

Hiệu quả tập luyện môn võ thuật công an nhân dân đối với thể lực của nam sinh viên Học viện An ninh Nhân dân

ThS. Lê Mạnh Cường ■

TÓM TẮT:

Tập luyện môn võ thuật Công an nhân dân giúp nâng cao thể lực cho nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân theo từng chỉ tiêu và thể lực chung qua các giai đoạn tập luyện, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ khóa: Võ thuật Công an nhân dân, thể lực, Học viện An ninh nhân dân.

ABSTRACT:

The Practice of Police-specialized Martial Arts helps to improve the physical strength of male students of the People's Security Academy according to specific criterion and general fitness through the training periods, the growth has statistical significance at the probability threshold $p < 0.05$.

Keywords: Police-specialized Martial Arts, Physical Strength, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân (ANND) 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 nói chung và giảng dạy võ thuật nói riêng luôn được Ban giám đốc Học viện quan tâm, đặc biệt là môn võ thuật Công an nhân dân (CAND).

Chương trình, nội dung giảng dạy và huấn luyện võ thuật CAND chiếm một thời lượng lớn trong chương trình đào tạo của Học viện ANND 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 sinh viên (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,



(Ảnh minh họa)

việc tập luyện võ thuật CAND thường xuyên sẽ có ảnh hưởng tới thể lực của SV. Xuất phát từ lý do đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Hiệu quả tập luyện môn võ thuật công an nhân dân đối với thể lực của nam sinh viên 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 sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổ chức học tập môn võ thuật CAND:

Chương trình môn học võ thuật CAND được thực hiện với 165 tiết thực hành và 80 tiết tự tập, được chia ra làm 2 học phần với các nội dung tập luyện đòi hỏi thể lực của SV tốt mới đáp ứng được yêu cầu đặt ra.

Đối tượng kiểm tra là 246 SV Khóa 2015-2020 Học viện ANND

Thời điểm kiểm tra:

- Tháng 10/2015 kiểm tra trước khi tập luyện võ thuật CAND;

- Tháng 6/2016 kiểm tra sau khi kết thúc học phần 1 môn võ thuật CAND;

- Tháng 6/2017 kiểm tra sau khi kết thúc học phần 2 môn võ thuật CAND.

2.2. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá thể lực:

Qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên, theo qui định của Bộ Công an về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực, nghiên cứu lựa chọn được 04 chỉ tiêu đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá thể lực cho nam SV HVANND gồm:

1. Bật xa tại chỗ (cm);
2. Chạy 100m XPC (giây);
3. Chạy 1500m (phút);
4. Co tay xà đơn (lần).

2.3. Đánh giá hiệu quả tập luyện môn võ thuật Công an nhân dân theo từng chỉ tiêu và thể lực chung

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực của nam SV trước khi tập luyện môn võ thuật CAND. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong số 246 nam SV Học viện ANND trước khi tập luyện võ thuật CAND, ở nội dung Bật xa tại chỗ (cm) có 186 SV đạt yêu cầu chiếm 75.61%; Chạy 100m có 193 SV đạt yêu cầu chiếm

78.46%; Chạy 1500m (phút) có 178 SV đạt yêu cầu chiếm 72.35%; Co tay xà đơn (lần) có 196 SV đạt yêu cầu chiếm 79.68%.

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực của nam SV sau khi tập luyện môn võ thuật CAND. Kết quả được trình bày ở bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy: Trong số 246 nam SV Học viện ANND sau khi tập luyện võ thuật CAND, ở nội dung Bật xa tại chỗ (cm) có 223 SV đạt yêu cầu chiếm 90.65%; chạy 100m có 233 SV đạt yêu cầu chiếm 94.72%; Chạy 1500m (phút) có 216 SV đạt yêu cầu chiếm 87.81%; Co tay xà đơn (lần) có 239 SV đạt yêu cầu chiếm 97.15%.

So sánh sự phát triển thể lực của nam SV Học viện ANND theo từng chỉ tiêu từ trước khi tập luyện đến sau thời gian tập môn võ thuật CAND được trình bày trên bảng 3.

