

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẤN CÔNG TRONG VÕ THUẬT CÔNG AN CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

Hà Mươi Anh*

Tóm tắt:

Trên cơ sở nghiên cứu tài liệu và thông qua phỏng vấn tác giả đã lựa chọn được 4 nhóm bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trong võ thuật công an, thông qua thực nghiệm đề tài đã chứng minh được tính hiệu quả của các bài tập trong thực tiễn giảng dạy nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trong võ thuật công an cho sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân.

Từ khoá: Võ thuật công an; hiệu quả kỹ thuật tấn công; Học viện Cảnh sát nhân dân.

Exercises application to improve performance of attack techniques in Public Security martial arts for students at People's Police Academy

Summary:

By mean of references and interview, the study has selected 4 groups of exercises to improve the performance of attack techniques in Public Security martial arts. Then, through the experimental process, the study has proven the efficiency of the exercises in improving the performance of attack techniques in Public Security martial arts for students at People's Police Academy.

Keywords: Public Security martial arts, attack techniques, People's Police Academy

ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật Công an được xây dựng và phát triển nhằm mục đích phục vụ yêu cầu nghiệp vụ của ngành Công an, phòng ngừa đấu tranh, chống tội phạm và các hành vi vi phạm pháp luật. Do vậy, Võ thuật Công an là một trong những phương tiện đặc biệt quan trọng không thể thiếu đối với mỗi chiến sĩ Công an nhân dân. Học viện Cảnh sát nhân dân với vai trò là đơn vị huấn luyện, đào tạo các thế hệ cán bộ, chiến sĩ cho ngành Công an, luôn phải cải tiến phương pháp giảng dạy để không ngừng nâng hiệu quả và chất lượng đào tạo chung, trong đó đặc biệt chú trọng tới chất lượng đào tạo Võ thuật Công an cho các chiến sĩ công an tương lai. Tuy vậy, kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy, các bài tập huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trong Võ thuật Công an tại Học viện Cảnh sát nhân dân vẫn còn một số hạn chế như: số lượng còn hạn chế, chưa đa dạng, ít sử dụng các dụng cụ hỗ trợ để tập luyện, do vậy chưa phát huy được tối đa hiệu quả giảng dạy và huấn luyện môn Võ thuật Công an. Chính vì vậy, cần thiết phải nghiên cứu ứng dụng các bài tập đa

dạng, khoa học để nâng cao hơn hiệu quả kỹ thuật tấn công cho sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân, qua đó nâng cao chất lượng đào tạo của Học viện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp sử dụng trong quá trình nghiên cứu gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trong Võ thuật Công an cho sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân

Trên cơ sở nghiên cứu các tài liệu chuyên môn về võ thuật, Võ thuật Công an, đồng thời thông qua tham khảo và phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên võ thuật, giảng viên các trường Công an đề tài đã lựa chọn được 4 nhóm bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công cho sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân. Đó là các bài tập:

A. Nhóm bài tập kỹ thuật tấn công đòn tay

1. Tại chỗ thực hiện 01 kỹ thuật đòn tay: 4

*ThS, Học viện Cảnh sát nhân dân; Email: muoianht32@yahoo.com.vn



Nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công là một trong những vấn đề quan trọng huấn luyện Võ thuật Công an cho sinh viên trong Học viện Cảnh sát nhân dân

lần \times 8 nhịp \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

2. Tại chỗ phối hợp 2 kỹ thuật đòn tay cùng loại: 4 lần \times 8 nhịp \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

3. Tại chỗ phối hợp 2 kỹ thuật đòn tay khác loại: 4 lần \times 8 nhịp \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

4. Phối hợp các kỹ thuật tay kết hợp di chuyển tấn: 2 phút \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

5. Thực hiện kỹ thuật đâm, đánh trở vào đích: 10 lần \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

6. Thực hiện kỹ thuật chặt, chém vào hình nộm: 10 lần \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

7. Phối hợp các kỹ thuật tấn công tay vào hình nộm: 10 lần \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

8. Bài tập kỹ thuật tay với các mục tiêu di động (nhóm 2 người): 5 lần \times 3 tổ, luân phiên đổi người phục vụ (nhóm 2 người)

9. Phối hợp tấn công đòn tay nhiều hướng: 5 lần \times 3 tổ, nghỉ giữa 30s

10. Thi đấu sử dụng đòn tay quy định thời gian: 2 phút \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

B. Nhóm bài tập kỹ thuật tấn công đòn chân

11. Bài tập tại chỗ thực hiện kỹ thuật đá: 4 lần \times 8 nhịp \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

12. Ngồi xuống đứng lên kết hợp đá thẳng từng chân: 4 lần \times 8 nhịp \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

13. Tại chỗ phối hợp thực hiện 2 kỹ thuật đòn chân: 5 lần \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

14. Kết hợp di chuyển với thực hiện kỹ thuật đòn chân: 4 lần \times 8 nhịp \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

