

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG MÔN VÕ THUẬT ỨNG DỤNG CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ VÕ THUẬT ỨNG DỤNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN NINH NHÂN DÂN SAU MỘT NĂM HỌC

EVALUATING THE DEVELOPMENT OF STRENGTH AND SPEED IN APPLIED MARTIAL ARTS FOR MALE STUDENTS OF THE APPLIED MARTIAL ARTS CLUB OF PEOPLE'S SECURITY UNIVERSITY

TÓM TẮT: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, bài viết đã nghiên cứu lựa chọn được 07 test đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân sau một năm học. Từ đó làm tài liệu tham khảo cho công tác giảng dạy huấn luyện thực tế tại cơ sở. Sự phát triển thể lực sau một năm học cho thấy ở hầu hết các test đều có sự tăng trưởng thành tích và có 7/7 test có sự tăng trưởng mang ý nghĩa về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TỪ KHÓA: Bài tập, sức mạnh tốc độ, sinh viên, Trường Đại học An ninh nhân dân.

ABSTRACT: Using regular scientific research methods, the article has researched and selected 07 tests to evaluate the development of strength and speed of male students of the applied martial arts club of People's Security University as follows. one school year. From there, it serves as a reference for the public Practical teaching and training at the facility. The physical development after one year of study shows that in most tests there is an increase in achievement and 7/7 tests have statistically significant growth at the probability threshold $P < 0.05$.

KEYWORDS: exercises, speed strength, students, People's Security University.

PHẠM HUY QUANG

Trường Đại học An ninh Nhân dân

PHẠM THỊ HIÊN

ĐỖ THỊ HUỆ

Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh

PHẠM HUY QUANG

People's Security University

PHẠM THỊ HIÊN

DO THI HUE

University of Sport Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân được thành lập năm 2013, tính đến nay được 09 năm xây dựng và phát triển (2013-2022). Qua các giải thi đấu võ thuật các trường Công an nhân dân trong khu vực và toàn quốc, hàng năm đội tuyển võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân luôn giành được những thứ hạng cao do có sự quan tâm chỉ đạo sâu sát của Đảng ủy, Ban Giám hiệu Nhà

trường, sự hỗ trợ của các đơn vị chức năng trong và ngoài trường. Thực hiện chủ trương đổi mới phương pháp giáo dục, Ban Giám hiệu Nhà trường, Khoa quân sự, võ thuật, thể dục thể thao đã và đang nỗ lực tìm những giải pháp nâng cao trình độ cho sinh viên. Vì vậy, việc nâng cao chất lượng môn học Giáo dục thể chất (GDTC), rèn luyện thể lực góp phần đào tạo nên tư cách người Công an cách mạng, là mục tiêu quan trọng của công tác giáo dục

**BẢNG 1: KẾT QUẢ KIỂM TRA SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ VÔ THUẬT ỨNG DỤNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN NINH NHÂN DÂN TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (N=60)**

TT	NỘI DUNG	THỰC NGHIỆM (n=30)		ĐỐI CHỨNG (n=30)		t ₁	P ₁	t ₂	P ₂
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN				
1	Tại chỗ đấm thẳng 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần)	129.43±2.39	133.43±2.5	129.60±2.44	131.40±1.98	0.273	>0.05	3.486	<0.05
2	Tại chỗ đấm móc 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần)	127.77±7.75	136.83±7.41	126.57±11.61	131.20±11.62	0.471	>0.05	2.238	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	235.97±11.19	257.33±12.16	232.77±8.59	246.07±8.24	1.242	>0.05	4.199	<0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	20.27±1.87	22.40±2.03	20.30±1.93	21.37±1.92	0.061	>0.05	2.019	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	30.87±2.4	33.20±2.11	30.17±2.21	31.23±2.39	1.175	>0.05	3.384	<0.05
6	Đeo bao cát 0.5kg đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích làm pơ 10s (lần)	19.80±4.5	21.33±4.26	18.50±4.55	19.03±4.58	1.113	>0.05	2.014	<0.05
7	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 20s (số lần)	17.03±2.19	18.87±2.32	16.83±1.78	17.70±1.70	0.388	>0.05	2.228	<0.05

t₁: so sánh sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

t₂: so sánh sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

đào tạo tại Trường Đại học An ninh nhân dân. Tuy nhiên, thực tiễn công tác giảng dạy môn võ thuật ứng dụng cho nam sinh viên câu lạc bộ hiện nay cho thấy, các giảng viên đã xây dựng được các nội dung huấn luyện sức mạnh tốc độ cho sinh viên một cách có đầy đủ cơ sở khoa học là bước tiền đề để đánh giá hiệu quả ứng dụng. Chính vì vậy việc “Đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ trong môn võ thuật ứng dụng cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân” là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: gồm 60 nam sinh viên của Câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh được chia làm 02 nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 30 nam sinh viên, nhóm đối chứng gồm 30 nam sinh viên.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Hệ thống các test đánh giá sức mạnh tốc độ trong môn võ thuật ứng dụng cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân

