

THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT ĐỔI MỚI NỘI DUNG, PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN VÕ THUẬT TẠI HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

Phan Đức Thắng*

Trong tình hình hiện nay, với sự gia tăng của các loại tội phạm, đồng thời một số loại tội phạm sử dụng vũ khí “nóng” có xu hướng diễn biến phức tạp đã gây ra nhiều vụ án nghiêm trọng, gây xôn xao dư luận và mất trật tự an ninh trong xã hội.

Chính vì vậy nên công tác giảng dạy huấn luyện võ thuật trong lực lượng Công an, đặc biệt các trường Công an nhân dân đóng vai trò vô cùng quan trọng, góp phần xây dựng lực lượng Công an chính quy, tinh nhuệ, hiện đại.

Là một trong những trường trọng điểm của Ngành, có sứ mệnh đào tạo những sỹ quan Cảnh sát chuyên nghiệp, Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND) luôn chú trọng đến công tác huấn luyện võ thuật. Bên cạnh những thành tích đã đạt được, Bộ môn Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao (QSVT - TDDT) vẫn còn những hạn chế trong nội dung và phương pháp giảng dạy võ thuật CAND. Nhận thức qua công tác thực tế giảng dạy của các thầy, cô trực tiếp huấn luyện và tham khảo ý kiến từ học viên, Bộ môn QSVT - TDDT đã chủ động, xây dựng, biên soạn giáo án huấn luyện võ thuật theo nội dung giáo trình mới, phù hợp với tình hình thực tế đặt ra nhằm bảo đảm học viên sau khi tốt nghiệp về các đơn vị công tác hoàn thành nhiệm vụ giữ gìn trật tự, an toàn xã hội.

1. Thực trạng công tác huấn luyện võ thuật Công an nhân dân tại Học viện Cảnh sát nhân dân

Từ năm 2013, Học viện CSND được Bộ Công an giao thí điểm tổ chức đào tạo theo hệ thống tín chỉ, với thời gian rút ngắn từ 05 năm xuống 04 năm. Đây là một phương thức tổ chức đào tạo tiên tiến, tạo ra sự chủ động, linh hoạt cho cả người học, người dạy và cơ quan quản lý đào tạo. Vì vậy, yêu cầu đặt ra đối với Học viện cần phải chuẩn hóa về chương trình, nội dung giảng dạy, giáo trình, tài liệu và quy trình kiểm

tra đánh giá chất lượng giáo dục, đào tạo; tiếp tục cải tiến nội dung chương trình giảng dạy, phương pháp dạy học theo hướng thiết thực, hiện đại, thống nhất, liên thông giữa các bậc học, coi trọng trang bị kiến thức nghiệp vụ, rèn luyện kỹ năng, phẩm chất nghề nghiệp cho học viên theo hướng đào tạo hệ đại học nghiên cứu 5 năm và hệ đại học thực hành 4 năm.

Để thực hiện hiệu quả yêu cầu được Bộ Công an và Học viện CSND giao phó, công tác huấn luyện võ thuật Công an nhân dân đặt ra nhiều vấn đề về đổi mới nội dung, phương pháp. Bộ môn QSVT - TDDT đã phối hợp đồng bộ với các phòng, ban chuyên trách tại Học viện CSND đưa ra những kế hoạch, mô hình, nội dung và phương pháp giảng dạy, huấn luyện phù hợp, áp dụng thực tế đối với sinh viên các khóa D39, D40, D41, D42.

1.1. Về nội dung

Chương trình huấn luyện võ thuật CAND được Bộ môn QSVT - TDDT sắp xếp theo một trật tự logic từ thấp đến cao, từ cơ bản đến chuyên sâu và được phân chia thành 4 học phần huấn luyện cụ thể.

- *Võ thuật huấn luyện đầu khóa*

+ Thời lượng: 240 tiết thực hành.

