

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÒNG THỦ MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN CHO NAM SINH VIÊN HỆ CHÍNH QUY HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

TS. Hà Mươi Anh¹

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 23 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ (KTPT) và 04 test đánh giá hiệu quả KTPT cho môn võ thuật công an (VTCA) cho nam sinh viên hệ chính quy Học Viện cảnh sát nhân dân (HVCSND). Thông qua 03 tháng thực nghiệm sư phạm cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, với $t_{\text{th}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy các bài tập mà đã lựa chọn đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ môn võ thuật công an cho nam sinh viên hệ chính quy HVCSND.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả kỹ thuật phòng thủ, môn võ thuật công an, sinh viên hệ chính quy, Học Viện cảnh sát nhân dân...

Abstract: This study employed the following research methods: literature analysis and synthesis; interviews and discussions; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; and statistical mathematics. Consequently, we selected 23 exercises to enhance the effectiveness of defensive techniques (KTPT) and 04 tests to evaluate the effectiveness of KTPT for police martial arts (VTCA) for full-time male students at the People's Police Academy (HVCSND). The three-month pedagogical experiment revealed that the experimental group showed better development than the control group, with $t\text{-test} > t\text{-table}$ at a probability threshold of $P < 0.05$. Thus, the selected exercises effectively improved the defensive techniques in police martial arts for full-time male students at HVCSND.
Keywords: Exercises, defensive technique effectiveness, police martial arts, full-time students, People's Police Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

HVCSND là cơ sở giáo dục đại học công lập đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực trong hệ thống giáo dục quốc dân trực thuộc Bộ Công an. Được đúc kết từ nhiều bộ môn võ thuật nhưng Võ cổ truyền, Kickboxing, Tán thủ... võ thuật của CAND không chỉ phục vụ công việc trong các phương án đánh – bắt tội phạm, mà còn có tính đối kháng cao, có thể cạnh tranh được trên cả các võ đài thể thao. Trong nhiều giải đấu, các đại diện đến từ ngành CAND vẫn thường xuyên đạt được thành tích cao ở các bộ môn Boxing, Kickboxing, Võ cổ truyền...

Thực tế Giáo trình VTCA Nhân dân cho các chiến sỹ mới được các giáo viên của khoa Cảnh sát vũ trang HVCSND hướng dẫn luyện tập chỉ trong thời gian ngắn với nhiều nội dung (kỹ thuật tấn công và KTPT). Trong đó, ngoài phần huấn luyện kỹ thuật tấn công được coi là một trong những nội dung quan trọng, giúp nâng cao khả năng thực chiến của các chiến sỹ công an thì phần KTPT lại có tác dụng giúp các chiến sỹ hạn chế được các thương tích trong quá trình đấu tranh với tội phạm: Phần kỹ thuật gồm thế

đứng di chuyển, các động tác kỹ thuật đánh bằng tay, các động tác kỹ thuật đánh bằng chân, các động tác gạt đỡ tránh né, các động tác kỹ thuật ngã đỡ, cách cầm và sử dụng dao găm, gậy, cách xử lý một số tình huống đối kháng chân, tay không. Phần chiến thuật: Chiến thuật đánh bắt đối phương bất ngờ, gỡ đánh lại khi bị đối phương bắt khóa, gạt đỡ đánh lại khi đối phương tấn công bằng dao, gậy..., đánh bắt đối sử dụng súng ngắn. Tập luyện 03 bài võ tổng hợp CAND.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện KTPT môn VTCA cho nam sinh viên (SV) hệ chính quy HVCSND, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn và ứng dụng BT nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND.**

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá hiệu quả

KTPT cho môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND cho nam SV HVCSND.

2.1.1. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND

Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia và gián tiếp bằng phiếu hỏi. Số phiếu phát ra 30 phiếu và thu về được 30 phiếu.

Cách trả lời cụ thể theo 2 mức tán thành và không tán thành. Đề tài sẽ chọn những BT đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên. Kết quả bảng 1 đã lựa chọn được 23 BT nâng cao hiệu quả KTPT cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm 1: BT thể lực (08 BT)

+ Nhóm 2: BT KTPT (15 BT)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả KTPT cho môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV HVCSND (n=30)

