

Ảnh hưởng của tập luyện môn Võ thuật công an nhân dân tới hình thái và thể lực của nam sinh viên Học viện An ninh Nhân dân

ThS. Lê Mạnh Cường ■

TÓM TẮT:

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 08 chỉ tiêu đánh giá hình thái và thể lực cho nam sinh viên (SV) Học viện An ninh Nhân dân (HVANND). Hình thái và thể lực của SV HVANND nằm trong khoảng tham chiếu giá trị trung bình của người khỏe mạnh cùng độ tuổi và giới tính. Tập luyện môn Võ thuật công an nhân dân (CAND) giúp hình thái của nam SV HVANND cao hơn mức trung bình của người Việt Nam cùng giới tính và lứa tuổi, có sự tăng trưởng các chỉ số hình thái theo từng thời kỳ tập luyện, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; tập luyện môn Võ thuật CAND giúp thể lực của nam SV HVANND cao hơn mức trung bình của người Việt Nam cùng giới tính và lứa tuổi, các test thể lực theo từng thời kỳ tập luyện môn võ thuật CAND có sự tăng trưởng, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ khóa: hình thái, thể lực, sinh viên, Học viện An ninh Nhân dân.

ABSTRACT:

The research results have identified 08 indicators assessing morphology and fitness for male students of People's Security Academy. The physical and mental health of students in the People's Security Academy are in the average reference range for healthy people of the same age and gender. The People's Security Academy martial arts practice is higher than the average for Vietnamese of the same sex and age group, with the growth of morphological indicators in each period of training, Statistical significance at the probability threshold $p < 0.05$; People's Security Academy martial arts training helps the physical strength of male People's Security Academy is higher than the average of Vietnamese of the same sex and age, physical tests in each period of People's Security Academy martial arts have increased, the increase is statistically significant at probability threshold $p < 0.05$.

Keywords: pattern, physical strength, students, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân (HVANND) là một trong những trung tâm đào tạo đại học, sau đại học và nghiên cứu khoa học lớn của cả nước, là cơ sở giáo dục đại học trọng điểm của ngành công an và của quốc gia. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) nói chung và giảng dạy võ thuật nói riêng luôn được ban giám đốc học viện quan tâm, đặc biệt là môn võ thuật CAND.

Chương trình, nội dung giảng dạy và huấn luyện võ thuật CAND chiếm một thời lượng lớn trong chương trình đào tạo của HVANND nói riêng và của Bộ Công an nói chung. Tập luyện võ thuật CAND là một loại hình tập luyện với cường độ cao, nhiều động tác khó, mang tính đặc thù nghề nghiệp, đòi hỏi ở người tập luyện phải chuẩn bị tốt về thể lực, tâm lý, ý chí khắc phục khó khăn gian khổ. Việc huấn luyện thể lực cho SV thông qua các bài tập võ thuật là hết sức cần thiết, song cũng cần có sự định hướng huấn luyện phát triển thể lực mang tính đặc thù, sát thực với công tác nghiệp

vụ sau này khi ra trường công tác. Do đó, việc tập luyện võ thuật CAND thường xuyên sẽ có ảnh hưởng tới hình thái và thể lực của SV. Xuất phát từ lý do đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Ảnh hưởng của luyện tập môn Võ thuật CAND tới hình thái và thể lực của nam SV học viện An ninh Nhân dân**”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: đọc và phân tích tài liệu; quan sát sơ phạm; phỏng vấn; kiểm tra sơ phạm; toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên. Đề tài lựa chọn được các chỉ tiêu đánh giá hình thái và thể lực cho nam SV HVANND sau:

Thể hình: chiều cao (cm); cân nặng (kg); chỉ số Quetelet (g/cm); chỉ số BMI

Thể lực: bật xa tại chỗ (cm); chạy 100m XPC (giây); chạy 1500m (phút); co tay xà đơn (lần)

2.1 Ảnh hưởng về biến đổi một số chỉ tiêu hình thái của các đối tượng nghiên cứu trước và sau thời gian luyện tập môn Võ thuật CAND

Diễn biến sự phát triển hình thái của nam SV HVANND từ trước khi tập luyện đến sau thời gian luyện tập môn Võ thuật CAND được trình bày trên bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, từ trước khi tập luyện đến sau khi kết thúc học phần 2 môn Võ thuật CAND hình thái của nam SV HVANND có sự tăng trưởng: chiều cao tăng 1.69%; cân nặng tăng 4.65%; Quetelet tăng 3.66%; BMI tăng 3.26%, sự tăng trưởng các chỉ số đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Kết quả nghiên cứu cho thấy cân nặng của nam SV HVANND tăng dần theo từng năm học: thấp nhất là trước khi tập luyện võ thuật CAND, cao nhất là sau khi học môn Võ thuật CAND học phần 2.