+ Nội dung: Các thế đứng trong chiến đấu, đòn tấn công cơ bản (đấm móc, đấm ngang, đấm thẳng; đá thẳng, đạp ngang, đá móc; di chuyển, luân tránh, gạt đỡ) và ba bài võ tổng hợp: 25, 38, 44 đòn thế đặc thù của võ thuật CAND.

+ Mục đích: Đây là nội dung nhập môn cơ bản để học viên có cách tiếp cận ban đầu về võ thuật, đặc biệt là võ thuật CAND, tạo tiền đề cho việc tập luyện nâng cao về sau.

Đây là nội dung học phần đầu tiên mà tân sinh viên được đào tạo huấn luyện, cung cấp những kiến thức cơ bản về võ thuật CAND.

- *Võ thuật CAND I*

+ Thời lượng: 90 tiết.

*ThS, Học Viện Cảnh sát nhân dân

+ Nội dung: Tiếp tục ôn luyện các đòn, thế, cơ bản từ võ nhập môn kết hợp thêm các đòn thế, quyền Anh, đối kháng trực tiếp và nâng cao với 03 bài võ tổng hợp 25, 38, 44 đòn thế cùng với các thế ngã

+ Mục đích: Tạo cho học viên sự chủ động, tích cực sử dụng các đòn, thế một cách linh hoạt, biến chuyển phù hợp và khả năng bảo vệ bản thân trước các tình huống bất ngờ.

Ở học phần này có yêu cầu cao hơn học phần đầu tiên, học viên được học sâu hơn về kỹ thuật chiến đấu với các đòn đánh, các đòn đỡ, né, tránh cùng với kỹ thuật ghép đòn. Ở học phần này, học viên được huấn luyện các thế ngã cơ bản áp dụng trong quá trình chiến đấu như ngã ngửa lộn sấp, ngã sấp lộn ngửa, ngã nghiêng sang trái, ngã nghiêng sang phải... nhằm bảo vệ bản thân.

- *Võ thuật CAND II*

+ Thời lượng: 90 tiết.

+ Nội dung: Học tập các đòn đối kháng trực tiếp, Quyền Anh, đánh bất ngờ, các tư thế gỡ khóa, chiến thuật CAND với dao, súng và gậy.

+ Mục đích: Giúp học viên linh hoạt trước các tình huống đối kháng, chủ động trước những tình huống bất ngờ và chiến thuật tác chiến khi lâm trận.

Học phần này là sự nâng cao của võ CAND I, tất cả những kiến thức đã được học ở võ CAND I nay được đưa vào thực tế luyện tập, trở thành những đòn võ đối kháng tay không vô cùng nguy hiểm như đối kháng đâm thẳng, đâm ngang, đâm móc, hay đá thẳng, đá móc. Với yêu cầu thực chiến cao, kết thúc võ CAND II học viên phải có khả năng chiến đấu trên thực tế, vì vậy trong học phần, học viên còn được dạy về những đòn đánh bắt tội phạm bất ngờ, đòn bẻ khóa hay các đòn khống chế tay dao, khống chế gậy khi đối tượng sử dụng.

- *Võ thuật CAND chuẩn đầu ra*

+ Học phần võ chuẩn với 120 tiết thực hành, có yêu cầu cao nhất, tổng hợp tất cả những kiến thức và kỹ năng từ ba học phần trước. Học viên được tổ chức học tập các tình huống giống như trên thực tế: Một đánh hai, một đánh ba, một đánh bốn...

+ Mục đích: Tạo cho các học viên quen với cảm giác trên thực tế có thể sẽ xảy ra những

trường hợp phải đối đầu với rất nhiều đối tượng. Đạt được võ chuẩn CAND, với những động tác vừa phải đảm bảo đúng kỹ thuật, nhanh, mạnh và dứt khoát các học viên mới có thể đảm bảo yêu cầu huấn luyện.

