

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG VÀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN CHO NAM HỌC VIÊN HỌC VIỆN PHÒNG CHÁY, CHỮA CHÁY VÀ CỨU NẠN, CỨU HỘ

NGUYỄN DUY HÙNG

Học viện Phòng cháy, chữa cháy và Cứu nạn, cứu hộ

Nhận bài ngày 05/8/2026. Sửa chữa xong 04/9/2026. Duyệt đăng 12/9/2026.

Abstract

People's Public Security martial arts plays an important role in physical training, combat readiness, and law enforcement. Developing general physical fitness (GPF) and specialized physical fitness (SPF) is essential for improving the quality of martial arts training. This study assessed the physical fitness of male cadets at the Academy of Fire Prevention, Firefighting and Rescue and selected 12 highly reliable tests to establish a standardized assessment system. A 21-day pedagogical experiment involving 30 male cadets—15 in the experimental group and 15 in the control group—examined the effects of a newly selected exercise system. The experimental group demonstrated statistically significant improvements ($p < 0.05$; $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}} = 1.96$). The findings confirm the feasibility and effectiveness of the proposed exercise system in improving cadets' physical fitness.

Keywords: Academy of Fire Prevention, Firefighting and Rescue, general physical fitness, People's Public Security martial arts, specialized physical fitness.

1. Đặt vấn đề

Võ thuật Công an nhân dân (CAND) là môn phái võ tổng hợp, được lực lượng CAND nghiên cứu và xây dựng trên cơ sở kế thừa có chọn lọc tinh hoa của nhiều môn phái võ khác nhau, kết hợp với tổng kết thực tiễn công tác chiến đấu của lực lượng CAND Việt Nam. Tập luyện võ thuật CAND giúp rèn luyện sức khỏe, phát triển toàn diện các tố chất thể lực, rèn luyện tinh thần, ý chí, bản lĩnh chiến đấu và tinh thần đoàn kết cho mỗi cán bộ chiến sĩ. Bên cạnh đó, võ thuật CAND còn là một vũ khí sắc bén trong công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, góp phần giữ vững an ninh quốc gia, đảm bảo trật tự an toàn xã hội.

Nhận thức được tầm quan trọng của võ thuật CAND đối với công tác nghiệp vụ của ngành nên ngay từ những ngày đầu mới được thành lập, lực lượng CAND đã đưa nội dung võ thuật vào huấn luyện cho cán bộ chiến sĩ trong toàn lực lượng. Ngày nay võ thuật CAND được đưa vào giảng dạy chính thức trong các trường CAND với thời lượng học tập lớn. Để nâng cao được chất lượng giảng dạy, huấn luyện môn Võ thuật CAND trong nhà trường, ngoài việc quan tâm đầu tư cho cơ sở vật chất, đổi mới công tác kiểm tra, đánh giá kết quả học tập... thì việc thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy, nghiên cứu, xây dựng được hệ thống các bài tập huấn luyện có tính khoa học và đạt hiệu quả cao trong huấn luyện là rất quan trọng và cần thiết (Daxioroxki, 1978; Lê et al., 1983).

Trong quá trình huấn luyện (HL) võ thuật CAND các tố chất thể lực (TCTL) luôn được coi là vấn đề quan trọng. Vì vậy, việc phát triển các TCTL một cách toàn diện là nhiệm vụ ưu tiên hàng đầu đối với những người làm công tác huấn luyện. Các TCTL như (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, năng lực phối hợp vận động, mềm dẻo, khéo léo...) có mối quan hệ biện chứng, thống nhất và ràng buộc chặt chẽ với nhau. Nguyên lý có tính quy luật là: "Sự phát triển cực hạn của một năng lực thể chất nào đó chỉ có được trên cơ sở nâng cao các khả năng chức phận chung của toàn cơ thể" (Vũ, 2007).

Email: duyhung134@gmail.com

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi thực hiện nghiên cứu: Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung, thể lực chuyên môn môn Võ thuật CAND cho nam học viên (HV) Học viện Phòng cháy, chữa cháy và Cứu nạn, cứu hộ (Học viện PCCC và CNCH).