15. Di chuyển kết hợp với nhiều đòn chân: 2 phút \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

16. Tấn công đòn chân đá thẳng vào đích: 10

lần (5 lần/1chân) \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

17. Tấn công đòn chân đá móc vào đích: 10 lần (5 lần/1 chân) \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

18. Tấn công đòn chân đạp ngang vào đích: 10 lần (5 lần/1 chân) \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

19. Phối hợp kỹ thuật chân với mục tiêu di động (nhóm 2 người): 5 lần \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

C. Nhóm bài tập phối hợp tay chân

20. Bài tập tại chỗ phối hợp tấn công tay, chân: 5 lần \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

21. Bài tập phối hợp tấn công tay, chân vào đích: 5 lần \times 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

22. Bài tập tấn công tay, chân vào các mục tiêu di động (bạn tập): 5 lần \times 2 tổ, luân phiên phục vụ

D. Nhóm bài tập thể lực

23. Nằm sấp chống đẩy 15s \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

24. Co tay xà đơn 15s \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

25. Cầm tạ Ante 1kg thực hiện các kỹ thuật đâm. Thực hiện 15s \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

26. Nắm dây chun đâm liên tục trong 30s \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

27. Gánh tạ 20kg, bật nhảy liên tục trong 20s \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

28. Bật bực cao 30cm đổi chân liên tục trong 20s \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

29. Đeo chì nặng 2kg vào cổ chân (mỗi chân 1kg) thực hiện đá lướt ngang vào 2 đích trong 20s \times 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút

30. Buộc dây chun cổ chân, thực hiện kỹ thuật đá 20s \times 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

2. Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trong Võ thuật Công an cho sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân

Để đánh giá được hiệu quả các bài tập, đề tài tiến hành thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong thực tiễn giảng dạy. Trước khi bước vào thực nghiệm, đề tài sử dụng 5 test kiểm tra đã lựa chọn, trong đó có 02 test sử dụng thiết bị đo xung lực tấn công SM 103. Kết quả kiểm tra cho thấy, thành tích kiểm tra của nhóm

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

TT	Giáo án Nội dung																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
I Nhóm bài tập tay																										
1	Bài tập 1	X	X	X				X																		
2	Bài tập 2		X	X		□																				
3	Bài tập 3			X	X				X		□			X												
4	Bài tập 4	X	X		X			X									□									
5	Bài tập 5				X		X		X		X		X			X					X		X		X	X
6	Bài tập 6			X		X		X		X		X			X			X		X		X			X	X
7	Bài tập 7	□	X			X			X		X				X		X		X		X		X	X	X	X
8	Bài tập 8	X		X			X			X		X				X		X		X		X		X	X	X
9	Bài tập 9			□	X		X			X		X			X				X		X					
10	Bài tập 10	□									X		X			X		X		X						
II Nhóm bài tập chân																										
11	Bài tập 11				X	X	□	X		X				X												
12	Bài tập 12				X		X	□																		
13	Bài tập 13					X			X			X		X						X						
14	Bài tập 14					X		X			X															
15	Bài tập 15				□		X		X		X		X						X							
16	Bài tập 16				□	X			X			X			X		X		X	X		X	X	X	X	X
17	Bài tập 17				□			X			X		X		X		X		X	X		X	X	X	X	X
18	Bài tập 18				□					X		X		X		X	X		X		X	X	X	X	X	X
19	Bài tập 19				□					X			X			X		X		X		X		X		X
III Nhóm bài tập phối hợp tay chân																										
20	Bài tập 20				□						X		X		X											
21	Bài tập 21				□						X			X		X		X		X			X		X	X
22	Bài tập 22					□						X		X		X		X		X		X		X		X
IV Nhóm bài tập thể lực																										
23	Bài tập 23	X				X			X			□			X							X				
24	Bài tập 24		X				X			X						X										
25	Bài tập 25			X				X					X						X		X					
26	Bài tập 26	X		X					X					X						X				X		
27	Bài tập 27			□			X			X						X										
28	Bài tập 28	X	X		X			X			□			X			X					X				
29	Bài tập 29	□										X			X				X		X		X			
30	Bài tập 30					X		□	X					X			X		X		X					

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra hiệu quả kỹ thuật tấn công của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (nA=nB=40)