Học viện CSND là nhà trường đầu tiên trong các trường CAND công bố và thực hiện chuẩn đầu ra đối với học viên các hệ đào tạo. Qua thực tiễn triển khai áp dụng thực hiện chuẩn đầu ra tại Học viện CSND đã đạt được những kết quả đáng khích lệ, đồng thời cho thấy đây là một hướng đi đúng, một bước đột phá trong việc nâng cao chất lượng đào tạo của Học viện.

Kết luận chung: Nội dung giảng dạy võ thuật CAND về cơ bản đã bảo đảm đầy đủ kiến thức cơ bản và bảo đảm học viên sẵn sàng tâm thế chiến đấu trong thực tiễn khi ra trường. Tuy nhiên, mỗi học viên có thể lực và trí lực khác nhau dẫn đến việc hấp thụ tinh hoa võ thuật CAND có sự chênh lệch, chưa đồng đều. Thêm vào đó, nhiều động tác kỹ thuật phức tạp, khó nắm bắt đòi hỏi sự quyết tâm, ý chí và một phần đến từ năng khiếu, như kỹ thuật gỡ khóa Judo, các đòn với vũ khí (dao đâm sườn thuận, dao đâm vắt nghịch, dao đâm xóc, gậy bổ thương, khống chế tay súng phía trước ...)

1.2. Về phương pháp huấn luyện

Quá trình truyền thụ và huấn luyện võ thuật CAND được giảng dạy một cách nghiêm túc, tuân theo nguyên tắc và phương pháp giảng dạy khoa học. Tùy thuộc vào nội dung giảng dạy mà giáo viên vận dụng cụ thể để đảm bảo phần lớn học viên tiếp thu, nắm bắt và tiến hành áp dụng được.

a. Phương pháp khởi động

- Mục đích yêu cầu: Gây hưng phấn và làm nóng cơ bắp toàn thân, tránh tình trạng co cứng cơ khi trọng động. Làm giãn gân, trơn khớp, tránh được những trường hợp bong gân, sai khớp, hoặc bị ảnh hưởng xấu đến khớp do hoạt dịch chưa tiết đều. Chuẩn bị tâm lý đầy đủ, thần kinh ổn định, loại bỏ tạp niệm, tập trung cao độ vào buổi tập.

- Biện pháp thực hiện: Tập trung tư tưởng vào vùng đang vận động, điều khiển hơi thở phối hợp với động tác, thực hiện tuần tự từ trên xuống dưới, từ ngoài vào trong.

- Nội dung: Gồm khởi động chung và khởi

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

động chuyên môn. Trong đó, khởi động chuyên môn là những bài tập chỉ định đơn giản, có gia tăng lực và tốc độ (khoảng 50% so với sự vận động toàn định), mục đích nhằm chuẩn bị tốt cho cơ bắp trước khi bước vào phần tập chính.

b. Phương pháp huấn luyện đòn căn bản

Đòn căn bản là những kỹ thuật phản công gồm tránh né, gạt đỡ, đón bắt và đánh trả hợp lý khi bị tấn công. Gọi là đòn căn bản vì qua nội dung này người tập được trang bị một kiến thức căn bản về kỹ thuật dùng sức trong chiến đấu, nắm vững các nguyên tắc tránh né, gạt đỡ và công vào chỗ hở của đối phương, dần dần hoàn thiện một phản xạ tốt cho thân, thủ, bộ pháp, hình thành một nền tảng vững chắc về thể chất và tư duy làm bàn đạp cho người tập tiến sâu vào nền võ học.

Bước 1: Phân tích hướng tấn công và những nguyên tắc cơ bản

+ Mục tiêu: Học viên phải hiểu cặn kẽ từng kỹ thuật, từ cách tránh né, gạt đỡ, đón bắt, công vào chỗ hở của đối phương. Cho phép võ sinh đặt nhiều câu hỏi tại sao và giải thích thật hợp lý.

+ Động tác phải trở thành phản xạ, qua các bài tập từ dễ đến khó, nhanh mắt, lẹ tay, vững vàng. Mỗi kỹ thuật phải đạt 3 yếu tố: Nhanh, mạnh, chính xác.