2. Cơ sở lý luận về võ thuật Công an nhân dân

2.1. Lịch sử môn Võ thuật Công an nhân dân

Dưới sự lãnh đạo của Đảng CSVN và Chủ tịch Hồ Chí Minh, ngày 19/8/1945, lực lượng CAND được thành lập. Với vai trò là công cụ trọng yếu của Đảng và Nhà nước, lực lượng CAND được phép sử dụng nhiều biện pháp công tác, trong đó, biện pháp vũ trang luôn là một trong những biện pháp cơ bản và quan trọng không thể thiếu. Thực tiễn đấu tranh phòng chống tội phạm cho thấy bên cạnh việc sử dụng đồng bộ các biện pháp nghiệp vụ, nhất thiết phải sử dụng biện pháp vũ trang chiến đấu chống lại sự tấn công của tội phạm (Trường Đại học PCCC, 2018).

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất quan tâm đến việc xây dựng và phát triển võ thuật cho lực lượng CAND. Người căn dặn: “Muốn bảo vệ thì người bảo vệ phải biết võ giỏi, phải khỏe, phải bắn súng giỏi...”. Đây là nền tảng chỉ đạo cho sự ra đời và phát triển của võ thuật CAND. Ban đầu, tập luyện chưa có tính thống nhất. Để khắc phục hạn chế, lực lượng CAND đã nghiên cứu, kế thừa chọn lọc tinh hoa của các môn phái võ cổ truyền dân tộc và thể giới. Năm 1969, Bộ trưởng Trần Quốc Hoàn quyết định mở lớp đào tạo giáo viên võ thuật đầu tiên tại trường C500. Năm 1983, giáo trình võ thuật CAND đầu tiên ra đời. Đến năm 1995, giáo trình võ thuật CAND chính thức được áp dụng thống nhất trong tất cả các bậc học CAND (Trường Đại học PCCC, 2018).

2.2. Đặc điểm về kỹ thuật môn Võ thuật Công an nhân dân

Kỹ thuật của môn Võ thuật CAND bao gồm hệ thống các nhóm đòn thế cơ bản và nâng cao, được xây dựng bài bản nhằm đáp ứng tính thực chiến trong công tác Công an. Các nội dung kỹ thuật chính bao gồm:

Kỹ thuật thế đứng và di chuyển: Bao gồm các thế đứng cơ bản như chân trước chân sau cao, chân trước chân sau thấp, hai chân ngang cao, hai chân ngang thấp, và tư thế một chân hờ. Kết hợp với bộ pháp di chuyển linh hoạt tiến, lùi, sang phải, sang trái nhằm giữ khoảng cách an toàn, tạo đà tấn công hoặc né tránh đòn đánh của đối phương.

Kỹ thuật tấn công bằng tay: Đa dạng và phong phú với các đòn đâm thẳng, đâm ngang, đâm móc, chặt vát thuận, chặt vát nghịch, đánh sườn thuận, đánh sườn nghịch, xĩa bằng các ngón tay và các đòn đánh bằng khuỷu tay (chỗ)... nhằm tấn công hiểm hóc vào các vùng sơ hở của đối phương.

Kỹ thuật tấn công bằng chân: bao gồm đòn đá thẳng, đạp ngang, đá móc, đánh gối và đá quét... tạo ra lực phát tác lớn, cự ly khống chế xa và có tính sát thương cao.

Kỹ thuật phòng ngự: Bao gồm các kỹ thuật gạt đỡ cao, gạt tạt trước mặt, gạt chặt thấp, gạt hất ra ngang sườn... giúp hóa giải, vô hiệu hóa các đòn tấn công bằng tay hoặc chân của đối phương.

Kỹ thuật quật vật: Sử dụng phối hợp linh hoạt các đòn vai, hông, chèn, quét, vét... nhằm làm mất thăng bằng và quật ngã đối phương nhanh chóng.

Kỹ thuật sử dụng vũ khí: Rèn luyện kỹ năng sử dụng và đối phó với các loại vũ khí, công cụ hỗ trợ như dao, gậy...

