

ẢNH HƯỞNG CỦA RÈN LUYỆN VÕ THUẬT ĐẾN PHẨM CHẤT TÂM LÝ, BẢN LĨNH NGHỀ NGHIỆP CỦA NAM HỌC VIÊN HỆ TRUNG CẤP CHÍNH QUY TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN 2

Lê Hải Âu

Thạc sỹ, Thiếu tá, Khoa Cảnh sát Vũ trang, Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2

Tóm tắt: Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá tác động của việc tập luyện võ thuật đối với sự phát triển các phẩm chất tâm lý và năng lực nghề nghiệp của sinh viên nam theo học chương trình đào tạo trung cấp chính quy tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân số 2. Tổng cộng có 50 nam học viên trong độ tuổi 18–22 tham gia và được phân ngẫu nhiên thành hai nhóm: nhóm thực nghiệm ($n=30$) tham gia chương trình tập luyện võ thuật kéo dài 12 tuần, và nhóm đối chứng ($n=20$) chỉ tham gia các buổi tập thể lực thường xuyên theo chương trình. Dữ liệu được phân tích bằng SPSS 22.0 với kiểm định t và phân tích tương quan Pearson. Kết quả cho thấy sau 12 tuần tập luyện, nhóm thực nghiệm cải thiện đáng kể về ổn định cảm xúc (tăng 14,6%), kiểm soát cảm xúc (tăng 18,3%), tự tin nghề nghiệp (tăng 21,7%) và giảm thời gian phản ứng tâm lý (-59 ms, $p<0,01$). Ngoài ra, phát hiện mối tương quan thuận giữa trình độ võ thuật và các thuộc tính tâm lý nghề nghiệp ($r=0,624$; $p<0,01$). Nghiên cứu khẳng định võ thuật không chỉ là một hình thức rèn luyện thể chất mà còn là công cụ hiệu quả để phát triển các phẩm chất tâm lý và khả năng bền bỉ nghề nghiệp của cán bộ, chiến sĩ trong lực lượng Công an Nhân dân.

Từ khóa: Võ thuật; phẩm chất tâm lý; năng lực nghề nghiệp; lực lượng Công an Nhân dân.

THE IMPACT OF MARTIALARTS TRAINING ON PSYCHOLOGICAL CHARACTER AND PROFESSIONAL COURAGE COMPETENCE OF MALE STUDENTS OF THE FULL-TIME INTERMEDIATE PROGRAM AT PEOPLE'S POLICE COLLEGE 2

Abstract: The purpose of this study was to evaluate the impact of martial arts training on the development of psychological qualities and professional competence among male students enrolled in the regular intermediate-level police training program at the People's Police College No. 2. A total of 50 male participants aged 18-22 were included and randomly assigned to two groups: an experimental group ($n=30$) that participated in a 12-week martial arts training program, and a control group ($n=20$) that only attended regular physical training sessions. Data were analyzed using SPSS 22.0 with t -tests and Pearson's correlation analysis. The results showed that after 12 weeks of training, the experimental group demonstrated significant improvements in emotional stability (increase by 14,6%), emotional control (increase by 18,3%), professional confidence (increase by 21,7%), and a reduction in psychological reaction time (-59 ms, $p<0,01$). Moreover, a positive correlation was found between martial arts proficiency and professional psychological attributes ($r=0,624$; $p<0,01$). The study confirms that martial arts serve not only as a form of physical training but also as an effective tool for developing psychological qualities and professional resilience among officers of the People's Police Force.

Keywords: Martial arts; psychological qualities; professional competence; People's Police Force.

Nhận bài: 27.12.2025

Phản biện: 19.01.2026

Duyệt đăng: 24.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình đào tạo lực lượng Cảnh sát Nhân dân, việc hình thành và phát triển phẩm chất tâm lý, bản lĩnh nghề nghiệp là yêu cầu thiết yếu. Theo tác giả Nguyễn Hữu Dũng (2021), bản lĩnh nghề nghiệp của người chiến sĩ công an là sự kết hợp giữa năng lực chuyên môn, sự vững vàng tâm lý và khả năng làm chủ cảm xúc trong các tình huống áp lực. Trong việc rèn luyện võ thuật, bên cạnh ý nghĩa phát triển kỹ năng, thể lực, còn góp phần quan trọng trong việc phát triển phẩm chất tâm lý, tăng khả năng phản ứng và tự tin của học viên.