Bước 2: Thực hiện

+ Thuộc đòn: Trong khi thực hành động tác giáo viên giải thích thật rõ ràng và xoáy vào trọng tâm của kỹ thuật, luôn có người ra đòn cho người thực hiện phản công để học viên được quan sát cụ thể. Sau đó, phân chia kỹ thuật thành nhiều động tác và thực hiện với người phục vụ. Học viên tập đồng loạt như vậy cho đến khi thuộc.

+ Thực hành chậm: Học viên xoay người hướng vào nhau theo từng đôi, kỹ thuật được thực hiện chậm, đòn phát trúng đích. Giáo viên đặc biệt nhắc nhở học viên khi phát đòn tay chân phải vận lực đầy đủ (mặc dù đánh chậm) và phải đánh trúng đích (vừa chạm mục tiêu); đổi bên



Cải tiến phương pháp huấn luyện là một trong những yêu cầu quan trọng trong huấn luyện võ thuật cho sinh viên Học viện CSND

sau một lần phản đòn để tâm lý người tập được hưng phấn.

+ Động tác nhanh dần: Sau khi học viên đã tương đối thuần thục, giáo viên huấn luyện cho tăng tốc độ luyện tập bằng cách ghép các cử động thành một nhịp đánh. Cuối cùng của bước này là mỗi bên phải thực hiện trọn kỹ thuật trong một tiếng đếm.

c. Phương pháp huấn luyện các bài võ tổng hợp

Võ tổng hợp CAND là các bài quyền, gồm một chuỗi nhiều động tác mang tính chiến đấu, được ghép liên tiếp với nhau nhằm mục đích giúp người tập quen thuộc các lối đánh đỡ, đâm đá, di chuyển thăng bằng, linh hoạt, các vận khí phát lực, thân thể được rắn chắc, khí huyết lưu thông.

Bước 1: Phân tích thủ pháp, bộ pháp và lý thuyết căn bản

Bước 2: Thực hiện

+ Chuẩn bị: Tập kỹ từng thế đâm, gạt, đỡ, đá, đạp cơ bản, đồng thời các lối tấn phải được hiểu và thực hành thật kỹ qua các bài tập di chuyển và tập phối hợp hít thở với động tác.

+ Thuộc bài: Dạy bài quyền từng động tác và cho học viên đánh chậm đồng loạt theo lời hô.

+ Kết hợp với ý: Giải thích ý nghĩa của từng cụm động tác và cho học viên thực hiện trọn ý trong một tiếng đếm.

Thí dụ: Trong bài 38 động tác thực hiện cụm động tác từ 2 đến 6 liên hoàn khi bị đối tượng



Huấn luyện võ thuật cho sinh viên Học viện CSND là một trong những yêu cầu quan trọng, phục vụ đặc lực cho quá trình làm việc của sinh viên sau khi ra trường

khóa phía sau, tiến hành gỡ khóa rồi chặt hạ bộ, đâm thẳng ...Học viên được nhắc nhở liên tưởng đến ý nghĩa cụm động tác này.

+ Kết hợp với hơi thở: Sự hít thở được đưa vào từng cụm động tác theo nguyên tắc: Yếu, nhẹ, mềm thì hít vào; cứng, mạnh, nhanh thì thở ra.

+ Kết hợp với mắt: Bằng sự tập trung cao độ, các động tác được thực hiện với cả tinh thần, bộc lộ ra ánh mắt, nét mặt, dáng điệu, khi chậm lúc nhanh phải tùy theo tình huống đặt ra trong bài, để học viên có được một phong cách diễn tả vừa dũng mãnh oai phong, vừa thông minh trí tuệ, toát ra được hồn của bài võ.

d. Phương pháp huấn luyện đòn chiến thuật tay không và vũ khí

Đòn chiến thuật là tên của một chuỗi động tác được sắp xếp hợp lý để trở thành một kế hoạch tấn công. Mỗi đòn mang một sắc thái riêng vận dụng để khống chế, trấn áp đối tượng. Các bước thực hiện:

- Thuộc đòn: Sau khi thực hành từng động tác, cho học viên đánh đồng loạt, chậm theo lời hô, khi học viên tương đối thuần thục tay chân, giáo viên cho tăng dần số lượng động tác thực hiện trong một lời hô.