Cân nặng của các nam SV HVANND cũng vượt trội so với mức trung bình của nam giới Việt Nam ở cùng lứa tuổi. Sự khác biệt cũng đạt mức có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$. Trong tập luyện theo chương trình đào tạo của HVANND SV phải khắc phục trọng lượng của bản thân. Nếu người quá nặng sẽ khó hoàn thành các kỹ thuật, động tác... võ thuật CAND; nhưng nếu quá nhẹ - đồng nghĩa với có hệ cơ bắp kém phát triển thì không có lực để hoàn thành các bài tập thể lực, dù chỉ phải khắc phục trọng lượng cơ thể của chính mình.

Nam SV HVANND đều cao và nặng hơn mức trung bình của người Việt Nam cùng giới tính và lứa tuổi, có sự tăng trưởng các chỉ số này theo từng năm học. Nguyên nhân của sự vượt trội này do chiều cao của nam SV HVANND cao hơn người Việt Nam cùng giới tính và lứa tuổi; trong quá trình học tập tại trường SV HVANND phải tập luyện môn võ thuật CAND nên có sự tăng trưởng của cơ bắp. Do có chiều cao tốt hơn, có khối lượng cơ bắp phát triển hơn, do vậy việc các SV HVANND có cân nặng lớn hơn người bình thường. Như vậy, có thể nói, việc tập luyện môn võ thuật CAND có ảnh hưởng chủ yếu cho nam SV HVANND tăng trưởng về hình thái.

2.2. Ảnh hưởng về biến đổi các chỉ tiêu thể lực và theo tiêu chuẩn “Chiến sỹ Công an khỏe” sau thời gian luyện tập môn võ thuật CAND

Diễn biến sự phát triển thể lực của nam SV HVANND từ trước khi tập luyện đến sau thời gian luyện tập môn Võ thuật CAND được trình bày trên bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy,

Từ trước khi tập luyện đến sau khi kết thúc học phần 2 môn Võ thuật CAND các chỉ tiêu thể lực của nam SV HVANND có sự tăng trưởng: bật xa tại chỗ tăng 2.93%; chạy 100m XPC giảm 3.85%, chạy 1500m giảm 9.25%; co tay xà đơn tăng 24.81%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Để xác định thể lực của nam SV HVANND, đề tài tiến hành đối chiếu với tiêu chuẩn chiến sỹ Công an khỏe theo từng test. Kết quả được trình bày trên bảng 3 và bảng 4.

Qua bảng 3 và bảng 4 cho thấy, thể lực của nam SV HVANND được kiểm định theo tiêu chuẩn chiến sỹ Công an khỏe cho thấy sau thời gian học tập luyện môn võ thuật CAND thì tỷ lệ đạt tăng lên chiếm tỷ lệ cao hơn so với thời điểm trước khi tập luyện môn Võ thuật CAND.

- Trước khi tập luyện môn Võ thuật CAND: nội dung có số SV đạt cao nhất là xạ 100m XPC, chiếm tỷ lệ 65.45%; nội dung có số SV đạt thấp nhất là xạ 1500m, chiếm tỷ lệ 51.21%. Đánh giá xếp loại thể lực 50 nam SV có 6 SV đạt loại giỏi, chiếm tỷ lệ 2.44%; 15 SV đạt loại khá, chiếm tỷ lệ 6.10%; 93 SV xếp loại đạt, chiếm tỷ lệ 37.81%; 132 SV xếp loại không đạt, chiếm tỷ lệ 53.65%.

- Sau tập luyện môn Võ thuật CAND: nội dung có số SV đạt cao nhất là co tay xà đơn, chiếm tỷ lệ 87.81%; nội dung có số SV đạt thấp nhất là chạy 1500m, chiếm tỷ lệ 73.98%. Đánh giá xếp loại thể lực 50 nam SV có 25 SV đạt loại giỏi, chiếm tỷ lệ 10.16%; 59 SV đạt loại khá, chiếm tỷ lệ 23.98%; 130 SV xếp loại đạt, chiếm tỷ lệ 52.85%; 32 SV xếp loại không đạt, chiếm tỷ lệ 13.01%.