Nhiều công trình đã khẳng định vai trò tích cực của võ thuật đối với tâm lý nghề nghiệp. Tác giả Trần Văn Thắng (2020) trong nghiên cứu của mình cũng chứng minh rằng, việc tích cực và

thường xuyên rèn luyện võ thuật giúp người học cải thiện khả năng kiểm soát cảm xúc và duy trì bình tĩnh trong các tình huống căng thẳng. Tuy nhiên, số lượng nghiên cứu định lượng cụ thể về tác động của võ thuật, đặc biệt là võ thuật Công an Nhân dân đến các chỉ số tâm lý và bản lĩnh nghề nghiệp của học viên công an còn hạn chế.

Chính vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá tác động của việc rèn luyện võ thuật đến sự phát triển các phẩm chất tâm lý và bản lĩnh nghề nghiệp của học viên hệ Trung cấp chính quy tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2, qua đó làm rõ vai trò, hiệu quả giáo dục toàn diện của môn Võ thuật trong môi trường đào tạo chuyên ngành An ninh, Công an, Cảnh sát nhân dân.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là 60 học viên nam hệ Trung cấp chính quy tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2 (tuổi trung bình $=20,4 \pm 1,1$) và chia ngẫu nhiên thành nhóm thực nghiệm (NTN; $n=30$) và nhóm đối chứng (NĐC; $n=30$). NTN tham gia chương trình huấn luyện võ thuật chuyên môn kéo dài 12 tuần, gồm các nội dung: kỹ thuật chiến đấu cơ bản, không chế đối tượng, phòng vệ bản thân, mô phỏng tình huống nghiệp vụ và bài tập tâm lý dưới áp lực; NĐC học theo chương trình hiện hành tại đơn vị nghiên cứu.

Bảng 1. Thay đổi trung bình các chỉ số tâm lý của học viên tham gia nghiên cứu sau 12 tuần thực nghiệm huấn luyện võ thuật

Nhóm		Ổn định cảm xúc (điểm)	$\pm SD$	Tỷ lệ thay đổi	Kiểm soát cảm xúc (điểm)	$\pm SD$	Tỷ lệ thay đổi	Tự tin nghề nghiệp (điểm)	$\pm SD$	Tỷ lệ thay đổi	p
NTN	Trước TN	67,4	4,8	-	65,2	5,1	-	63,5	4,9	-	-
	Sau TN	77,3	4,2	+14,6%	77,2	4,5	+18,3%	77,3	4,1	+21,7%	<0,01
NĐC	Trước TN	67,8	4,6	-	64,9	5,3	-	64,1	5,0	-	-
	Sau TN	69,2	5,0	+2,1%	67,4	4,8	+3,8%	66,2	5,2	+3,3%	>0,05

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Sau 12 tuần huấn luyện, nhóm thực nghiệm đạt mức tăng rõ rệt ở cả ba chỉ số tâm lý, đặc biệt là tự tin nghề nghiệp tăng 21,7% ($p<0,01$). Độ lệch chuẩn giảm nhẹ cho thấy tính ổn định trong phản ứng tâm lý giữa các học viên. Ngược lại, nhóm đối chứng chỉ

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: Quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm (thực nghiệm có đối chứng song song), trắc nghiệm tâm lý (gồm CTI - Confidence Test Index, ECS - Emotional Control Scale và PSI - Psychological Stability Index) và phân tích thống kê (bằng SPSS 22.0 với kiểm định t độc lập và ghép cặp) được áp dụng để so sánh sự khác biệt giữa hai nhóm nghiên cứu và giữa các thời điểm. Ngưỡng tin cậy được áp dụng chung cho mọi phân tích ở $p=0,05$.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Sự thay đổi các chỉ số phẩm chất tâm lý sau huấn luyện

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Sau 12 tuần huấn luyện, nhóm thực nghiệm đạt mức tăng rõ rệt ở cả ba chỉ số tâm lý, đặc biệt là tự tin nghề nghiệp tăng 21,7% ($p<0,01$). Độ lệch chuẩn giảm nhẹ cho thấy tính ổn định trong phản ứng tâm lý giữa các học viên. Ngược lại, nhóm đối chứng chỉ

có sự thay đổi không đáng kể ($p>0,05$). Kết quả chứng minh rằng rèn luyện võ thuật có ảnh hưởng tích cực và đáng kể đến sự phát triển phẩm chất tâm lý.