Qua bảng 3 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 Học viện ANND có sự tăng trưởng rõ rệt: 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 $p < 0.05$.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của nam SV Học viện ANND trước khi tập luyện môn võ thuật CAND theo tiêu chuẩn Rèn luyện thể lực (n = 246)

TT	Nội dung	$\bar{X} \pm \delta$	Kết quả			
			Đạt	%	Không đạt	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	232.2 $\pm$ 13.10	186	75.61	60	24.39
2	Chạy 100m XPC (s)	14.57 $\pm$ 0.56	193	78.46	53	21.54
3	Chạy 1500m (phút)	6.56 $\pm$ 0.42	178	72.36	68	27.64
4	Co tay xà đơn (lần)	11.3 $\pm$ 0.65	196	79.68	50	20.32

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của nam SV Học viện ANND sau khi tập luyện môn võ thuật CAND theo tiêu chuẩn Rèn luyện thể lực (n = 246)

TT	Nội dung	$\bar{X} \pm \delta$	Kết quả			
			Đạt	%	Không đạt	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	239.1 $\pm$ 21.7	223	90.65	23	9.35
2	Chạy 100m XPC (s)	14.02 $\pm$ 1.03	233	94.72	13	5.28
3	Chạy 1500m (phút)	5.98 $\pm$ 0.29	216	87.81	30	12.19
4	Co tay xà đơn (lần)	14.5 $\pm$ 2.20	239	97.15	07	2.85

Bảng 3. Diễn biến sự phát triển thể lực của nam SV Học viện ANND 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 4. Đánh giá thể lực của nam SV Học viện ANND theo tiêu chuẩn Rèn luyện thể lực (n = 246)

Chỉ số	Trước khi tập luyện			Sau tập luyện			X ²	p
	$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %		
Bật xa tại chỗ (cm)	232.2	186	75.61	239.1	223	90.65	20.04	< 0.001
Chạy 100m XPC (giây)	14.57	193	78.46	14.02	233	94.72	34.91	< 0.001
Chạy 1500m (phút)	6.56	178	72.36	5.98	216	87.81	18.39	< 0.001
Co tay xà đơn (lần)	11.3	196	79.68	14.5	239	97.15	34.48	< 0.001

Bảng 5. Kết quả xếp loại thể lực của nam SV Học viện ANND theo tiêu chuẩn Rèn luyện thể lực (n=246)

	Đạt		Không đạt	
	n	%	n	%
Trước khi tập luyện	178	72.36	68	27.64
Sau tập luyện	221	89.84	25	10.16
X ²	16,33		24.17	
P	< 0.001		< 0.001	

Để xác định thể lực của nam SV Học viện ANND, nghiên cứu tiến hành đánh giá thể lực của nam SV Học viện ANND theo tiêu chuẩn Rèn luyện thể lực. Kết quả được trình bày trên bảng 4 và bảng 5.

Qua bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Sau khi kết thúc môn học võ thuật CAND thể lực của nam SV Học viện ANND, tỷ lệ xếp loại đạt tăng lên theo từng học phần, xếp loại không đạt giảm xuống, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Thể lực của nam SV Học viện ANND được kiểm tra theo tiêu chuẩn Rèn luyện thể lực cho thấy sau học phần 2 tập luyện môn võ thuật CAND thì tỷ lệ đạt tăng lên chiếm tỷ lệ cao hơn nhiều 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 Co tay xà đơn chiếm tỷ lệ 79.68%; Nội dung có số SV đạt thấp nhất là Chạy

1500m, chiếm tỷ lệ 72.36%. Đánh giá xếp loại thể lực 246 nam SV có 178 SV xếp loại đạt, chiếm tỷ lệ 72.36%; 68 SV xếp loại không đạt, chiếm tỷ lệ 27.64%.

Sau học phần 2 tập luyện môn võ thuật CAND: Nội dung có số SV đạt cao nhất là Co tay xà đơn chiếm tỷ lệ 97.15%; Nội dung có số SV đạt thấp nhất là Chạy 1500m, chiếm tỷ lệ 87.81%. Đánh giá xếp loại thể lực 246 nam SV có 221 SV xếp loại đạt, chiếm tỷ lệ 89.84%; 25 SV xếp loại không đạt, chiếm tỷ lệ 10.16%.

Như vậy, Sau khi kết thúc môn học võ thuật CAND thể lực của nam SV Học viện ANND tỷ lệ loại đạt tăng lên theo từng học phần, xếp loại không đạt giảm xuống, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

3. KẾT LUẬN

Tập luyện môn võ thuật CAND đã nâng cao được thể lực theo từng chỉ tiêu và thể lực chung cho nam SV Học viện ANND qua từng thời kỳ tập luyện 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 Học viện ANND tỷ lệ đạt tăng lên theo từng học phần, xếp loại không đạt giảm xuống, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

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.
5. Nguyễn Xuân Sinh và các cộng sự (2012), "Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT", Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Tiến sỹ: "Nghiên cứu ảnh hưởng của môn võ thuật Công an nhân dân đến thể lực nam sinh viên Học viện An ninh nhân dân", ThS. Lê Mạnh Cường, Viện Khoa học TDTT.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/3/2020; ngày phản biện đánh giá: 9/5/2020; ngày chấp nhận đăng: 15/6/2020)