảm tập, găng, mũ, giáp, bịt răng, còi, đồng hồ bấm giây.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chiến đấu (Người thực hiện và một người cùng tập).

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

(-) *Yêu cầu kỹ thuật:* Chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm tay, tránh né, di chuyển và chiến thuật phải phù hợp.

3.2. Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật đánh giằng co

(-) *Mục đích:* Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) *Dụng cụ:* Thảm tập, còi, đồng hồ bấm giây.

(-) *Cách tiến hành:*

(+) Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị chân trước chân sau (Người thực hiện và một người cùng tập).

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

(-) ***Yêu cầu kỹ thuật:*** Chỉ sử dụng kỹ thuật đánh giăng co và chiến thuật phải phù hợp.

3.3. Đấu tập tổng hợp các kỹ thuật

(-) ***Mục đích:*** Phát triển sức mạnh toàn thân.

(-) ***Dụng cụ:*** Thảm tập, mũ, giáp, găng, bảo vệ ống tay, bảo vệ ống chân, bịt răng, còi, đồng hồ bấm giây.

(-) ***Cách tiến hành:***

(+) Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chiến đấu (Người thực hiện và một người cùng tập).

(+) Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

(+) Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

(-) ***Yêu cầu kỹ thuật:*** Chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng tay, kỹ thuật tấn công bằng chân và chiến thuật phải phù hợp.

PHỤ LỤC 6. NỘI DUNG CHI TIẾT TỔ HỢP CÁC TRẠM SỬ DỤNG TRONG THỰC NGHIỆM Ở HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

1. TIẾN TRÌNH SỬ DỤNG TỔ HỢP CÁC TRẠM TRONG HỌC PHẦN 1 - KỸ THUẬT

Nội dung tổ hợp các trạm được sử dụng trong các giáo án cụ thể như sau:

1.1. Giáo án 1

Trạm 1: Nằm sấp chống đẩy (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Nắm dây chun tay trước đám thẳng (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Nắm dây chun tay sau đám thẳng (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.2. Giáo án 2

Trạm 1: Đẩy xe bò (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Nắm dây chun hai tay luân phiên đám thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Hai tay đeo bao đám thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.3. Giáo án 3

Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đám ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao đám ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Nằm đẩy tạ (3 tổ, mỗi tổ 10 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.4. Giáo án 4

Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đám móc (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao đám móc (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Đạp lốp xe ô tô (3 tổ, mỗi tổ 10 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.5. Giáo án 5

Trạm 1: Nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao gạt đỡ cao (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Chạy kéo theo bạn tập (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.6. Giáo án 6

Trạm 1: Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao gạt chặt thấp (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.7. Giáo án 7

Trạm 1: Nắm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tấn công bằng nắm nắm (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Chạy nâng cao gối trên cát (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.8. Giáo án 8

Trạm 1: Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Chạy kéo lốp xe ô tô (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.9. Giáo án 9

Trạm 1: Một chân đá thẳng vào đích (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Lò cò trên cát (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.10. Giáo án 10

Trạm 1: Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Bật cóc trên cát (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.11. Giáo án 11

Trạm 1: Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Bật bực đôi chân (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.12. Giáo án 12

Trạm 1: Một chân đá vòng cầu vào bao cát (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Bật bực hai chân (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.13. Giáo án 13

Trạm 1: Đạp ngang luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đạp ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên (3 tổ, mỗi tổ 5 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.14. Giáo án 14

Trạm 1: Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Đấu tập tổng hợp các kỹ thuật (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Gánh tạ đòn bật đôi chân (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.15. Giáo án 15

Trạm 1: Một chân đạp ngang vào bao cát (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai chân luân phiên đạp ngang vào bao cát (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc (3 tổ, mỗi tổ thời gian tối đa, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.16. Giáo án 16

Trạm 1: Kéo dây chun từ hai hướng (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Chặt vát thuận vào bao cát (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Hai chân đeo bao luân phiên đạp ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.17. Giáo án 17

Trạm 1: Năm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận hướng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Năm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Năm dây chun gập thân (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.18. Giáo án 18

Trạm 1: Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Trò chơi chơi gà (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.19. Giáo án 19

Trạm 1: Hai tay đeo bao đâm thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Gánh tạ đòn gập thân (3 tổ, mỗi tổ 10 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