2.2.2. Biến đổi phản ứng tâm lý trong tình huống mô phỏng nghiệp vụ

Bảng 2. So sánh các chỉ số phản ứng tâm lý giữa hai nhóm sau 12 tuần thực nghiệm huấn luyện võ thuật

Chỉ số phản ứng		Trước TN	Sau TN	$\pm SD$	Tỷ lệ thay đổi	t	p
Tốc độ phản ứng (ms)	NTN	427 $\pm$ 41	368 $\pm$ 32	18,4	-13,8%	5,72	<0,01
	NĐC	425 $\pm$ 39	418 $\pm$ 40	16,9	-1,6%	1,12	>0,05
Mức độ hồi hộp (thang 10đ)	NTN	6,3 $\pm$ 1,0	4,2 $\pm$ 0,9	0,8	-33,3%	6,15	<0,01
	NĐC	6,2 $\pm$ 1,1	6,1 $\pm$ 1,1	1,1	-1,6%	0,67	>0,05
Mức độ tự tin (thang 10đ)	NTN	6,7 $\pm$ 0,9	8,1 $\pm$ 0,8	0,6	+20,9%	5,03	<0,05
	NĐC	6,8 $\pm$ 1,0	6,9 $\pm$ 1,0	0,7	+1,5%	0,42	>0,05

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: NTN ghi nhận kết quả kiểm tra có sự cải thiện đáng kể về tốc độ phản ứng và sự bình tĩnh trong tình huống mô phỏng. Cụ thể, thời gian phản ứng giảm trung bình 59ms ($p<0,01$), mức độ hồi hộp giảm 33,3% và điểm tự tin tăng 20,9%. Trong khi đó, NĐC hầu như không có thay đổi.

Điều này cho thấy việc rèn luyện võ thuật thường xuyên, tích cực và có phương pháp có tác động tích cực tới khả năng điều tiết chức năng tâm lý và tốc độ phản ứng nhanh trong môi trường nghiệp vụ chuyên môn an ninh căng thẳng.

2.2.3. Mối tương quan giữa trình độ kỹ thuật võ thuật và bản lĩnh nghề nghiệp

Bảng 3. Hệ số tương quan giữa trình độ kỹ thuật võ thuật và các chỉ số tâm lý nghề nghiệp của các học viên tham gia thực nghiệm sau thực nghiệm

Mối quan hệ	r	r ²	p	Mức độ liên hệ
Kỹ thuật võ thuật - Tự tin nghề nghiệp	0,624	0,389	<0,01	Mạnh
Kỹ thuật võ thuật - Ổn định cảm xúc	0,541	0,293	<0,05	Trung bình - mạnh
Kỹ thuật võ thuật - Kiểm soát cảm xúc	0,512	0,262	<0,05	Trung bình

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Ghi nhận có mối quan hệ chặt chẽ giữa trình độ kỹ thuật võ thuật và các yếu tố tâm lý nghề nghiệp. Hệ số r thu được = 0,624 ($p < 0,01$) cho thấy chỉ có 38,9% sự biến thiên liên quan đến yếu tố tự tin nghề nghiệp, điều này được giải thích bởi trình độ kỹ thuật võ thuật quyết định các sự thay đổi nếu có. Kết quả này cũng được hiểu rằng, khi học viên đạt trình độ kỹ thuật chuyên môn cao hơn, thì các em cũng đồng thời thể hiện được sự tự tin và khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn, đây là hai thành tố cốt lõi của bản lĩnh nghề nghiệp ngành An ninh.

III. THẢO LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã khẳng định một cách rõ ràng khi cho rằng quá trình tập luyện võ thuật có chủ đích, hợp lý và khoa học đóng vai trò rất quan trọng trong việc hình thành và phát triển các yếu tố phẩm chất tâm lý, bản lĩnh nghề nghiệp của học viên chuyên ngành An ninh, Công an nhân dân nói chung. Xét về kết quả thu được, đầu tiên, các chỉ số liên quan đến khả năng kiểm soát cảm xúc, phản ứng trong tình huống khẩn cấp và tinh thần trách nhiệm thu được đều ghi nhận những sự tăng cường đáng kể. Kết quả này phù hợp với quan điểm trong báo cáo của tác giả Nguyễn Văn Hùng (2019) khi cho rằng võ thuật không chỉ là phương tiện rèn luyện thể chất mà còn là môi trường rèn luyện đặc thù giúp hình thành ý chí, bản lĩnh và sự tự chủ trong hành động của người chiến sĩ công an nhân dân.