TT	Phân loại	BT	Tán thành		Không tán thành	
			mi	Tỷ lệ %	mi	Tỷ lệ %
1	BT thể lực	Nằm sấp chống đẩy	24	80	6	20
2		Co tay xà đơn	25	83.33	5	16.67
3		Chống đẩy xà kép	26	86.67	4	13.33
4		Leo dây	23	76.67	7	23.33
5		Giật tạ đòn 25kg	25	83.33	5	16.67
6		Bật nhảy adam	26	86.67	4	13.33
7		Chạy zic zắc 30m	24	80	6	20
8		Chạy 3000m	22	73.33	8	26.67
9		Bơi 1000m	18	60	12	40
10		Chạy 10.000m	15	50	15	50
1	BT KTPT	BT tránh ngựa về sau	28	93.33	2	6.67
2		BT ngã nghiêng sang trái	26	86.67	4	13.33
3		BT ngã nghiêng sang phải	25	83.33	5	16.67
4		BT ngã ngựa lộn sấp	23	76.67	7	23.33
5		BT ngã sấp lộn ngựa	25	83.33	5	16.67
6		BT ngã ngựa nằm nguyên	24	80	6	20
7		BT ngã sấp nằm nguyên	21	70	9	30
8		BT rê tiến đấm thẳng hai tay liên tiếp phải trước. trái sau	27	90	3	10
9		BT rê tiến đấm ngang hai tay liên tiếp phải trc trái sau	26	86.67	4	13.33
10		BT rê tiến đấm móc hai tay liên tiếp phải trc trái sau	27	90	3	10
11		BT rê tiến đấm thẳng tay phải, ngang tay trái, móc tay phải	25	83.33	5	16.67
12		BT rê lùi đấm thẳng hai tay liên tiếp phải trước. trái sau	25	83.33	5	16.67
13		BT rê lùi đấm ngang hai tay liên tiếp phải trc trái sau	26	86.67	4	13.33
14		BT rê lùi đấm móc hai tay liên tiếp phải trc trái sau	27	90	3	10
15		BT rê lùi đấm thẳng tay phải, ngang tay trái, móc tay phải	25	83.33	5	16.67

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả KTPT cho môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test

Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá hiệu quả KTPT cho môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND gồm:

- + *Rê tiến gạt đỡ cao tay trái 30 giây (lần)*
- + *Rê tiến gạt đỡ cao hai tay liên tiếp phải trước trái sau 60 giây (lần)*
- + *Rê tiến gạt chặt thấp bằng tay trái 30 giây (lần)*
- + *Tránh ngửa về sau 30 giây (lần)*

2.2. Ứng dụng BT nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi (tương đương 24 giáo án) vào thời gian chính khóa theo thời khoá biểu của học viện, thời gian tập từ 25 – 35 phút/buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 100 nam SV môn VTCA HVCSND và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 50 SV tập luyện theo 23 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 50 SV tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: HVCSND.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ KTPT của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ KTPT 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 KTPT 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 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ KTPT của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá hiệu quả KTPT môn VTCA của SV hệ chính quy HVCSND trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra				So sánh		
		NTN (n = 50)		NĐC (n = 51)		t	w	p
		x	s	x	x			
1	Rê tiến gạt đỡ cao tay trái 30 giây (lần)	29.92	1.87	29.65	1.84	0.35	0.91	>0.05
2	Rê tiến gạt đỡ cao hai tay liên tiếp phải trước trái sau giây 60 (lần)	39.88	1.77	39.55	1.84	0.34	0.83	>0.05
3	Rê tiến gạt chặt thấp tay trái 30 giây (lần)	30	1.83	29.78	1.79	0.24	0.74	>0.05
4	Tránh ngửa về sau 30 giây (lần)	30.24	1.81	30.08	1.76	0.43	0.53	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá hiệu quả KTPT môn VTCA của SV hệ chính quy HVCSND sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra				So sánh		
		NTN (n = 50)		NĐC (n = 51)		t	w	p
		x	s	x	x			
1	Rê tiến gạt đỡ cao tay trái 30 giây (lần)	33.9	2.42	30.98	3.17	2.87	9.00	<0.05
2	Rê tiến gạt đỡ cao hai tay liên tiếp phải trước trái sau giây 60 (lần)	45.86	2.32	42.86	4.58	2.58	6.76	<0.05
3	Rê tiến gạt chặt thấp tay trái 30 giây (lần)	34.98	2.27	32.75	3.77	2.89	6.58	<0.05
4	Tránh ngửa về sau 30 giây (lần)	35.24	2.21	33.25	2.97	2.73	5.81	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả KTPT môn VTCA của SV hệ chính quy HVCSND

TT	Nội dung kiểm tra	Nhịp tăng trưởng					
		NTN		W	NĐC		W
		TTN	STN		TTN	STN	
1	Rê tiến gạt đỡ cao tay trái 30 giây (lần)	29.92	33.9	12.47	29.65	30.98	4.39
2	Rê tiến gạt đỡ cao hai tay liên tiếp phải trước trái sau giây 60 (lần)	39.88	45.86	13.95	39.55	42.86	8.03
3	Rê tiến gạt chặt thấp tay trái 30 giây (lần)	30	34.98	15.33	29.78	32.75	9.50
4	Tránh ngựa về sau 30 giây (lần)	30.24	35.24	15.27	30.08	33.25	10.01

biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại HVCSND.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng trước và sau của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở cả nam và nữ, kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Diễn biến thành tích ở tất cả các test đánh giá hiệu quả KTPT môn võ thuật của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng: Nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm tăng trung bình 11.14%; nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng tăng từ 6.33%.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá KTPT cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 23 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV hệ chính quy HVCSND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2001), *Võ tay không trong huấn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

4. Bùi Trọng Phương (2019), *Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho nam SV nam HVCSND trong môn VTCA nhân dân*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở mã số: GDTC/23/16 tại trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh “Nghiên cứu BT nâng cao hiệu quả KTPT môn VTCA cho nam SV hệ chính quy, HVCSND”. Đồng chủ nhiệm đề tài: TS. Hà Mười Anh, 2024.

Ngày nhận bài: 13/1/2025; Ngày duyệt đăng 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)