Để lựa chọn hệ thống các test có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân, tác giả tiến hành

nghiên cứu cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc sử dụng các test, phỏng vấn ý kiến của các giáo viên, huấn luyện viên, các chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn. Qua các bước đảm bảo tính logic, khoa học nghiên cứu đã chọn được 7 test bao gồm: Tại chỗ đấm thẳng 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần); Tại chỗ đấm móc 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần) Bật xa tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây); Đeo bao cát 0.5kg đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích làm pơ 10s (lần), Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 20s (số lần). Các test được lựa chọn đảm bảo được tính toàn diện để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân.

BẢNG 2 KẾT QUẢ KIỂM TRA SỰ PHÁT TRIỂN TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM GIỮA HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG (n=60)

TT	NỘI DUNG	THỰC NGHIỆM (n=30)			ĐỐI CHỨNG (n=30)			d CHÊNH LỆCH
		Trước TN	Sau TN	W_1	Trước TN	Sau TN	W_2	
1	Tại chỗ đấm thẳng 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần)	129.43±2.39	133.43±2.5	0.76	129.60±2.44	131.40±1.98	0.34	0.42
2	Tại chỗ đấm móc 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần)	127.77±7.75	136.83±7.41	1.71	126.57±11.61	131.20±11.62	0.90	0.81
3	Bật xa tại chỗ (cm)	235.97±11.19	257.33±12.16	2.17	232.77±8.59	246.07±8.24	1.39	0.78
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	20.27±1.87	22.40±2.03	2.50	20.30±1.93	21.37±1.92	1.28	1.22
5	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	30.87±2.4	33.20±2.11	1.82	30.17±2.21	31.23±2.39	0.86	0.96
6	Đeo bao cát 0.5kg đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích làm pơ 10s (lần)	19.80±4.5	21.33±4.26	1.86	18.50±4.55	19.03±4.58	0.71	1.15
7	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 20s (số lần)	17.03±2.19	18.87±2.32	2.56	16.83±1.78	17.70±1.70	1.26	1.3

W_1 : Nhịp tăng trưởng sau một năm học của nhóm thực nghiệm

W_2 : Nhịp tăng trưởng sau một năm học của nhóm đối chứng

2.2 Sự phát triển sức mạnh tốc độ trong môn võ thuật ứng dụng cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân sau một năm học

Nhóm thực nghiệm: bao gồm 30 nam sinh viên, nhóm này được áp dụng 14 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân được nghiên cứu lựa chọn qua phỏng vấn. Tiến trình thực nghiệm được xây dựng với thời gian thực nghiệm trong 02 tháng, được chia thành 02 giai đoạn (theo lịch học), mỗi giai đoạn gồm 01 tháng, mỗi tháng 04 tuần, mỗi tuần 03 giáo án (tổng cộng 24 giáo án).

Nhóm đối chứng: gồm 30 nam sinh viên, nhóm này được áp dụng bài tập đã được xây dựng của Câu lạc bộ theo

chương trình giảng dạy môn Võ thuật CAND. Các bài tập này đã được áp dụng trong chương trình môn học và trong các giáo án giảng dạy từ trước đến nay.

Trước thực nghiệm và sau thực nghiệm cả hai nhóm được tiến hành kiểm tra đánh giá tổ chức sức mạnh tốc độ.

