ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN CHO NAM HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

ThS. Nguyễn Tiến Thắng[1]

Tóm tắt: *Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học đã lựa chọn được 23 bài tập và 05 test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn võ thuật Công an nhân dân cho nam học viên trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.*

Từ khoá: *Bài tập, sức bền chuyên môn, nam học viên, võ thuật Công an nhân dân, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.*

Summary: *Through the utilization of scientific research methods, 23 exercises and 5 performance evaluation tests for specialized martial arts endurance have been selected for male students at the People's Police College I.*

Keywords: *Exercises, specialized endurance, male students, People's Police martial arts, People's Police College I.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ.

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (CĐ CSND I) là cơ sở giáo dục nghề nghiệp trong hệ thống giáo dục quốc dân có nhiệm vụ đào tạo cán bộ, chiến sĩ Cảnh sát tương lai phục vụ cho sự nghiệp bảo vệ an ninh quốc gia và đảm bảo trật tự an toàn xã hội. Võ thuật Công an nhân dân (CAND) là môn học 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; thực hành đúng, nhanh, mạnh, chuẩn xác các động tác kỹ, chiến thuật võ thuật CAND và khả năng áp dụng võ thuật có hiệu quả vào công tác đấu tranh, phòng chống tội phạm. Trong môn võ thuật CAND, sức bền chuyên môn (SBCM) là tố chất quan trọng quyết định đến hiệu quả chiến đấu. SBCM giúp động tác chuyên môn của học viên phát huy được hiệu quả tối đa, qua đó giúp nâng cao trình độ võ thuật cho học viên. Thực tế giảng dạy tại trường cho thấy môn võ thuật CAND tại CĐ CSND I được giảng dạy và huấn luyện với nhiều bài tập (BT) khác nhau, vì vậy trình độ phát triển SBCM của học viên còn nhiều hạn chế. Do đó, việc hoàn thiện BT phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I sẽ giúp cho học viên nâng cao thể chất, trình độ võ thuật, đồng thời áp dụng các kỹ thuật, chiến thuật trong tấn công trấn áp các loại tội phạm. Góp phần xây dựng lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại, đáp ứng yêu cầu, nhiệm vụ trong tình hình mới. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành: ***Ứng dụng BT phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I.***

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, toạ đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN:

2.1. Lựa chọn BT phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ có chuyên môn, nhiều kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện môn võ thuật CAND tại các trường CAND. Số phiếu phát ra 23 phiếu và thu về là 21. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức tán thành và không tán thành. Các BT đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 23 BT phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm 1: BT phát triển sức bền mạnh (14 BT)

+ Nhóm 2: BT phát triển sức bền tốc độ (09 BT)

2.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I.

Để đánh giá trình độ SBCM môn võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test gồm:

1. *Thế đứng chân trước, chân sau cao bật đổi chân đấm tay sau 90s (số lần)*
2. *Chân buộc chun đá móc vào đích trong 60s (số lần)*
3. *Tay phải, tay trái đấm thẳng liên tiếp trong 60s (số lần)*
4. *Di chuyển đá móc vào 2 đích đối diện, cách 3m trong 60s (số lần)*
5. *Thế đứng chân trước, chân sau cao tay phải đấm thẳng vào 2 đích, cách 3m trong 60s (số lần)*

2.3. Ứng dụng BT phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I

1. Trường Cao Đẳng Cảnh sát nhân dân I

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi, thời gian tập từ 25 - 30 phút/ buổi.

- Nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam học viên lớp B3C5K59S và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 học viên tập luyện theo 23 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 học viên tập luyện theo các BT cũ tại Nhà trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa Quân sự, võ thuật, thể dục thể thao.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường CĐ CSND I.

2.3.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I (n= 21).