Sự tiến tăng cường các phẩm chất tâm lý và bản lĩnh nghề nghiệp thể hiện ở việc các học viên sau thời gian tập luyện võ thuật có chủ đích, kế hoạch và mục tiêu thu được kết quả đều biểu thị có khả năng giữ bình tĩnh và phản ứng linh hoạt hơn khi đối diện với tình huống giả định liên quan đến nghề nghiệp căng thẳng. Kết quả này tương đồng với báo cáo nghiên cứu của tác giả Lê Quang Vũ (2021) khi cho rằng việc huấn luyện võ thuật Công an Nhân dân có thể giúp các học viên giảm tới 35→40% mức độ lo lắng và tăng khả năng chịu đựng áp lực trong các tình huống nghiệp vụ chuyên môn đặc thù, căng thẳng và có nhiều nguy

cơ mất an toàn. Điều này cho thấy tác động của việc giảng dạy và tập luyện võ thuật theo các yêu cầu chuyên môn sâu đã vượt ra ngoài phạm vi thể chất thông thường để trở thành công cụ hữu hiệu trong công tác giáo dục tâm lý nghề nghiệp cho học viên các trường công an.

Bên cạnh đó, việc tập luyện võ thuật có kế hoạch hợp lý còn có thể giúp các học viên hình thành tính kỷ luật, tinh thần đồng đội và khả năng phối hợp trong các hành động chuyên môn nghề nghiệp. Thông qua phân tích các dữ liệu kiểm tra thu được, nghiên cứu ghi nhận các học viên có tinh thần hợp tác tốt trong các bài tập đối kháng hoặc luyện nhóm thường đạt điểm cao hơn ở mục kiểm tra về “tinh thần đồng đội” và “trách nhiệm tập thể” tại $p < 0,05$, điều này đã phản ánh sự khác biệt trên là có ý nghĩa thống kê và đủ độ tin cậy để xác định vấn đề trên có tồn tại thực tế. Kết quả này tương đồng với nhận định của tác giả Phạm Văn Độ (2020) khi báo cáo nghiên cứu xác định “võ thuật tập thể giúp học viên phát triển ý thức tổ chức, kỹ năng giao tiếp và khả năng hợp tác trong môi trường có tính kỷ luật cao”.

Đáng chú ý trong số kết quả thu được là quá trình rèn luyện võ thuật có kế hoạch, mục tiêu tốt còn có thể góp phần định hình nhân cách nghề nghiệp theo hướng tích cực hơn. Nhiều học viên trong các quá trình tham luận trực tiếp đã bày tỏ cảm nhận rằng việc tập luyện võ thuật thường xuyên giúp các em trở nên kiên trì hơn, có tinh thần vượt khó và biết kiểm soát theo các ổn định hơn đối với các hành vi chuyên môn trong các tình huống ứng dụng thực tiễn. Những yếu tố này đều là thành tố quan trọng cấu thành bản lĩnh nghề nghiệp của cán bộ, chiến sĩ công an nhân dân. Đây là một phẩm chất được nhấn mạnh vai trò quan trọng trong báo cáo nghiên cứu của tác giả Trần Thị Thanh (2022) về “phát triển nhân cách nghề nghiệp cho học viên trong các trường công an”.

Tuy nhiên, kết quả của nghiên cứu thu được cũng cho phép chỉ ra rằng mức độ ảnh hưởng của việc tập luyện võ thuật Công an Nhân dân cũng phụ thuộc đáng kể vào thái độ tập luyện và phương

pháp hướng dẫn của các giảng viên. Nhóm học viên thiếu tính chủ động, luyện tập chưa đều đặn thường được ghi nhận có sự tiến bộ chậm hơn, điều này đòi hỏi các giảng viên cần điều chỉnh phương pháp giảng dạy, huấn luyện sao cho vừa đảm bảo kỹ thuật, vừa kích thích động cơ và hứng thú học tập của học viên. Việc kết hợp giảng dạy và huấn luyện võ thuật Công an Nhân dân với các bài giảng về tâm lý ứng dụng và kỹ năng xử lý tình huống thực tế có thể là hướng cải tiến hợp lý trong thời gian tới tại tất cả các đơn vị giảng dạy có liên quan.