Đặc thù nổi bật của môn Võ thuật CAND thể hiện thông qua việc phối hợp hài hòa, nhuần nhuyễn giữa kỹ thuật phòng ngự, tấn công bằng tay, tấn công bằng chân, kỹ thuật quật vật và bộ pháp di chuyển linh hoạt. HV có thể áp dụng linh hoạt tất cả các chiêu thức, đòn thế của các môn phái khác nhau (như đâm, đá, quật vật...) để áp đảo và khống chế đối phương.

Do đó, yêu cầu đặt ra đối với huấn luyện viên (HLV) trong quá trình huấn luyện kỹ thuật là phải đảm bảo tính toàn diện: từ kỹ thuật thế đứng, di chuyển, tấn công bằng tay/chân đến phòng ngự và đánh ngã. Yêu cầu HV nắm vững kỹ thuật tấn pháp với sự biến chuyển linh hoạt trong lối đánh phòng ngự

phản công, đồng thời biết phối hợp vận dụng các đòn thế phù hợp với từng tình huống chiến thuật cụ thể được đề ra. (Trường Đại học PCCC, 2018)

2.3. Đặc điểm về chiến thuật môn Võ thuật Công an nhân dân

Chiến thuật trong võ thuật CAND đại diện cho nghệ thuật kết hợp và vận dụng linh hoạt các kỹ thuật cơ bản (tấn công, phòng ngự, di chuyển, quật vật) dựa trên sự phân tích tình huống thực tế, đối phương, môi trường và mục tiêu công tác nghiệp vụ. Khác với võ thuật thể thao (vốn hướng tới tích điểm hoặc tuân thủ các quy tắc thi đấu nghiêm ngặt), võ thuật CAND mang tính chất thực tiễn chiến đấu cao, chiến đấu sinh tồn và giải quyết các tình huống áp tải, khống chế, trấn áp tội phạm trong môi trường phức tạp (Trường Đại học PCCC, 2018).

Chương trình đào tạo võ thuật CAND tại các trường CAND nói chung và Học viện PCCC và CNCH nói riêng được thiết kế chuyên sâu với các nhóm nội dung chiến thuật trọng tâm, phản ánh đầy đủ các tình huống nghiệp vụ thực tế:

2.3.1. Chiến thuật đánh đối kháng bằng chân tay không là hình thức vận dụng phối hợp các đòn đâm, đá, gạt, đỡ và di chuyển linh hoạt nhằm vô hiệu hóa các đòn tấn công tay không của đối phương. Chiến thuật này đòi hỏi HV phải nắm vững cự ly chiến đấu, nhịp độ đánh, khả năng quan sát sơ hở và chớp thời cơ phản công nhanh, gọn, chính xác để áp đảo đối thủ trong thời gian ngắn nhất.

2.3.2. Chiến thuật đánh bắt đối phương bất ngờ tập trung vào các nguyên lý tiếp cận mục tiêu bí mật, nhanh chóng, tận dụng yếu tố bất ngờ để khống chế đối phương khi họ chưa kịp phòng bị hoặc phản ứng. Các kỹ thuật quật, khóa, đè và áp tải được triển khai dứt khoát, tối ưu hóa lực nhằm vô hiệu hóa sức phản kháng mà vẫn bảo đảm an toàn cho lực lượng thi hành nhiệm vụ.

2.3.3. Chiến thuật gỡ khóa đánh trả nhằm trang bị cho HV khả năng thoát hiểm và phản công khi bị đối phương chủ động khống chế, tóm bắt (như tóm cổ áo, ôm xốc, khóa tay, ôm ngang thắt lưng...). HV áp dụng các nguyên lý giải phóng lực, tấn công vào các điểm yếu cơ thể của đối phương (yết hầu, hạ bộ, mắt, khớp ...) để thoát gỡ và lập tức chuyển sang thế chủ động áp tải hoặc vô hiệu hóa đối phương.