Để đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ trong môn võ thuật ứng dụng cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân sau một năm học nghiên cứu so sánh về sự khác biệt thông qua chỉ số t_{tinh} và nhịp tăng trưởng $W\%$. Kết quả được trình bày cụ thể ở bảng 1 và 2

Qua kết quả ở bảng 1 ta thấy trước thực nghiệm sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân

dân ở cả 7/7 test đánh giá đều không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Sau một năm học thì giá trị trung bình ở cả 7/7 test đánh giá sức mạnh tốc độ ở nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ do có tất cả $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy ở tất cả các nội dung kiểm tra sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân sau một năm học thì nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng dao động từ 0.42% đến 1.3%, chênh lệch cao nhất là thành tích test đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 20s với 1.3%, và thấp nhất là thành tích test tại chỗ đấm

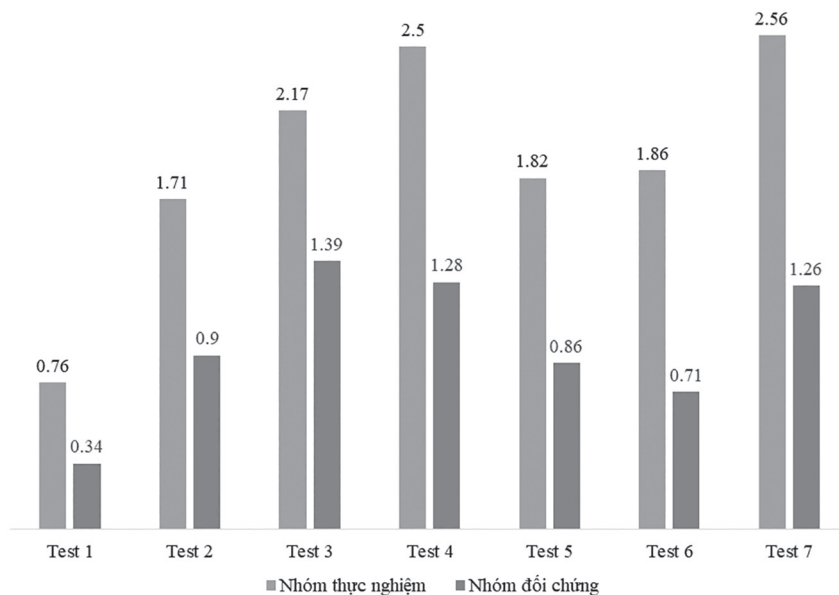


thăng 2 tay liên tiếp trong 30s. Kết quả được thể hiện qua biểu đồ 1.

Về khía cạnh sự khác biệt sau một năm học thì tổ chất sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở tất cả các test của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng. Và sự khác biệt đó có sự chênh lệch tốt thiên về nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng qua chỉ số nhịp tăng trưởng W%. Như vậy sau một năm học tổ chất sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân có sự phát triển tốt ở tất cả các test kiểm tra. Và sự phát triển đó có sự khác biệt cao về mặt ý nghĩa thống kê ở cả 7/7 test kiểm tra.

3. KẾT LUẬN

Để đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân



BIỂU ĐỒ 1: NHỊP TĂNG TRƯỞNG CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG SAU KHI THỰC NGHIỆM CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ VÕ THUẬT ỨNG DỤNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN NINH NHÂN DÂN

dân đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá sự tăng trưởng (W), sự khác biệt (t) qua 07 test đánh giá. Phân tích và so sánh kết quả sau khi thực nghiệm một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật ứng dụng Trường Đại học An ninh nhân dân, kết quả thành tích các khách thể nghiên cứu đều có sự tăng trưởng tốt so với

trước thực nghiệm. Mức tăng trưởng sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm là tốt hơn nhóm đối chứng và tất cả đều có ý nghĩa thống kê ngưỡng xác suất $P < 0.05$. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 26/08/2023;
ngày phản biện đánh giá: 13/09/2023;
ngày chấp nhận đăng: 19/10/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2012), Chi 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.
2. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2000), Giáo trình huấn luyện chiến sỹ mới, NXB Quân đội nhân dân, Hà Nội
3. Quốc hội (2014), Luật Công an nhân dân - Luật số: 73/2014/QH13, ban hành ngày 27 tháng 11 năm 2014, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.
4. 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.
5. Nguyễn Đức Tăng và cộng sự (2009), Giáo trình võ thuật Công an nhân dân, NXB Công an nhân dân, Hà Nội.
6. Phạm Công Tảo, Nguyễn Văn Tiêu, Vũ Ngọc Dũng (2001), Giáo trình võ thuật Trường Đại học An ninh nhân dân, NXB Công an nhân dân, Hà Nội
7. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), Giáo trình Đo lường thể thao, NXB TDTT.
8. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2010), Thống kê học trong TDTT, NXB TDTT.