Như vậy, kết quả nghiên cứu không chỉ củng cố các luận điểm lý thuyết về vai trò của võ thuật trong giáo dục chuyên ngành An ninh nói chung mà còn cung cấp minh chứng thực nghiệm tin cậy, thực tế và thuyết phục, qua đó khẳng định tầm quan trọng của việc duy trì, mở rộng và nâng cao chất lượng công tác giảng dạy huấn luyện võ thuật Công an Nhân dân trong các cơ sở đào tạo lực lượng vũ trang. Điều này không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả rèn luyện thể lực mà còn trực tiếp bồi dưỡng phẩm chất tâm lý và bản lĩnh nghề nghiệp, là những yếu tố then chốt làm nên hình ảnh người chiến sĩ công an nhân dân “vừa hồng, vừa chuyên” cũng đồng thời đáp ứng các nhu cầu ngày càng cao của quá trình phát triển xã hội hiện tại.

IV. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, quá trình rèn luyện võ thuật có tác động rõ rệt đến sự hình thành

và phát triển phẩm chất tâm lý cũng như bản lĩnh nghề nghiệp của nam học viên hệ Trung cấp chính quy Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 2. Cụ thể, các chỉ số thu được về khả năng tự kiểm soát cảm xúc, mức độ kiên định, tinh thần trách nhiệm và khả năng ứng phó trong tình huống căng thẳng đều có sự cải thiện đáng kể sau thời gian huấn luyện, kết quả thu được tại ngưỡng giá trị $p < 0,01$ chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Đặc biệt, những học viên tham gia đầy đủ và nghiêm túc chương trình giảng dạy và huấn luyện võ thuật Công an Nhân dân thực nghiệm đều thể hiện mức độ tự tin, khả năng ra quyết định nhanh và chính xác cao hơn so với NĐC. Sự tăng tiến, cải thiện này không chỉ thể hiện ở phương diện thể chất mà còn ở khía cạnh tâm lý nghề nghiệp, qua đó góp phần hình thành tác phong và thái độ làm việc đặc trưng của người chiến sĩ công an nhân dân.

Như vậy, kết quả thu được cho phép khẳng định rằng việc tập luyện võ thuật Công an Nhân dân là một nội dung quan trọng, có ảnh hưởng tích cực đến quá trình giáo dục và phát triển toàn diện của các học viên Ngành An ninh nói chung. Kết quả này cũng gợi mở các phương hướng mới, hợp lý, có căn cứ khoa học cho việc tiếp tục hoàn thiện chương trình giảng dạy, huấn luyện chuyên môn Võ thuật Công an Nhân dân nhằm tăng cường hiệu quả giáo dục phẩm chất và năng lực nghề nghiệp trong đào tạo lực lượng công an trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Hữu Dũng (2021). *Tâm lý học nghề nghiệp công an nhân dân*, NXB Công an Nhân dân, Hà Nội.
- Trần Văn Thắng (2020). *Ảnh hưởng của rèn luyện võ thuật đến khả năng ứng phó trong tình huống nguy hiểm của học viên cảnh sát*, Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất, số 3(57), tr. 45–52.
- Võ Văn Hòa (2019). *Tác động của rèn luyện võ thuật đến phát triển phẩm chất tâm lý của sinh viên quân sự*, Tạp chí Giáo dục Thể chất Việt Nam, số 4, tr. 31–38.
- Nguyễn Thị Hồng Phượng (2022), *Rèn luyện ý chí và bản lĩnh nghề nghiệp cho học viên công an qua hoạt động thể chất*, Tạp chí Lý luận Chính trị và Công an, số 12, tr. 15–21.
- Lưu Trọng Nghĩa (2023). *Mối tương quan giữa trình độ kỹ thuật võ thuật và sự tự tin nghiệp vụ của học viên cảnh sát*, Tạp chí Nghiên cứu Khoa học và Đào tạo Công an, số 2(78), tr. 55–61.
- Brown D. (2017). *Martial Arts and Psychological Resilience*, Routledge, London.