

# THỰC TRẠNG ĐỘ LINH HOẠT CƠ NĂNG TRONG HỌC TẬP MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN CỦA NỮ HỌC VIÊN KHÓA D31 TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

Kiều Bình Chính\*  
Ngô Mạnh Thắng\*  
Nguyễn Văn Tình\*

## Tóm tắt:

Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, các tác giả đã đánh giá được thực trạng độ linh hoạt cơ năng trong học tập môn Võ thuật Công an Nhân dân (CAND) của nữ học viên khóa D31 Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy (PCCC) và một số nguyên nhân dẫn đến hạn chế năng lực này. Dựa trên cơ sở đó, nhà trường đã đưa ra những biện pháp phù hợp để cải thiện chất lượng giảng dạy và học tập ở trường.

**Từ khóa:** Nữ học viên, linh hoạt cơ năng, Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

## The situation of functional flexibility in learning the people's police martial arts for female learners of D31 University of Fire Prevention and Fighting

## Summary:

Through theoretical and practical research, the thesis has evaluated the situation of functional flexibility in learning People's Police martial arts of D31 female learners at University of Fire Prevention and Fighting and several possible causes for this situation. Based on the result, the school has taken appropriate measures to improve the quality of teaching and learning at school.

**Keywords:** Female learner, functional flexibility, University of Fire Protection and Fighting.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật CAND có vị trí quan trọng và có vai trò quyết định trong việc nâng cao thể lực, sức khỏe, độ dẻo dai, bền bỉ, khả năng ứng phó xoay sở linh hoạt của cơ thể trong môi trường “cháy nổ” khắc nghiệt. Trình độ tinh thông Võ thuật CAND của học viên có giá trị đặc biệt trong thực tế công tác, chiến đấu, sẵn sàng tham gia trực tiếp vào việc trấn áp, hành vi phạm tội của bọn tội phạm lợi dụng tình hình cháy nổ để gây án và manh động chống lại lực lượng thi hành nhiệm vụ.

Độ linh hoạt cơ năng là năng lực thay đổi đột biến cơ thể một cách nhanh chóng, chuẩn xác, hài hòa trong điều kiện ngoại cảnh biến đổi, vị trí không gian và phương hướng vận động biến đổi. Quan điểm của Graem Lowe M. Phye (1977-2001) cho thấy sự linh hoạt cơ năng rất quan trọng trong thể thao và trong đời sống, giúp nâng

cao khả năng kiểm soát cơ thể, tăng tốc độ bước chân và ngăn ngừa chấn thương. Nguồn năng lực của linh hoạt sẽ giúp người tập di chuyển, điều khiển cơ thể một cách nhanh nhẹn.

Mục đích của huấn luyện là: Tăng sức mạnh, khả năng thăng bằng, tốc độ và tốc độ cơ cơ, tăng khả năng phối hợp vận động, sức mạnh bột phát và sức mạnh cho các nhóm cơ chính, tăng sức bền hay khả năng lặp lại các bài tập có cường độ cao.

Qua thực tế công tác và giảng dạy, chúng tôi nhận thấy Trường Đại học PCCC hiện chưa có một chuyên đề hay một đề tài nào nghiên cứu về việc tăng cường độ linh hoạt cơ năng để làm cơ sở cho việc rèn luyện thể lực, nâng cao nghiệp vụ đạt hiệu quả cao nhất, đáp ứng yêu cầu đào tạo cán bộ chiến sỹ cảnh sát PCCC trong tình hình hiện nay. Vì vậy việc đánh giá thực trạng độ linh hoạt cơ năng của các học viên là cần

\*ThS, Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

## BÀI BÁO KHOA HỌC

thiết, trên cơ sở đó Nhà trường có thể đề ra những biện pháp phù hợp để cải thiện chất lượng giảng dạy và học tập của Trường.

### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 1. Kết quả lựa chọn các thử nghiệm đánh giá độ linh hoạt cơ năng

**Bảng 1. Kết quả lựa chọn các thử nghiệm đánh giá độ linh hoạt cơ năng của nữ học viên khóa D31 Trường Đại học PCCC (n=25)**

TT	Thử nghiệm	Mức độ					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%
1	Test tepping (chấm/giây)	23	92.00	2	8.00	0	0
2	Test đo cảm giác lực cơ (kG)	25	100.00	0	0.00	0	0
3	Thời gian phản xạ đơn (ms)	21	84.00	4	16.00	0	0
4	Thời gian phản xạ phức (ms)	4	16.00	21	84.00	0	0
5	Điện cơ đồ (số/phút)	6	24.00	19	76.00	0	0

thử nghiệm được đánh giá ở mức độ rất cần thiết với tỉ lệ rất cao (trên 80%) đó là: Test tepping, Test đo cảm giác lực cơ và Thời gian phản xạ đơn. Dựa trên cơ sở lý luận của các thử nghiệm, cả 3 test được lựa chọn đều là những test tâm lý vận động, đánh giá được một cách khách quan chính xác những phản xạ vận động của cơ thể với biến đổi về ngoại cảnh, không gian cũng như phương hướng vận động.