- Xác định vị trí: Giáo viên huấn luyện cho thực hiện với đối tượng phục vụ (học viên phục vụ cho nhau), đòn phát chậm vào đúng vị trí qui

định. Mỗi bên được thực hiện một lần, chậm, theo lời hô từng động tác, phía chịu đòn không phản ứng gì cả. Lần lượt đổi bên cho đến khi thuần thục.

- Phối hợp với bảo hiểm: Để tránh va chạm gây nguy hiểm trong lúc tập, học viên áp dụng kỹ thuật che chắn, phòng vệ bằng cách giữ bảo hiểm cho nhau. Sau khi đã thuần thục bắt đầu thực hiện nhanh dần và cuối cùng chỉ một lời hô học viên phải thực hiện nhanh, trọn đòn chiến lược.

Trải qua quá trình tổ chức giảng dạy, bên cạnh những thuận lợi và kết quả đã đạt được, công tác giảng dạy huấn luyện võ thuật

còn gặp phải những khó khăn sau đây:

Một là, nhận thức của học viên về tầm quan trọng của môn học chưa đầy đủ. Một số học viên cho rằng các môn quân sự võ thuật là những môn không quan trọng nên thái độ học cầm chừng, học vì nhiệm vụ chứ không phải nhu cầu thực sự của các em. Nhiều em tâm lý còn sợ đau, luyện tập không nhiệt tình, động tác không đúng kỹ thuật, học kiểu chống đối, không có sự cầu tiến.

Hai là, thời gian học ngắn do việc bố trí giảng dạy còn gặp nhiều khó khăn, dẫn tới lịch giảng dạy dày đặc, đồng thời các lớp lại phải thực hiện nhiều hoạt động ngoại khóa, nên việc giảng dạy, huấn luyện bị ngắt quãng, số lượng học viên / lớp lớn ảnh hưởng đến chất lượng, hiệu quả công tác giảng dạy.

Ba là, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy, huấn luyện võ thuật còn nhiều hạn chế. Học viện có nhà thi đấu đa năng phục vụ việc tập luyện môn võ nhưng diện tích nhà tập nhỏ nên việc huấn luyện thường xuyên phải thực hiện ngoài trời, trên sân bê tông nhựa, sân cát sỏi, chịu ảnh hưởng nhiều bởi thời tiết, không đảm bảo an toàn khi huấn luyện phần chiến thuật.

Bên cạnh đó, công cụ hỗ trợ cho việc tập luyện như đệm tập, găng tay thi đấu, các vũ khí trang bị còn hạn chế, hỏng, rách nát, không đủ đảm bảo chất lượng cho luyện tập.

2. Đề xuất một số giải pháp đổi mới

Trên cơ sở những hạn chế đó, cùng với việc tham khảo ý kiến của các học viên, để nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cũng như đổi mới nội dung, phương pháp huấn luyện võ thuật tại Học viện CSND trong thời gian tới, tôi xin mạnh dạn đưa ra 1 số giải pháp như sau:

Thứ nhất, tăng cường sự lãnh đạo, chỉ đạo, quan tâm hơn nữa của Đảng ủy, Ban Giám đốc Học viện, lãnh đạo các đơn vị chức năng vào một số nội dung sau: Đổi mới và bổ sung nội dung môn học, sắp xếp lịch học cho phù hợp với tình hình thực tiễn, định kì mỗi năm học cần tổ chức sơ kết, đánh giá rút kinh nghiệm.

Thứ hai, cần phải đầu tư quan tâm hơn nữa về cơ sở vật chất kĩ thuật, tăng cường đầu tư thêm những dụng cụ hỗ trợ cho việc tập luyện, đảm bảo quá trình huấn luyện, có thể trang bị thêm những công cụ mới, như bao cát, hay người gỗ tập luyện.