2.3.4. Chiến thuật đánh Judo (đánh giằng co, quật vật) Áp dụng các kỹ thuật giằng co, lợi dụng trọng tâm và đòn đòn bẩy của môn Judo/Sambo để khuất phục đối phương trong cự ly áp sát. Chiến thuật này rất hiệu quả trong các tình huống đối phương chống đối quyết liệt, giằng co trong tidak space hẹp hoặc khi chiến sĩ cần quật ngã, đè giữ đối phương xuống mặt đất để tiến hành khóa tay, xích tay.

2.3.5. Chiến thuật đánh bắt đối phương sử dụng dao găm tấn công tình huống đối mặt với tội phạm hung hãn sử dụng vũ khí sắc nhọn (dao găm, mã tấu, vật nhọn) là một trong những thử thách nguy hiểm nhất. Chiến thuật yêu cầu HV giữ khoảng cách an toàn, tước vũ khí dứt khoát, né tránh đường dao và sử dụng đòn gạt đỡ, bẻ khớp cổ tay/khuỷu tay để tước dao, đồng thời quật ngã khống chế đối tượng.

2.3.6. Chiến thuật đánh bắt đối phương sử dụng súng ngắn khống chế yêu cầu độ chính xác và bản lĩnh tâm lý tối cao. Chiến thuật hướng dẫn nguyên lý gạt nòng súng ra khỏi hướng nguy hiểm trong khoảng thời gian phân chia bằng phần nghìn giây, kết hợp áp sát, tước súng và vô hiệu hóa khả năng bắn tiếp theo của đối tượng, đảm bảo an toàn tuyệt đối cho bản thân và đồng đội.

Tóm lại, đặc điểm chiến thuật môn Võ thuật CAND là sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa kỹ năng thể lực, kỹ thuật chuẩn xác và phản xạ tâm lý vững vàng. Việc giảng dạy và tập luyện chiến thuật đòi hỏi phải được hỗ trợ bởi một nền tảng thể lực chung và thể lực chuyên môn dồi dào, giúp HV duy trì được sự linh hoạt, sức mạnh bộc phát và độ bền bỉ trong suốt quá trình xử lý tình huống (Lưu & Phạm, 1995; Vũ, 2007).

3. Nghiên cứu thực trạng thể lực chung, thể lực chuyên môn môn Võ thuật Công an nhân dân của nam sinh viên Học viện Phòng cháy, chữa cháy và Cứu nạn, cứu hộ

3.1. Đánh giá thực trạng chương trình huấn luyện thể lực chung, thể lực chuyên môn

Môn học Võ thuật CAND giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong hệ thống giáo dục đào tạo và rèn luyện thể chất tại các trường CAND nói chung và Học viện PCCC và CNCH nói riêng. Đây không chỉ là môn học thuần túy rèn luyện kỹ năng vận động mà còn là môi trường cốt lõi giúp hình thành ý chí

chiến đấu, sự dũng cảm, bản lĩnh tâm lý vững vàng và tinh thần sẵn sàng hoàn thành nhiệm vụ của cán bộ, chiến sĩ công an tương lai. Để đảm bảo chất lượng công tác huấn luyện, HLV và giảng viên phải chú trọng toàn diện các mặt: đạo đức, tư tưởng, kỹ thuật, chiến thuật và thể lực. Trong đó, trình độ phát triển thể lực đóng vai trò là nền tảng sinh học vững chắc quyết định mức độ tiếp thu kỹ thuật, khả năng thi triển chiến thuật và duy trì hiệu quả vận động cường độ cao (Lê et al., 1983; Lưu & Phạm, 1995; Vũ, 2007).

Tuy nhiên, thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện võ thuật CAND tại Học viện PCCC và CNCH hiện nay cho thấy công tác chuẩn bị về mặt thể lực và tâm lý chiến đấu vẫn còn nhiều bất cập. Nhằm đánh giá một cách toàn diện và chính xác thực trạng phân bổ thời lượng chương trình huấn luyện, đề tài đã tiến hành phân tích chi tiết chương trình, giáo án hiện hành (tổng thời lượng 105 tiết trong một học kỳ, được tổ chức thành 29 buổi tập với thời lượng từ 3 đến 5 tiết/buổi, tương đương 135–225 phút/buổi) kết hợp phỏng vấn sâu đội ngũ giảng viên, HLV trực tiếp giảng dạy. Kết quả khảo sát cấu trúc phân bổ thời lượng huấn luyện được trình bày dưới đây.

Tổng số 105 tiết gồm: lý luận chung 6 tiết (5,7%); kỹ thuật 34 tiết (32,4%); chiến thuật 39 tiết (37,1%); thể lực chung 6 tiết (5,7%); thể lực chuyên môn 7 tiết (6,7%); kiểm tra và thi 13 tiết (12,3%).

Kết quả cho thấy thời gian dành cho huấn luyện thể lực chung (5,7%) và thể lực chuyên môn (6,7%) rất ít so với kỹ thuật và chiến thuật.

Trong 13 tiết thể lực, sức nhanh, sức mạnh và sức bền mỗi nội dung có 3 tiết (23,1%); khả năng phối hợp vận động có 4 tiết (30,7%).

Phân tích dữ liệu cho thấy sự mất cân đối nghiêm trọng trong cấu trúc chương trình đào tạo. Thời lượng chương trình thiên lệch mạnh về huấn luyện Kỹ thuật (34 tiết - 32,4%) và Chiến thuật (39 tiết - 37,1%), tổng cộng hai nội dung này đã chiếm tới 69,5% toàn bộ quỹ thời lượng học tập. Trong khi đó, quỹ thời gian dành cho Thúc đẩy phát triển Thể lực chung chỉ có 6 tiết (5,7%) và Thể lực chuyên môn là 7 tiết (6,7%). Tổng thời gian dành cho công tác huấn luyện thể lực vốn vẹn 13 tiết (chiếm 12,4% tổng chương trình).

Đi sâu vào phân tích sự phân bổ 13 tiết thể lực này, nội dung huấn luyện tố chất Sức nhanh, Sức mạnh và Sức bền mỗi tố chất chỉ nhận được 3 tiết (chiếm 23,1%/tố chất), còn Khả năng phối hợp vận động nhận 4 tiết (30,7%). Sự phân bổ thời gian quá nghèo nàn này hoàn toàn không tuân thủ nguyên lý phát triển thể lực trong thể thao và công tác huấn luyện võ trang. Một cơ thể không được trang bị thể lực chung và thể lực chuyên môn đầy đủ sẽ không thể thực hiện các động tác kỹ thuật phức tạp với tốc độ, lực phát tác cao và độ chính xác cần thiết, đồng thời rất dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi sớm, gây suy giảm hiệu quả chiến thuật và gia tăng nguy cơ chấn thương.

3.2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực (Nguyễn, 2019)

Để đánh giá sâu hơn về tính phong phú, đa dạng và mức độ phù hợp của các phương pháp huấn luyện thể lực hiện đang áp dụng tại Học viện PCCC và CNCH, nghiên cứu đã tiến hành dự giờ quan sát thực tế các buổi tập, đồng thời rà soát hệ thống giáo án giảng dạy và lập danh mục 30 bài tập phát triển thể lực phổ biến trong huấn luyện võ thuật nói riêng và TDTT nói chung để đối chiếu với thực tế giảng dạy.

Kết quả cho thấy 17/30 bài tập đã được sử dụng và 13/30 bài chưa được sử dụng. Các bài chưa được sử dụng gồm: chạy bậc thang; chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm; chạy 1500m; chạy con thoi 4x10m; chạy zíc zắc tiếp sức 20m; chạy 200m; bật cao tại chỗ; gánh tạ 15kg đứng lên ngồi xuống 15 giây; đấm phối hợp liên tục vào lăm pơ 30 giây; bắt chân đánh ngã liên tục 30 giây; bốc đôi liên tục với người bằng cân 30 giây; ngồi xuống đứng dậy đập ngang 30 giây; ngồi xuống đứng dậy đấm móc hai tay liên tiếp 30 giây. Kết quả này cho thấy hệ thống bài tập đang áp dụng chưa đa dạng.

3.3. Lựa chọn test đánh giá thể lực (Nguyễn, 2019)

Thông qua phỏng vấn 15 chuyên gia, HLV (Bảng 1), chuyên đề đã lựa chọn 12 test có tỷ lệ tán thành >70% để làm công cụ đánh giá trình độ thể lực cho nam HV.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí kiểm tra thể lực (n=15)

TT	Nội dung test kiểm tra thể lực	Tán thành (m)	Tỷ lệ (%)	Không tán thành (m)	Tỷ lệ (%)
1	Chạy 30m XPC (s)	12	80,0%	3	20,0%
2	Chạy 3 bước nhảy bật đá 2 bàn chân chạm bàn tay	10	66,7%	5	33,3%
3	Nằm sấp chống đẩy 5 lần bật dậy chạy 10m (s)	14	93,3%	1	6,7%
4	Bật cóc 10m (s)	14	93,3%	1	6,7%
5	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm (s)	12	80,0%	3	20,0%
6	Bài tập ngồi ép dẻo (cm)	10	66,7%	5	33,3%
7	Bài tập nhảy dây 20s (lần)	13	86,7%	2	13,3%
8	Tại chỗ đấm thẳng 20s (lần)	13	86,7%	2	13,3%
9	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m trong 60s (lần)	12	80,0%	3	20,0%
10	Đá vòng cầu tại chỗ vào lăm pơ 20s (lần)	13	86,7%	2	13,3%
11	2 người đá đối lăm pơ 1 phút (lần)	14	93,3%	1	6,7%
12	Chạy 30m tốc độ (s)	9	60,0%	6	40,0%
13	Giật tạ 15kg liên tục trước sau (lần)	10	66,7%	5	33,3%
14	Lướt đá ngang vào 2 đích cách 3m trong 90s (lần)	11	73,3%	4	26,7%
15	Quần chun đá liên tục trong 15s (lần)	12	80,0%	3	20,0%
16	Đá vòng cầu đấm tay sau liên tục 10 lần (s)	12	80,0%	3	20,0%
17	Bốc đôi với người bằng cân 20s (lần)	8	53,3%	7	46,7%

12 Test được chọn gồm:

* Thể lực chung: Chạy 30m XPC (s); Nằm sấp chống đẩy 5 lần bật dậy chạy 10m (s); Bật cóc 10m (s); Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm 2 lần (s); Bài tập nhảy dây 20s (lần).

* Thể lực chuyên môn: Tại chỗ đấm thẳng 20s (lần); Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 20s (lần); Quần chun đá liên tục trong 15s (lần); Lướt đá ngang vào 2 đích cách 3m trong 90s (lần); Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m trong 60s (lần); Hai người đá đối đích 1 phút (lần); Đá vòng cầu đấm tay sau liên tục 10 lần (s).

4. Ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chung, thể lực chuyên môn, môn Võ thuật Công an nhân dân cho nam học viên Học viện Phòng cháy, chữa cháy và Cứu nạn, cứu hộ (Nguyễn, 2019)

4.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm song song trên 30 nam HV (chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm, mỗi nhóm 15 HV): Nhóm Thực nghiệm (TN) và Nhóm Đối chứng (ĐC). Thời gian thực nghiệm kéo dài 21 ngày (4 buổi/tuần, 45-90 phút/buổi vào phần cuối buổi tập). Nhóm TN tập các bài tập mới lựa chọn, Nhóm ĐC tập theo bài tập truyền thống.

4.2. Đánh giá trình độ thể lực trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy sự tương đồng về thể lực giữa 2 nhóm ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,96$; $P > 0,05$).

Bảng 2: Kết quả kiểm tra TLC trước thực nghiệm

TT	TEST Kiểm tra	Nhóm TN (n=15) ±	nhóm ĐC (n=15) ±	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5,61±0,43	5,62±0,56	0,06	P>0,05
2	Nằm sấp chống đẩy 5 lần bật dậy chạy 10m (s)	6,32±0,36	6,30±0,45	0,13	P>0,05
3	Bật cóc 10m (s)	5,5±0,67	5,7±0,79	0,77	P>0,05
4	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm 2 lần (s)	30,2±2,4	30,5±2,7	0,33	P>0,05
5	Bài tập nhảy dây 20s (lần)	45±3,2	47±2,8	1,83	P>0,05

Bảng 3: Kết quả kiểm tra TLMC trước thực nghiệm

TT	TEST Kiểm tra	Nhóm TN (n=15) ±	nhóm ĐC (n=15) ±	t	P
1	Tại chỗ đứng thẳng 20s (lần)	52.5±2,34	51.5±2,44	1,11	P>0,05
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 20s (lần)	40.0±3,54	39.5±4,12	0,36	P>0,05
3	Quần chun đá liên tục trong 15s (lần)	23.65±2,67	23.55±2,43	1,0	P>0,05
4	Lướt đá ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m trong 90s (lần)	14.25±0,23	14.13±0,31	1,2	P>0,05
5	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	16.4±3,33	15.7±4,12	0,52	P>0,05
6	Hai người đá đối địch 1 phút (lần)	45.2±3,7	47.5±4,1	1,64	P>0,05
7	Đá vòng cầu đấm tay sau liên tục 10 lần (s)	9.29±0,12	9.18±0,23	1,57	P>0,05

Kết quả thu được ở bảng 2 và bảng 3 cho thấy trình độ TLC và TLMC của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đối đồng đều vì có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,96$. Như vậy, thể lực của cả hai nhóm là chưa đảm bảo được yêu cầu về thời lượng môn học. Kết quả này còn cho ta thấy trình độ TL của các HV khi học môn Võ thuật CAND còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu mà môn học đặt ra. Nguyên nhân chính là do sử dụng bài tập TL chưa hợp lý và đội ngũ HLV tập trung phần lớn thời gian để huấn luyện kỹ thuật.

4.3. Đánh giá hiệu quả sau thực nghiệm

Sau 21 ngày thực nghiệm, kết quả ở tất cả các test của nhóm TN đều vượt trội so với nhóm ĐC có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$; $P < 0,05$).

Bảng 4: Kết quả kiểm tra TLC sau thực nghiệm

TT	TEST Kiểm tra	Nhóm TN (n=15) ±	nhóm ĐC (n=15) ±	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5,21±0,13	5,42±0,26	2,63	P<0,05
2	Nằm sấp chống đẩy 5 lần bật dậy chạy 10m (s)	5,67±0,42	6,04±0,56	2,17	P<0,05
3	Bật cóc 10m (s)	4,7±0,47	5,2±0,19	5,0	P<0,05
4	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm 2 lần (s)	28,2±1,12	29,3±1,72	2,2	P<0,05
5	Bài tập nhảy dây 20s (lần)	55,4±2,7	51,6±3,8	3,17	P<0,05

Bảng 5: Kết quả kiểm tra TLMC sau thực nghiệm

TT	TEST Kiểm tra	Nhóm TN (n=15) ±	nhóm ĐC (n=15) ±	t	P
1	Tại chỗ đứng thẳng 20s (lần)	62.8±2,44	59.5±2,58	3,67	P<0,05
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 20s (lần)	46.1±2,24	42.5±3,12	3,67	P<0,05
3	Quần chun đá liên tục trong 15s (lần)	27.65±3,17	24.55±2,83	2,87	P<0,05
4	Lướt đá ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m trong 90s (lần)	18.25±1,46	15.75±1,91	4,08	P<0,05
5	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	21.3±2,45	18.4±3,33	2,8	P<0,05
6	Hai người đá đối địch 1 phút (lần)	51.4±2,4	49.5±3,6	2,01	P<0,05
7	Đá vòng cầu đấm tay sau liên tục 10 lần (s)	8.14±0,21	8.89±0,31	8,33	P<0,05

Kết quả thu được ở bảng 4 và 5 cho thấy, ở tất cả các test kiểm tra giữa 2 nhóm ĐC và TN sau 21 ngày thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$. Điều đó khẳng định việc ứng dụng các bài tập phát triển TLC và TLMC mà chuyên đề lựa chọn bước đầu đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Mức độ tăng trưởng (W%) thể lực chung và thể lực chuyên môn của nhóm TN đạt từ 6,85% đến 28,12%, cao hơn hẳn so với nhóm ĐC (2,22% đến 15,83%).

Bảng 6: Nhịp độ tăng trưởng TLC của 2 nhóm sau 21 ngày (W%)

TT	Test kiểm tra	TN Trước	TN Sau	TN W(%)	ĐC W(%)
1	Chạy 30m XPC (s)	5,61	5,21	7,45%	3,62%
2	Nằm sấp chống đẩy 5 lần...	6,32	5,67	10,84%	4,21%
3	Bật cóc 10m (s)	5,50	4,70	15,68%	9,17%
4	Chạy biến tốc 100m...	30,20	28,20	6,85%	4,01%
5	Nhảy dây 20s (lần)	45,00	55,40	20,71%	9,33%

Bảng 7: Nhịp độ tăng trưởng TLM của 2 nhóm sau 21 ngày (W%)

TT	Test kiểm tra	TN Trước	TN Sau	TN W(%)	ĐC W(%)
1	Tại chỗ dậm thẳng 20s	52,50	62,80	17,86%	14,41%
2	Đá vòng cầu lăm pơ 20s	40,00	46,10	14,16%	7,31%
3	Quấn chun đá 15s	23,65	27,65	15,59%	4,15%
4	Lướt đá ngang 90s	13,75	18,25	28,12%	10,00%
5	Đấm tay sau 60s	16,40	21,30	25,99%	15,83%
6	Đá đối địch 1 phút	45,20	51,40	12,83%	4,12%
7	Đá vòng cầu dậm tay sau	9,24	8,14	12,65%	2,22%

Qua bảng 6 và 7 cho thấy, sau 21 ngày thực nghiệm, trình độ thể lực chung trong tập luyện môn Võ thuật CAND của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng đáng kể, nhưng sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

5. Kết luận

Thực trạng huấn luyện thể lực môn Võ thuật CAND cho nam HV Học viện PCCC và CNCH còn hạn chế về mặt thời lượng phân bổ và số lượng bài tập, chưa đáp ứng tối đa yêu cầu phát triển các tố chất thể lực. Nghiên cứu đã xác định và lựa chọn được 12 bài tập thể lực (5 bài thể lực chung, 7 bài thể lực chuyên môn) cùng hệ thống 12 test kiểm tra đánh giá đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Ứng dụng thực nghiệm 12 bài tập trong 21 ngày cho thấy sự tăng trưởng rõ rệt về trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ($P < 0,05$), chứng minh hiệu quả ứng dụng thực tiễn vượt trội. Học viện PCCC và CNCH cần đưa hệ thống 12 bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn đã được kiểm chứng vào giảng dạy chính thức môn Võ thuật CAND, đồng thời tạo điều kiện để khoa tiếp tục nghiên cứu, chuẩn hóa và mở rộng hệ thống bài tập thể lực chuyên sâu cho các đối tượng học viên khác nhau.

Tài liệu tham khảo

- Daxioroxki, V. M. (1978). *Các tố chất thể lực của vận động viên*. NXB Thể dục Thể thao.
- Lê, B., Dương, N. C., & Nguyễn, H. (1983). *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao.
- Lưu, Q. H., & Phạm, T. U. (1995). *Sinh lý học thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao.
- Nguyễn, D. H. (2019). *Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung, thể lực chuyên môn môn Võ thuật Công an nhân dân cho nam học viên Trường Đại học Phòng cháy, chữa cháy* [Chuyên đề nghiên cứu khoa học]. Trường Đại học Phòng cháy, chữa cháy.
- Nguyễn, H. T. (2001). *Diễn biến sinh lý, hóa sinh và hóa học khi cơ thể vận động*. NXB Y học.
- Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (2018). *Giáo trình võ thuật Công an nhân dân*.
- Vũ, C. Đ. (2007). *Giáo trình phương pháp luận nghiên cứu khoa học*. NXB Giáo dục.