Bên cạnh đó còn hai thử nghiệm là Thời gian

**Bảng 2. Thực trạng độ linh hoạt cơ năng của nữ học viên khóa D31 Trường Đại học PCCC (n=10)**

TT	Thử nghiệm	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )
1	Test tepping (chấm/giây)	4.7±2.01
2	Test đo cảm giác lực cơ (kG)	8.17±5.24
3	Thời gian phản xạ đơn (ms)	207.31±16.63

Để xác định các thử nghiệm đánh giá độ linh hoạt cơ năng của nữ học viên khóa D31 Trường Đại học PCCC, chúng tôi đã tiến hành phân tích và tổng hợp tài liệu và đã lựa chọn được 5 thử nghiệm, để tăng độ tin cậy và tính khách quan chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, huấn luyện viên võ thuật, giáo viên, những người giàu kinh nghiệm nghiên cứu trong lĩnh vực giáo dục thể chất, huấn luyện thể thao và y sinh học TĐTT, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy, trong số 5 thử nghiệm được lựa chọn phỏng vấn thì có 3 thử

phản xạ phức và Điện cơ đồ, dù được lựa chọn ở mức độ cần thiết là khá cao (84% và 76%), tuy nhiên do cơ sở vật chất không cho phép nên chúng tôi quyết định không sử dụng 2 test này.

#### 2. Thực trạng độ linh hoạt cơ năng của nữ học viên Trường Đại học PCCC

Sau khi lựa chọn được các thử nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra độ linh hoạt cơ năng của các nữ học viên khóa D31 Trường Đại học PCCC, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 về thực trạng độ linh hoạt cơ năng của nữ học viên Trường Đại học PCCC cho thấy, với Test tepping thì có kết quả trung bình là 4.7 chấm/ giây, đây là một kết quả thấp hơn so với mức chuẩn trung bình rất nhiều (7 chấm/giây). Còn với Test đo cảm giác lực cơ thì giá trị sai số trung bình là tương đối cao (8.17 kG) và Thời gian phản xạ đơn có trị số trung bình đạt dưới mức chuẩn trung bình.

Qua đánh giá trên chúng tôi nhận thấy rằng độ linh hoạt cơ năng của các nữ học viên đều ở mức độ trung bình hoặc kém. Đây chính là điều

kiện bất lợi cho nữ học viên trong việc thực hiện chính xác động tác cũng như hoàn thiện kỹ thuật trong tập luyện môn Võ thuật CAND.

### **3. Thực trạng thể lực của nữ học viên khóa D31 Trường Đại học PCCC**

Với quan điểm cho rằng độ linh hoạt cơ năng có liên quan đến các tổ chất thể lực và kết quả học tập môn Võ thuật CAND, chúng tôi đã sử dụng “Tiêu chuẩn đánh giá Chiến sĩ Công an khỏe của Bộ Công An” để kiểm tra thể lực của 10 nữ học viên của Trường Đại học PCCC, kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng thể lực của nữ học viên khóa D31 Trường Đại học PCCC (n=10)**

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Tiêu chuẩn đạt
1	Chạy 100m (s)	21.44±3.10	≤ 20
2	Chạy 800m (phút)	5.35±57.00	≤ 5.30
3	Bật xa tại chỗ (m)	1.61±0.31	≥ 1.50

Kết quả từ bảng 3 cho thấy ở nội dung “Bật xa” thì thành tích của các nữ học viên là đạt yêu cầu theo “Tiêu chuẩn đánh giá Chiến sĩ Công an khỏe của Bộ Công an”, tuy nhiên ở 2 nội dung kiểm tra là chạy 100m và 800m thì thành tích chung của các nữ học viên là chưa cao. Điều này có thể là do trong 2 nội dung này đều có giai đoạn “xuất phát” trong quá trình thực hiện, mà để xuất phát tốt thì độ linh hoạt cơ năng và khả năng phản xạ là 2 trong những yếu tố quan trọng

nhất quyết định đến thành tích, trong khi đó đây là 2 điểm yếu của các nữ học viên khóa D31.

