

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công môn Võ thuật Công an Nhân dân cho học viên Học viện An ninh Nhân dân

Nguyễn Trác Linh*

*Khoa Quân sự-Võ thuật-Thể dục Thể thao, Học viện An ninh Nhân dân

Received: 29/3/2023; Accepted: 5/4/2023; Published: 10/4/2023

Abstract: Martial Arts of the People's Public Security is one of the important subjects included in the curriculum and training at the People's Security Academy, attack technique training is considered one of the important contents help improve the combat ability of police soldiers. Through regular and reliable scientific research methods, the research has selected exercises to improve the effectiveness of attacking techniques in Cong an Nhan dan martial arts for male students of the People's Security Academy. After the experimental process of applying training according to the exercises selected by the research, the results show that the achievement of the test to evaluate the attack technique of the research subjects has grown and is statistically significant ($t = 3.68 \rightarrow 5.82$ at $p < 0.05$).

Keywords: Martial arts Public Security, effective, technical to attack, People's Security Academy.

1. Đặt vấn đề

Võ thuật Công an Nhân dân có hệ thống kỹ thuật rất phong phú, 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. Trong tấn công, Võ thuật Công an Nhân dân có nhiều kỹ thuật tùy thuộc vào việc sử dụng vị trí trên các chi để tấn công. 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[3].

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả sử dụng kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả, hoàn thiện chương trình giảng dạy và huấn luyện môn Võ thuật Công an Nhân dân, tăng cường hứng thú học tập và nâng cao thành tích của học viên đối với môn học, khám phá các hiệu quả của việc rèn luyện môn học đối với sức khỏe thể chất, khả năng ứng dụng thực tế và ứng dụng trong nghề nghiệp chuyên ngành.

- Phương pháp nghiên cứu: Đề giải quyết nhiệm

vụ khoa học, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy như sau: Tham khảo tài liệu, Phỏng vấn bằng phiếu (anket), Kiểm tra sự phạm, Thực nghiệm sự phạm và Toán thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: 60 nam học viên Học viện An ninh Nhân dân học môn Võ thuật Công an Nhân dân. Thời gian thực nghiệm: Học kỳ I năm học 2022-2023.

- Đối tượng phỏng vấn: 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy, huấn luyện môn Võ thuật, Võ thuật Công an Nhân dân.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tấn công môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Thông qua tổng hợp và phân tích tài liệu, nghiên cứu lựa chọn được 12 test chuyên môn phù hợp để đánh giá kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân cho đối tượng nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 nhà chuyên môn nhằm lựa chọn các test có tính thực tế và hiệu quả cao, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá kỹ thuật tấn công môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân ($n=30$)

TT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		Test Statistics ^d	
		Σ	%	Σ	%	Z	Asymp. Sig. (2 - tailed)

1	Tại chỗ đâm thẳng 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần)	90	100.0	90	100.0	.000 ^a	1.000
2	Tại chỗ đâm móc 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần)	85	94.4	85	94.4	.000 ^a	1.000
3	Tại chỗ đâm thẳng (tính điểm)	65	72.2	67	74.4	-1.000 ^b	0.317
4	Cầm tạ Ante 1,5kg đâm tốc độ 15s (lần)	57	63.3	67	74.4	-2.449 ^b	0.014
5	Đâm tốc độ 20s (lần)	63	70.0	66	73.3	-1.732 ^c	0.083
6	Tại chỗ đâm thẳng 1 tay 2 lần (tính điểm)	62	68.9	58	64.4	-1.414 ^b	0.157
7	Đo xung lực tấn công đòn đâm thẳng	64	71.1	68	75.6	-1.732 ^c	0.083
8	Tại chỗ đá móc 30s (lần)	75	83.3	76	84.4	-1.000 ^a	0.317
9	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 20s (số lần)	81	90.0	88	97.8	-1.342 ^c	0.180
10	Tại chỗ đập ngang 2 lần (tính điểm)	43	47.8	37	41.1	-2.449 ^b	0.014
11	Tại chỗ đá thẳng 30s (lần)	81	90.0	84	93.3	-1.342 ^c	0.180
12	Đo xung lực tấn công đòn đá móc	54	60.0	68	75.6	-1.890 ^c	0.059

Từ kết quả thu được tại bảng 2.1: Nghiên cứu quy ước chọn lựa những test đánh giá kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân có tỷ lệ trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn >75% số người tán thành và có giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) >0.05. Thông qua quá trình áp dụng các test vào kiểm tra đối tượng thực tế, nghiên cứu xác định cả 5 test đều đảm bảo độ tin cậy ($r > 0.80$ tại $p < 0.05$) và tính thông báo ($r > 0.60$ tại $p < 0.05$).