TT	Nội dung	Kết quả				
		Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	_t inh	P	
1	Tại chỗ đứng thẳng 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần)	142.25±9.23	134.33±10.97	2.141	<0.05	
2	Tại chỗ đứng móc 2 tay liên tiếp trong 30s (số lần)	139.65±9.74	133.03±7.43	2.095	<0.05	
3	Đá lướt ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 20s (số lần)	8.93±0.73	18.03±0.62	3.641	<0.05	
4	Xung lực tấn công đòn đứng thẳng	Độ lớn cực đại của lực (Kg)	248.55±13.18	236.68±18.22	2.045	<0.05
		Thời gian phản ứng (ms)	810.13±87.07	875.35±79.30	2.145	<0.05
5	Xung lực tấn công đòn đá móc	Độ lớn cực đại của lực (Kg)	274.83±18.83	255.80±21.61	2.57	<0.05
		Thời gian phản ứng (ms)	938.65±45.52	998.53±61.33	3.036	<0.05

BÀI BÁO KHOA HỌC

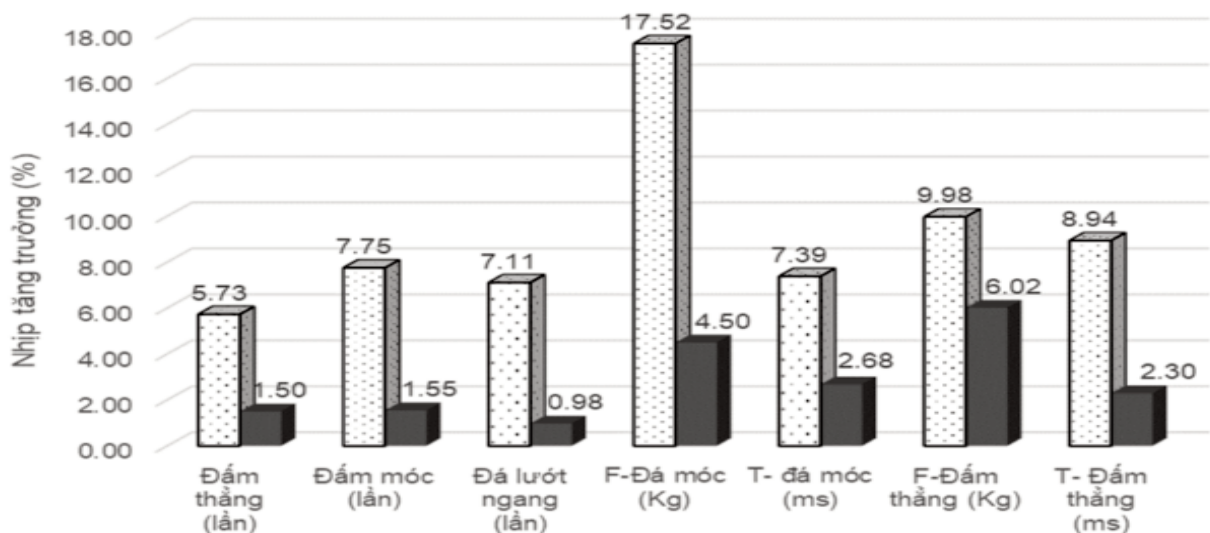
thực nghiệm và nhóm đối chứng ở cả 5 test tương đương nhau, sự khác biệt thành tích kiểm tra của 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Chứng tỏ, trước thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật tấn công của hai nhóm ngang nhau, kết quả phân nhóm đảm bảo tính ngẫu nhiên và khách quan.

Sau khi đã xác định được kết quả kiểm tra trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tiễn. Thời gian thực nghiệm trong 2 tháng, được chia thành 2 giai đoạn (theo lịch học), mỗi giai đoạn 1 tháng, mỗi tháng 04 tuần, mỗi tuần 03 giáo án. Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với mục tiêu, nội dung giảng dạy của từng giáo án trong tiến trình giảng dạy đã

được Nhà trường phê duyệt. Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 1.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm, kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ở bảng 2 cho thấy, tốc độ ra đòn, lực đòn đánh và thời gian phản ứng ra đòn ở cả đòn tay, đòn chân của cả 2 nhóm đều tăng lên, tuy nhiên nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ việc sử dụng các bài tập đa dạng với 3 nhóm bài tập kỹ thuật và 01 nhóm bài tập thể lực bổ trợ đã phát huy tác dụng trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trong võ thuật công an cho sinh viên Học viện Cảnh sát Nhân dân. Sự khác biệt về



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (nA=nB=40)

nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của 2 nhóm có thể dễ dàng quan sát trên biểu đồ 1.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 4 nhóm với 30 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công cho sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân. Quá trình thực nghiệm 2 tháng đã chứng minh được giá trị của các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công cho sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong thực tiễn giảng dạy.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), “Nghiên

cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate do đội tuyển Quốc gia”, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*, Đại học TDTT 1.

2. Nguyễn Đức Tăng và cộng sự (2009), *Giáo trình võ thuật Công an nhân dân*, Nxb Công an nhân dân, Hà Nội.

3. 边万忠、周宇 (2006), 武术学习评价方法探析, 北京科技大学, 北京.

(Bài nộp ngày 18/4/2018, Phản biện ngày 19/4/2018, duyệt in ngày 25/4/2018)