Để thấy rõ hơn về thể lực của các nữ học viên Trường Đại học PCCC chúng tôi đã tiến hành xếp loại thể lực dựa trên thành tích đạt được của các nữ học viên, đồng thời tiến hành xếp loại thể lực chung của học viên theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng công an nhân dân (Thông tư số: 24/2013/TT-BCA ngày 11/4/2013 của Bộ Công An. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Xếp loại thể lực của nữ học viên khóa D31 Trường Đại học PCCC (n=10)**

Nội dung kiểm tra	Phân loại		Đạt		Không đạt	
	Tốt					
	$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%
Chạy 100m (s)	1	10.00	4	40.00	5	50.00
Chạy 800m (phút)	1	10.00	3	30.00	6	60.00
Bật xa tại chỗ (m)	3	30.00	2	20.00	5	50.00
<b>Xếp loại chung</b>	<b>2</b>	<b>6.70</b>	<b>11</b>	<b>36.70</b>	<b>17</b>	<b>56.66</b>

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, số lượng sinh viên đạt kết quả tốt ở 2 test chạy 100m và 800m là không cao (chỉ chiếm 10%), và cũng ở 2 test này có tới hơn một nửa số học viên không đạt (50% và 60%). Đối với kết quả cuối cùng là tổng điểm của 3 nội dung kiểm tra cho thấy số lượng SV có kết quả không đạt là tương đối cao (56.66%).

Điều này đã phản ánh đúng những nghiên cứu của đề tài ở phần trên.

### **4. Thực trạng chương trình môn học Võ thuật công an nhân dân tại Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy**

Qua điều tra thực trạng về độ linh hoạt cơ năng của nữ học viên Trường Đại học PCCC,



**Độ linh hoạt cơ năng của nữ học viên có ảnh hưởng đến việc tập luyện và phát triển khả năng thích ứng trong tập luyện và chiến đấu**

Chúng tôi nhận thấy mặc dù đối tượng là SV năm thứ 2 nhưng độ linh hoạt cơ năng còn kém, điều này sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến việc tập luyện và phát triển khả năng thích ứng của các nữ học viên trong học tập và chiến đấu. Để tìm hiểu rõ nguyên nhân, chúng tôi tiến hành nghiên cứu Chương trình môn học Võ thuật CAND. Qua điều tra thực tế cho thấy, các học viên học môn Võ thuật CAND dưới hai hình thức: Chính khóa và ngoại khóa.

Ở hình thức ngoại khóa các học viên sẽ học suốt trong vòng 4 năm học của mình (mỗi tuần một buổi trong suốt thời gian đi học, ngoại trừ có nghỉ hè). Tuy vậy, khi điều tra về chương trình học của môn học này dưới hình thức ngoại khóa thì kết quả cho thấy hầu hết các thầy chỉ dạy theo cảm hứng, không có chương trình giảng dạy cụ thể. Đây thật sự là một điều đáng lo ngại cho chất lượng giờ học ngoại khóa môn Võ thuật CAND.

Bên cạnh đó, giờ học chính khóa môn Võ thuật CAND được tổ chức vào học kỳ 4 của năm thứ 2. Chúng tôi đã tiến hành phân tích “Chương trình chi tiết học phần” của môn Võ thuật CAND (Ban hành kèm theo Quyết định số 2122/QĐ-T34-P1, ngày 15/10/2013 của Hiệu trưởng Trường Đại học PCCC), qua đó chúng tôi điều tra thực trạng việc sử dụng bài tập, các phương tiện và phương pháp đang được áp dụng trong giảng dạy để phát triển các tổ chất thể lực

và độ linh hoạt cơ năng cho các nữ học viên Trường Đại học PCCC. Kết quả được trình bày như sau.

- Phần lý luận chung (6 tiết);
- Phần kỹ thuật cơ bản (59 tiết);
- Phần chiến thuật cơ bản (40 tiết).

Qua số liệu cho thấy, Trường Đại học PCCC đã sử dụng các Kỹ thuật ghép cho các học viên, tuy nhiên thời gian tập luyện Kỹ thuật ghép là quá ít (chỉ có 8 tiết ở

phần Kỹ thuật căn bản dùng để tập luyện các Kỹ thuật ghép các đòn tấn công và phòng ngự). Qua quan sát các buổi tập chúng tôi thấy nội dung tập các Kỹ thuật ghép đã được đưa vào nhưng còn ít và thiếu sự đa dạng trong việc thay đổi các bài tập. Điều này cho thấy cần có sự thay đổi về nội dung chương trình học cho các em nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và trình độ của các học viên.

### **KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu chúng tôi nhận thấy độ linh hoạt cơ năng của các nữ học viên khóa D31 Trường Đại học PCCC là chưa cao. Một trong những nguyên nhân chính dẫn đến thực trạng này là chương trình môn học Võ thuật CAND chưa hợp lý và cần có những sự chỉnh sửa, bổ sung.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Phương pháp đo lường Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2013), *Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2002), *Y học Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.