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Đề lựa chọn các bài tập phù hợp với đối tượng và đảm bảo các nguyên tắc khoa học, thông qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn và đề tài khoa học, nghiên cứu xác định các căn cứ lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân gồm: 1) Căn cứ mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu ở từng giai đoạn giảng dạy; 2) Căn cứ vào đặc điểm tâm-sinh lý và trình độ ban đầu của người học; 3) Căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của trường; 4) Căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong giảng dạy môn Võ thuật Công an Nhân dân.

Thông qua căn cứ lựa chọn bài tập đã được xác

định, nghiên cứu tiếp tục tiến hành tổng hợp các bài tập phù hợp với vấn đề nghiên cứu, phù hợp với đối tượng nghiên cứu thực tế. Nguồn tài liệu được xác định bao gồm: Tài liệu chuyên môn về Võ thuật và môn Võ thuật Công an Nhân dân; Bài báo về khoa học đào tạo và huấn luyện môn Võ thuật Công an Nhân dân; Đề tài nghiên cứu các cấp có liên quan đến kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân,... kết quả nghiên cứu được 38 bài tập phù hợp.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia với 38 bài tập đã lựa chọn được. Quá trình phỏng vấn được thực hiện 2 lần giống như nhau với thời gian cách nhau 30 ngày. Kết quả lựa chọn bài tập là những bài tập đạt mức $\geq 75\%$ tổng điểm tối đa cả 2 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) >0.05. Theo nguyên tắc trên, nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập và được chia làm 3 nhóm:

- Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật tấn công đòn tay: 10 bài tập.
- Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật tấn công đòn chân: 10 bài tập.
- Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật tấn công phối hợp: 4 bài tập

2.3. Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Chương trình giảng dạy được tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh song song, gồm 02 nhóm: đối chứng và thực nghiệm, trong đó tổng số học viên tham gia nhóm đối chứng = 30 và nhóm thực nghiệm = 30.

+ Nhóm thực nghiệm: Tập luyện theo kế hoạch giảng dạy hiện hành nhưng áp dụng các bài tập nghiên cứu lựa chọn vào phần rèn luyện thể lực.

+ Nhóm đối chứng: Tập luyện theo chương trình giảng dạy hiện hành.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ I năm học 2022-2023.

2.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân

Thành tích các test đánh giá hiệu quả sử dụng kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân được trình bày ở bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Thành tích các test đánh giá kỹ thuật tấn công Võ thuật Công an Nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh Nhân dân (n=30)

Test	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p
	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
<i>Trước thực nghiệm</i>						
Tại chỗ đâm thẳng 2 tay liên tiếp trong 30s (lần)	130.21	10.13	130.75	11.21	0.32	>0.05
Tại chỗ đâm móc 2 tay liên tiếp trong 30s (lần)	110.43	13.33	111.32	12.52	1.65	>0.05
Tại chỗ đá móc 30s (lần)	16.82	3.25	16.88	3.54	0.28	>0.05
Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	14.55	2.82	14.76	2.90	0.51	>0.05
Tại chỗ đá thẳng 30s (lần)	17.77	2.19	17.90	2.23	0.44	>0.05
<i>Sau thực nghiệm</i>						
Tại chỗ đâm thẳng 2 tay liên tiếp trong 30s (lần)	136.24	11.33	133.30	11.55	4.31	<0.05
Tại chỗ đâm móc 2 tay liên tiếp trong 30s (lần)	114.55	12.29	112.76	12.10	3.68	<0.05
Tại chỗ đá móc 30s (lần)	17.86	2.61	17.33	3.16	5.13	<0.05
Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	15.63	2.14	15.02	2.67	5.34	<0.05
Tại chỗ đá thẳng 30s (lần)	18.88	2.03	18.11	2.32	5.82	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.045$

Kết quả thu được tại bảng 2.2 cho thấy: Thành tích các test đánh giá thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân của nam học viên Học viện An ninh Nhân dân nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt ($t=0.28 \rightarrow 1.65$ tại $p>0.05$).

Sau thời gian thực nghiệm, thành tích hiệu quả sử dụng kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa tại $p<0.05$. Nhóm thực nghiệm có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê ($t=3.68 \rightarrow 5.82$ tại $p<0.05$).

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thu được 5 test phù hợp tin cậy ($r>0.80$ tại $p<0.05$) và 24 bài tập nâng cao hiệu quả sử dụng kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công an Nhân dân đảm bảo độ tin cậy, tính hiệu quả và phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn cho thấy thành tích ở tất cả các test thuộc nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê ($t=3.68 \rightarrow 5.82$ tại $p<0.05$). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng vào chương trình đào tạo, huấn luyện cho học viên các khóa của Học viện An ninh Nhân dân.

Tài liệu tham khảo

[1] Hà Mười Anh (2019), *Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trong môn Võ thuật Công*

an cho sinh viên Học viện Cảnh sát Nhân dân, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

[2] Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.

[3] Nguyễn Xuân Quang và các cộng sự (2016), *Giáo trình Võ thuật nâng cao trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang*, Nhà xuất bản Công an Nhân dân, Hà Nội.