Thứ ba, đẩy mạnh đổi mới nội dung, phương pháp dạy học. Đây là giải pháp thiết thực, quan trọng trong việc nâng cao chất lượng môn học.

Thực tế cho thấy: Kết quả đổi mới phương pháp dạy học phụ thuộc chủ yếu vào đội ngũ giáo viên. Vì vậy, muốn thực hiện tốt giải pháp này thì điều đầu tiên là phải nâng cao ý thức trách nhiệm, trình độ chuyên môn của đội ngũ giáo viên, cần xây dựng môi trường và tạo điều kiện thuận lợi để người thầy phát huy cao nhất nhiệt huyết và khả năng của mình.

Trong quá trình giảng dạy, truyền đạt cho học viên hiểu về tầm quan trọng của môn học võ thuật CAND, qua đó khơi dậy lòng đam mê, yêu thích của học viên. Tạo môi trường tâm lí thoải mái cho học viên học tập, trao đổi với giáo viên về những khúc mắc trong quá trình học tập nhằm tăng cường sự tương tác qua lại hai chiều, phát huy khả năng tư duy độc lập, tính sáng tạo của học viên.

Trong quá trình huấn luyện, giáo viên cần có kĩ năng ổn định tâm lý cho học viên, thường xuyên bám sát, nắm bắt tâm tư nguyện vọng của học viên để giải quyết kịp thời khi có các vấn đề phát sinh. Đồng thời, người giáo viên phải không ngừng nghiên cứu những tình huống giả định có thể xảy ra trên thực tiễn để đưa ra phương hướng đối phó nhằm nâng cao chất lượng huấn luyện. Trong quá trình dạy học, giáo

viên tổ chức các em tập luyện theo nhóm, để giữa các học viên có sự giúp đỡ, hỗ trợ cho nhau trong quá trình luyện tập, thường xuyên tổ chức kiểm tra học viên, chỉnh sửa động tác.

Về phía học viên, phải nhận thức được tầm quan trọng của môn học, có thái độ học tập đúng đắn, có ý thức tổ chức kỉ luật, nỗ lực không ngừng để tiếp thu bài học, thực hiện động tác đúng, nhanh, mạnh, dứt khoát.

Thứ tư, xây dựng và tổ chức kế hoạch tập luyện võ ngoại khóa vào buổi tối cho học viên. Do thời gian giữa các học phần khá dài, việc tổ chức tập luyện ngoại khóa sẽ giúp học viên được thường xuyên luyện tập, rèn luyện sức khỏe và nâng cao năng lực chuyên môn.

Thêm vào đó, huấn luyện viên cần đẩy mạnh nghiên cứu, ứng dụng mô hình hóa các động tác, thao tác, bài tập trong học tập các môn thể chất và võ thuật, chia sẻ qua hệ thống giảng dạy E-Learning để học viên dễ dàng tự nghiên cứu, học tập.

Tóm lại: Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học là một khâu quan trọng của quá trình đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo. Thực hiện tốt nội dung đổi mới phương pháp dạy học sẽ góp phần thiết thực nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện võ thuật tại Học viện CSND, góp phần đào tạo, xây dựng đội ngũ cán bộ CSND mới đáp ứng tốt yêu cầu thực tế của công tác đấu tranh phòng chống tội phạm và gìn giữ trật tự an toàn xã hội.

Nắm bắt trọng trách hết sức quan trọng này, Bộ môn QSVT - TDTT luôn chủ động, tích cực, trách nhiệm, lắng nghe ý kiến từ phía học viên và thầy cô giáo trực tiếp huấn luyện để đổi mới nội dung và phương pháp huấn luyện, các giáo viên, HLV cần tự học tập và học tập để trau dồi kiến thức và năng lực chuyên môn đáp ứng yêu cầu thực tiễn của công tác phòng chống tội phạm.