1.20. Giáo án 20

Trạm 1: Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai chân đeo bao luân phiên đập ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Tựa lưng vào nhau làm động tác phoir cá qua lại (3 tổ, mỗi tổ 15 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2. TIẾN TRÌNH SỬ DỤNG TỔ HỢP CÁC TRẠM TRONG HỌC PHẦN II - CHIẾN THUẬT

Nội dung tổ hợp các trạm được sử dụng trong các giáo án cụ thể như sau:

2.1. Giáo án 1

Trạm 1: Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía trước nhấc lên hạ xuống (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau nhấc lên hạ xuống (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Nằm đẩy tạ (3 tổ, mỗi tổ 10 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.2. Giáo án 2

Trạm 1: Nắm dây chun gập thân (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Nắm dây chun thực hiện quặp cổ quật ngã (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Quặp cổ quật ngã (3 tổ, mỗi tổ 15 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.3. Giáo án 3

Trạm 1: Nắm dây chun gập thân (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Đánh xóc nách quật ngã (3 tổ, mỗi tổ 15 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Gánh tạ đòn gập thân (3 tổ, mỗi tổ 15 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.4. Giáo án 4

Trạm 1: Nắm dây chun tay trước đâm thẳng (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Nắm dây chun tay sau

đám thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Đạp lốp xe ô tô (3 tổ, mỗi tổ 15 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.5. Giáo án 5

Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đám thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao đám thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Treo co tay ở xà đơn căng tay và cánh tay vuông góc (3 tổ, mỗi tổ thời gian tối đa, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.6. Giáo án 6

Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đám ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao đám ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Bật bực hai chân (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.7. Giáo án 7

Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên đám móc (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Bật bực đôi chân (3 tổ, mỗi tổ 20 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật đánh giăng co (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.8. Giáo án 8

Trạm 1: Nằm sấp chống đẩy (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao đám móc (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Đá thẳng luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.9. Giáo án 9

Trạm 1: Đẩy xe bò (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Một chân đá thẳng vào đích (4 tổ, mỗi tổ 15 giây,

ngủ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Hai chân đeo bao luân phiên đá thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.10. Giáo án 10

Trạm 1: Chạy kéo theo bạn tập (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai chân luân phiên đá thẳng vào đích (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá thẳng (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.11. Giáo án 11

Trạm 1: Chạy nâng cao gối tại chỗ với dây chun (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Đá vòng cầu luân phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đá vòng cầu (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.12. Giáo án 12

Trạm 1: Chạy nâng cao gối trên cát (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai chân đeo bao luân phiên đá vòng cầu (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Hai chân luân phiên đá vòng cầu vào bao cát (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.13. Giáo án 13

Trạm 1: Một chân đá vòng cầu vào bao cát (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Nhảy lò cò đá thẳng liên hoàn (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Chạy kéo lớp xe ô tô (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.14. Giáo án 14

Trạm 1: Đấu tập tổng hợp các kỹ thuật (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Lò cò trên cát (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Đạp ngang luân

phiên 2 chân với dây chun buộc vào cổ chân (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.15. Giáo án 15

Trạm 1: Bật cóc trên cát (3 tổ, mỗi tổ 20 m, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai chân đeo bao luân phiên đập ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Một chân đập ngang vào bao cát (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.16. Giáo án 16

Trạm 1: Hai chân luân phiên đập ngang vào bao cát (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Ngồi xuống đứng lên hai chân luân phiên đập ngang (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên (3 tổ, mỗi tổ 5 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.17. Giáo án 17

Trạm 1: Nắm dây chun tay trước gạt đỡ cao (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao gạt đỡ cao (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Gánh tạ đòn bật đôi chân (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.18. Giáo án 18

Trạm 1: Kéo dây chun từ hai hướng (3 tổ, mỗi tổ 20 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Hai tay đeo bao gạt chặt thấp (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Một tay đeo bao gạt đỡ cao gạt chặt thấp (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.19. Giáo án 19

Trạm 1: Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt sườn thuận (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Chặt vát thuận vào bao cát (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa

trạm 3 phút; Trạm 3: Tựa lưng vào nhau làm động tác phôi cá qua lại (3 tổ, mỗi tổ 15 lần, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).

2.20. Giáo án 20

Trạm 1: Trò chơi chọi gà (3 tổ, mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 2: Nắm dây chun hai tay luân phiên chặt vát thuận (3 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút); nghỉ giữa trạm 3 phút; Trạm 3: Nắm dây chun tay trước gạt chặt ra ngang sườn (4 tổ, mỗi tổ 15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút).