

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TRONG ĐÁNH GIẰNG CO (JUDO) CHO NAM HỌC VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

Trịnh Văn Giáp
Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê, đã lựa chọn được 19 bài tập và 05 test đánh giá sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy. Thông qua 02 tháng thực nghiệm sư phạm cho thấy: Kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, trong đó nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam học viên, đánh giằng co (Judo), trường Đại học Phòng cháy chữa cháy.

SELECTION OF EXERCISES FOR DEVELOPING STRENGTH IN JUDO FOR MALE STUDENTS AT THE FIRE FIGHTING UNIVERSITY

Abstract: Using the following research methods: document analysis and synthesis; interviews, seminars; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experimentation and statistical mathematics, we selected 19 exercises and 5 strength assessment tests in judo for male students at the Fire Fighting University. Through a two-month pedagogical experiment, it was found that the test results of the experimental and control groups differed significantly, with the experimental group performing better than the control group ($P < 0.05$). This indicates that the exercises we initially selected were more effective in developing strength in judo for male students at the Firefighting University compared to the exercises commonly used at the Firefighting University.

Keywords: Exercises, strength and speed, male students, judo, Firefighting University.

Nhận bài: 06/03/2026

Phản biện: 26/03/2026

Duyệt đăng: 29/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật Công an nhân dân là môn phái võ tổng hợp, được lực lượng Công an nhân dân (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 Công an nhân dân 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 CAND góp phần quan trọng trong công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, giữ vững an ninh quốc gia, đảm bảo trật tự an toàn xã hội.

Giằng co là tình huống tiếp xúc trực tiếp, có sự túm kéo, giằng giật, kéo đẩy nhằm mục đích kiểm soát tay, thân người hoặc vũ khí để chiếm lợi thế và khống chế đối phương. Đây là những tình huống xảy ra rất phổ biến trong thực tế công tác chiến đấu của lực lượng Công an nhân dân, các tình huống này nếu không được cán bộ, chiến sĩ nhanh chóng xử lý có hiệu quả sẽ làm cho các đối tượng tội phạm có cơ hội chống trả, vùng vẫy, thoát thân và gây ảnh hưởng lớn tới công tác đấu tranh phòng chống tội phạm.

Trong chiến đấu cho thấy, đánh giằng co (Judo) có vị trí, vai trò rất quan trọng trong thực tế chiến đấu của lực lượng Công an nhân dân Việt Nam. Các kỹ thuật này nếu được tập luyện nhuần nhuyễn sẽ là một vũ khí sắc bén trong chiến đấu, để nhanh chóng kiểm soát và quật ngã, tạo sức uy hiếp mạnh mẽ, làm tê liệt ý chí kháng cự và sức chiến đấu của đối phương. Tuy nhiên, hiện nay kỹ thuật đánh giằng co (Judo) của nam học viên trường Đại học PCCC vẫn còn nhiều hạn chế, hiệu quả của các kỹ thuật còn chưa cao mà nguyên nhân chính là sức mạnh trong thực hiện các kỹ thuật đánh giằng co còn chưa tốt. Chính vì vậy việc tìm ra được hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) đảm bảo tính khoa học, chính xác và đạt hiệu quả cao là rất cần thiết.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, tác giả tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa

đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá sức mạnh trong đánh giăng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giăng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập đã lựa chọn được 32 bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giăng co

(Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy và tiến hành phỏng vấn 25 HLV, chuyên gia, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy huấn luyện võ thuật tại các trường Công an nhân dân. Kết quả lựa chọn được 19 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 75% trở lên phát triển sức mạnh trong đánh giăng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1. bài tập phát triển sức mạnh chung: 12 bài tập
- Nhóm 2. bài tập phát triển sức chuyên môn: 07 bài tập

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giăng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (n=25)

STT	Kết quả					
	Ưu tiên 1	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tỷ lệ %
Nhóm 1. bài tập phát triển sức mạnh chung						
1.	Tranh phần	7	6	12	45	60,0%
2.	Chong chống	10	5	10	45	60,0%
3.	Cua đá bóng 1 phút	12	8	3	55	73,3%
4.	Giật giầy cao su liên tục 45s	14	5	6	58	77,0%
5.	Bật cóc 30m	12	10	3	59	78,6%
6.	Vác đạn tải thương 30m	13	8	4	59	78,6%
7.	Co kéo 2 người 1 phút	14	9	2	62	82,6%
8.	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 15s	11	11	3	58	77,3%
9.	Nhảy dây tốc độ 1 phút	9	7	9	50	66,6%
10.	Chạy tốc độ 200m	9	8	8	51	68,0%
11.	Giật tạ 10kg ngang ngực 20s	10	5	10	45	60,0%
12.	Nằm đẩy tạ 30kg số lần tối đa	15	6	4	61	81,3%
13.	Đẩy xe bò tốc độ 20m	12	5	8	54	72,0%
14.	Di chuyển thang tay ngang 20m	15	8	2	63	84,0%
15.	Tập cổ tay với tạ đôi (5kg) 20s	14	10	1	63	84,0%
16.	Nằm sấp chống đẩy số lần tối đa	16	7	2	64	85,3%
17.	Bật bụng cao 50cm liên tục 45s	13	9	3	60	80,0%
18.	Bật rút gối liên tục 20s	9	8	8	51	68,0%
19.	Co tay xà đơn số lần tối đa	15	6	4	61	81,3%
20.	Gánh tạ 10kg bật tách chân 30s	7	7	11	46	61,3%
21.	Kéo lớp xe oto chạy tốc độ 50m	9	9	7	52	69,3%
22.	Lật lớp xe ô tô 20m	15	8	2	63	84,0%
Nhóm 2. bài tập phát triển sức chuyên môn						
23.	Thực hiện quần quật với dây cao su liên tục 1 phút	12	11	2	60	80,0%
24.	Thực hiện bốc vật qua vai với hình nộm 45s	12	10	3	59	78,6%

25.	Thực hiện vít gậy đệm hông liên tục với 2 người phục vụ 30s	14	10	1	63	84,0%
26.	Vít gậy đệm hông quật ngã liên tục 30s	10	6	9	51	68,0%
27.	Ôm hông quật ngã liên tục 1 phút	15	9	1	64	85,3%
28.	Bốc đôi liên tục 1 phút	13	9	3	60	80,0%
29.	Xóc nách quật ngã liên tục 30s	11	10	4	57	76,0%
30.	Ngã ngựa đạp hạ bộ hất ngã liên tục 20s	8	6	11	47	62,6%
31.	Quy gối hất ngã qua vai liên tục 30s	9	7	9	50	66,6%
32.	Hất chân quật ngã với hình nộm liên tục 30s	12	11	2	60	80,0%

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Thông qua quan sát các buổi tập, tham khảo tài liệu và tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy võ thuật tại các trường Công an nhân dân, lựa chọn được 05 test đánh giá sức mạnh sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá sức mạnh sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy gồm:

- + Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)
- + Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 15s (số lần)
- + Quán quật hình nộm liên tục 30s (số lần)
- + Hất chân quật ngã liên tục 30s (số lần)
- + Ôm hông quật ngã liên tục 45s (số lần)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Kế hoạch thực nghiệm được xây dựng trong 2 tháng, thời gian tập mỗi tuần 2 buổi thời gian mỗi buổi là 60 phút, trong mỗi buổi tập những phần giảng dạy kỹ chiến thuật và thể lực đều tiến hành theo nội dung. Riêng phần tập sức mạnh trong thời gian

30-35 phút ở mỗi buổi tập, sử dụng thời gian đó để sắp xếp các bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

- Đối tượng thực nghiệm gồm 40 nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 20 học viên (khóa D40) trường Đại học PCCC, tập theo các bài tập mà chuyên đề đã nghiên cứu, lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 20 học viên (khóa D40) trường Đại học PCCC, tập theo các bài tập hiện đang được sử dụng trong trường Đại học PCCC.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giằng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Trước thực nghiệm, sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan. Kết quả được trình bày tại bảng 2:

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm trước thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (nA=20) \bar{x}_A	Nhóm đối chứng (nB=20) \bar{x}_B	δ_c^2	Kết quả	
					t	p
1	Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	37.12	38.56	0.84	1.97	> 0.05
2	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 15s (số lần)	25.17	24.12	1.25	1.59	> 0.05
3	Quần quật hình nộm liên tục 30s (số lần)	11.75	12.50	0.91	1.83	> 0.05
4	Hót chân quật ngã liên tục 30s (số lần)	15.81	14.14	1.22	1.98	> 0.05
5	Ôm hông quật ngã liên tục 45s (số lần)	20.60	19.95	1.56	1.67	> 0.05

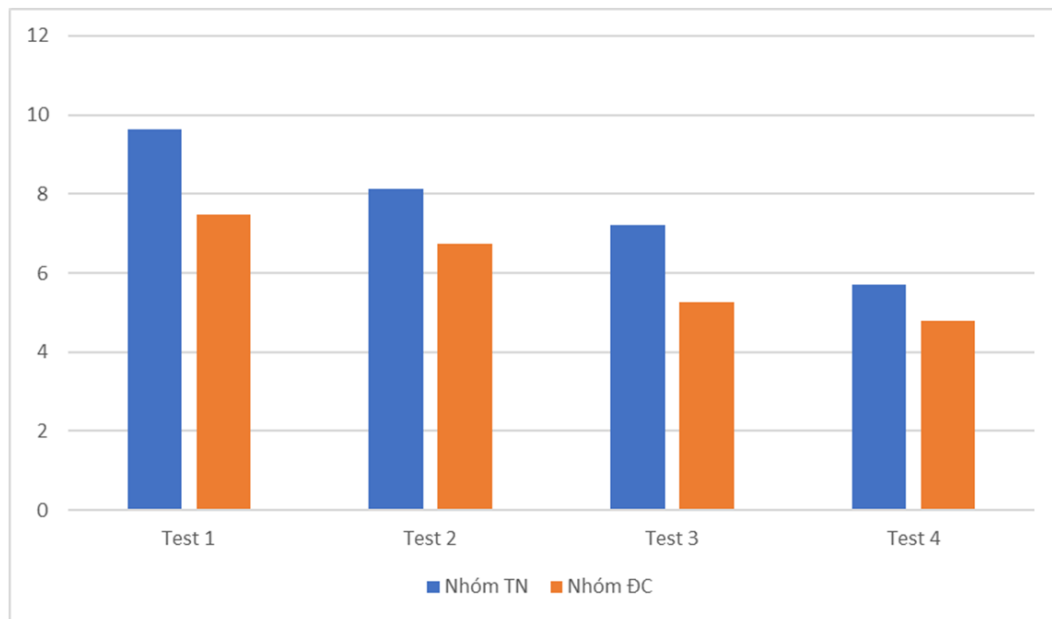
Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm sau thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (nA=20) \bar{x}_A	Nhóm đối chứng (nB=20) \bar{x}_B	δ_c^2	Kết quả	
					t	p
1	Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	40.87	41.55	1.53	2.65	< 0.05
2	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 15s (số lần)	27.30	25.80	1.74	2.40	< 0.05
3	Quần quật hình nộm liên tục 30s (số lần)	12.62	13.17	1.87	2.78	< 0.05
4	Hót chân quật ngã liên tục 30s (số lần)	16.26	14.83	1.62	2.70	< 0.05
5	Ôm hông quật ngã liên tục 45s (số lần)	22.13	20.76	1.90	2.60	< 0.05

Sau 02 tháng thực nghiệm, tác giả tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 02 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập lựa chọn bước đầu có tác

dụng phát triển sức mạnh trong đánh giăng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường Đại học Phòng cháy chữa cháy.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của bài tập đã lựa chọn sau thực nghiệm, so sánh nhịp tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm trước và sau 2 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

III. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài

tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển sức mạnh trong đánh giăng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 02 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả chuyên đề khoa học tại trường Đại học Phòng cháy chữa cháy. Tên chuyên đề: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh trong đánh giăng co (Judo) cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy”, tại trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, tác giả ThS. Nguyễn Duy Hùng; ThS. Trịnh Văn Giáp, Năm 2026.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Aulic. I.V, (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Lê Văn Bắc, Trịnh Văn Giáp (2018). *Giáo trình võ thuật Công an nhân dân*, NXB Giao thông vận tải.
- Điền Mạnh Cường, (2002), *Lí luận nhóm và môn thể thao*, NXB Thể dục Thể thao Bắc Kinh.
- Tô Trung Kiên, Nguyễn Tất Dũng (đồng chủ biên) và các cộng sự (2023) *Các bài tập hỗ trợ kỹ thuật cơ bản trong Judo*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Ngô Ích Quân, Lê Duy Hải, (2015), *Giáo trình Judo*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Đức Văn, (2002), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.