Bảng 1. Diễn biến sự phát triển hình thái của nam sinh viên HVANND từ trước khi luyện tập đến sau thời gian luyện tập môn Võ thuật CAND (n = 246)

TT	Chỉ số	Trước tập luyện ($\bar{X} \pm \delta$)	Sau thời gian luyện tập ($\bar{X} \pm \delta$)	W(%)	t	p
1	Chiều cao đứng (cm)	167.16 $\pm$ 5.39	170.01 $\pm$ 3.38	1.69	2.13	< 0.05
2	Cân nặng (kg)	58.42 $\pm$ 4.17	61.2 $\pm$ 5.13	4.65	3.21	< 0.05
3	Quetelet (g/cm)	341.1 $\pm$ 13.8	353.8 $\pm$ 24.44	3.66	3.02	< 0.05
4	BMI	20.5 $\pm$ 1.09	21.18 $\pm$ 1.38	3.26	2.95	< 0.05

Bảng 2. Diễn biến sự phát triển thể lực của nam SV HVANND từ trước khi luyện tập đến sau thời gian luyện tập môn Võ thuật CAND (n = 246)

TT	Chỉ số	Trước tập luyện ($\bar{X} \pm \delta$)	Sau thời gian luyện tập ($\bar{X} \pm \delta$)	W(%)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	232.2 $\pm$ 13.10	239.1 $\pm$ 21.7	2.93	2.36	< 0.05
2	Chạy 100m XPC (giây)	14.57 $\pm$ 0.56	14.02 $\pm$ 1.03	3.85	2.68	< 0.05
3	Chạy 1500m (phút)	6.56 $\pm$ 0.42	5.98 $\pm$ 0.29	9.25	3.16	< 0.05
4	Co tay xà đơn (lần)	11.3 $\pm$ 0.65	14.5 $\pm$ 2.20	24.81	4.78	< 0.05

Bảng 3. Đánh giá thể lực của nam SV HVANND theo tiêu chuẩn chiến sĩ Công an khỏe (n = 246)

test	Trước khi tập luyện			Sau tập luyện		
	$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Bật xa tại chỗ (cm)	232.2	150	60.98	239.1	199	80.89
Chạy 100m XPC (giây)	14.57	161	65.45	14.02	204	82.93
Chạy 1500m (phút)	6.56	126	51.21	5.98	182	73.98
Co tay xà đơn (lần)	11.3	129	52.43	14.5	216	87.81

Bảng 4. Kết quả xếp loại thể lực của nam SV học viện ANND theo tiêu chuẩn chiến sĩ Công an khỏe (n = 246)

	Giỏi		Khá		Đạt		Không đạt	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Trước khi tập luyện	6	2.44	15	6.10	93	37.81	132	53.65
Sau tập luyện	25	10.16	59	23.98	130	52.85	32	13.01

Như vậy, sau khi kết thúc môn học Võ thuật CAND thể lực của nam SV HVANND tỷ lệ xếp loại giỏi, khá và loại đạt tăng lên theo từng học phần, xếp loại không đạt giảm xuống.

3. KẾT LUẬN

Tập luyện môn Võ thuật CAND giúp hình thái của nam SV HVANND cao hơn mức trung bình của người Việt Nam cùng giới tính và lứa tuổi, có sự tăng trưởng các chỉ số hình thái theo từng thời kỳ tập luyện, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng

xác suất $p < 0.05$.

Tập luyện môn Võ thuật CAND giúp thể lực của nam SV HVANND cao hơn mức trung bình của người Việt Nam cùng giới tính và lứa tuổi, các test thể lực theo từng thời kỳ tập luyện môn võ thuật CAND có sự tăng trưởng, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Sau khi kết thúc môn học Võ thuật CAND thể lực của nam SV HVANND tỷ lệ xếp loại giỏi, khá và loại đạt tăng lên theo từng học phần, xếp loại không đạt giảm xuống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an và Ủy ban TDTT (1999), *Thông tư liên tịch số 01/1999/TTLT/ BCA-UBTDTT* ngày 04/2/1999 về ban hành tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trong lực lượng vũ trang Công an nhân dân.
 2. Bộ Công an (2006), *Chỉ thị số 10/2006/CT-BCA về tăng cường công tác huấn luyện quân sự võ thuật trong lực lượng CAND*.
 3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu khoa học của đề tài “Nghiên cứu ảnh hưởng tập luyện võ thuật đến thể lực nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân”, Lê Mạnh Cường, 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/5/2018; ngày phản biện đánh giá: 16/7/2018; ngày chấp nhận đăng: 12/8/2018)