TT	Nội dung BT	n	Tỉ lệ (%)
	Nhóm 1: BT phát triển sức bền mạnh		
1	Thế đứng chân trước, chân sau cao bật đổi chân đấm tay sau (60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	16	76.2
2	Chân phải, chân trái đá quét về sau (120s x 3 tổ, nghỉ giữa 3’/tổ).	18	85.7
3	Bắt chân quật ngã (10 lần x 5 tổ,nghỉ giữa 1’/tổ)	18	85.7
4	Thế đứng chân trước, chân sau cao tay trái nắm chun đấm thẳng (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1’/tổ).	16	76.2
5	Thế đứng chân trước, chân sau cao tay phải nắm chun đấm thẳng (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1’/tổ).	16	76.2
6	Thế đứng chân trước, chân sau cao hai tay nắm chun đấm liên tiếp (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1’/tổ).	17	81
7	Thế đứng chân trước, chân sau cao hai tay nắm chun di chuyển đấm liên tiếp (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1’/tổ).	20	95.5
8	Chân trái buộc chun đá móc (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	20	95.5
9	Chân phải buộc chun đá móc (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	17	81
10	Hai chân buộc chun đá thẳng liên tiếp (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	17	81
11	Thế đứng chân trước, chân sau cao tay trái đeo bao chì đấm thẳng (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	15	71.4
12	Thế đứng chân trước, chân sau cao tay phải đeo bao chì đấm thẳng (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	17	81
13	Thế đứng chân trước, chân sau cao hai tay đeo bao chì đấm liên tiếp (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	15	71.4
14	Nhảy dây kết hợp di chuyển (120s x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3’/tổ).	17	81
	Nhóm 2: BT phát triển sức bền tốc độ		
15	Di chuyển tay phải đấm thẳng vào 2 đích cách nhau 3m (60s x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3’/tổ).	18	85.7
16	Di chuyển đấm hai tay liên tiếp vào 2 đích cách nhau 3m (30s x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	17	81
17	Di chuyển đá móc vào 2 đích cách nhau 3m (60s x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3’/tổ).	19	90.4
18	Tấn công mục tiêu di động bằng đá móc (60s x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3’/tổ).	15	71.4
19	Di chuyển lên, xuống, trái, phải (60s x 5 tổ, nghỉ giữa 1’/tổ).	15	71.4
20	Di chuyển tấn công mục tiêu kết hợp các đòn tay và đá móc (60s x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3’/tổ).	15	71.4
21	Đánh ép thảm (kỹ thuật tay và chân) (60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	20	95.2
22	Tấn công liên hoàn 3 mục tiêu hình nan quạt (30s x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3’/tổ).	16	76.2
23	Đá kết hợp đá thẳng và đá móc (60s x 5 tổ, nghỉ giữa 1-2’/tổ).	16	76.2

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SBCM của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm.

TT	Test \ Thông số toán thống kê	Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{tính}$	P
		$\bar{x}_A$	±σ	$\bar{x}_B$	±σ		
1	Thế đứng chân trước, chân sau cao bật đổi chân đấm tay sau 90s (số lần)	115.5	4.2	115.9	4.4	0.43	>0.05
2	Chân phải buộc chun đá móc vào đích trong 60s (số lần)	79.1	2.6	79.6	2.3	0.71	>0.05
3	Tay phải, tay trái đấm thẳng liên tiếp trong 60s (số lần)	71.1	3.5	71.5	3.7	0.47	>0.05
4	Di chuyển đá móc vào 2 đích đối diện, cách 3m trong 60s (số lần)	51.5	1.5	51.3	1.4	0.37	>0.05
5	Thế đứng chân trước, chân sau cao tay phải đấm thẳng vào 2 đích, cách 3m trong 60s (số lần)	52.4	1.6	51.8	1.7	1.04	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test SBCM của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test \ Thông số toán thống kê	Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{tính}$	P
		$\bar{x}_A$	±σ	$\bar{x}_B$	±σ		
1	Thế đứng chân trước, chân sau cao bật đổi chân đấm tay sau 90s (số lần)	116.4	4.89	118.8	3.88	2.56	<0.05
2	Chân phải buộc chun đá móc vào đích trong 60s (số lần)	79.5	2.6	81.3	2.2	2.60	<0.05
3	Tay phải, tay trái đấm thẳng liên tiếp trong 60s (số lần)	71.8	3.5	73.7	3.7	2.24	<0.05
4	Di chuyển đá móc vào 2 đích đối diện, cách 3m trong 60s (số lần)	53.3	1.5	55.3	1.6	3.59	<0.05
5	Thế đứng chân trước, chân sau cao tay phải đấm thẳng vào 2 đích, cách 3m trong 60s (số lần)	52.9	1.1	54.7	1.3	3.67	<0.05

CSND I

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Như vậy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường CĐ CSND I.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu và 23 BT phát triển SBCM võ thuật CAND cho nam học viên trường CĐ CSND I . Kết quả quá trình thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SBCM võ thuật CAND cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2022), Tài liệu huấn luyện võ thuật CAND, NXB CAND, Hà Nội.

2. Trường CĐ CSND I (2023), Chương trình môn học kỹ thuật võ thuật CAND, Trường CĐ CSND I I.

3. Trường CĐ CSND I (2023), Tập bài giảng "Kỹ thuật Võ thuật CAND", Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ đề tài: "Lựa chọn BT phát triển SBCM môn võ thuật Công an Nhân cho nam học viên trường CĐ CSND I". Tác giả: ThS. Nguyễn Tiến Thắng, tại Trường CĐ CSND I, năm 2020.*

Ngày nhận bài: 19/9/2023; Ngày duyệt đăng: 30/11/2023