

ỨNG DỤNG BÀI TẬP TỔ HỢP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Đỗ Thế Hồng

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Thông qua điều tra thực trạng công tác giáo dục các tố chất thể lực, đặt biệt sức mạnh bền cho sinh viên chuyên ngành võ cổ truyền trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Trên cơ sở phân tích yêu cầu thực tiễn, vận dụng lý luận khoa học huấn luyện và giáo dục thể chất, đề tài tiến hành sử dụng bài tập tổ hợp để phát triển sức mạnh bền và đánh giá hiệu quả của tổ hợp các bài tập này.

Từ khóa: Võ cổ truyền, Bài tập, Sức mạnh bền.

Abstract: Through investigating the actual situation of education of physical qualities, especially strength and endurance for students majoring in traditional martial arts at Danang University of Sports and Sports. On the basis of analyzing practical requirements, applying scientific theory of training and physical education, the thesis proceeds to use compound exercises to develop endurance strength and evaluate the effectiveness of combinations of exercises. this set.

Keywords: Kufung tradilionally, Exercise, Durable strenght.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển không ngừng của thể thao nói chung và môn võ cổ truyền Việt Nam nói riêng đã được sự quan tâm của mọi người dân trong toàn xã hội, hữu ích của võ cổ truyền trong việc nâng cao thể chất và sự hình thành nhân cách, đạo đức và góp phần phát triển con người toàn diện. Võ cổ truyền phù hợp với mọi lứa tuổi, tầm vóc và giới tính, đã được Bộ Giáo dục & Đào tạo khuyến khích các trường đưa vào giảng dạy cho học sinh – sinh viên. Năm học 2015-2016 nhà trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã chính thức đưa môn võ cổ truyền Việt Nam trở thành nội dung môn học nằm trong chương trình giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành các khoa, áp dụng chương trình đào tạo mới cho sinh viên môn chuyên sâu võ thuật cổ truyền VN, nhằm giáo dục, giáo dục các kỹ năng vận động cơ bản cũng như trang bị nền tảng thể

lực góp phần nâng cao thành tích học tập và trình độ chuyên môn. Thực tế cho thấy, việc xây dựng chương trình môn học, lựa chọn nội dung kỹ thuật đồng thời phát triển các tố chất thể lực trong môn học võ cổ truyền Việt Nam đóng vai trò quan trọng. Có nền tảng thể lực tốt, các em không chỉ dễ dàng tiếp thu kỹ thuật khó, phát huy lòng tự tin, thúc đẩy động cơ học tập, mà còn hạn chế chấn thương, nâng cao sức khỏe,... từ đó góp phần nâng cao chất lượng đào tạo. Nhận thức được tầm quan trọng của phát triển thể lực trong võ cổ truyền Việt Nam, nên việc lựa chọn bài tập tổ hợp phát triển sức mạnh bền bố trí đan xen vào các buổi tập, nhằm gây được hứng thú cho người học, phát huy được tính tự giác tích cực, hăng say tập luyện nâng cao thể lực, lòng ghép đa dạng hóa về hình thức cũng như nội dung tập luyện. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn trên, đề tài **“Ứng dụng bài**

tập tổ hợp nhằm phát triển sức mạnh bền cho sinh viên chuyên ngành võ cổ truyền trường Đại học TDTT Đà Nẵng”

Đối tượng nghiên cứu

- *Chủ thể nghiên cứu:* Bài tập tổ hợp nhằm phát triển sức mạnh bền cho sinh viên năm 3 chuyên sâu võ cổ truyền VN.

- *Đối tượng thực nghiệm:* 35 sinh viên chuyên sâu võ cổ truyền năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (20 sv nhóm khảo sát, 15 sv nhóm thực nghiệm)

Trong khi tiến hành tác nghiệp khoa học, đề tài đã sử dụng 6 phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp

toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Căn cứ yêu cầu các bài tập là các bài tập không có dụng cụ và dựa trên các nhóm động tác cơ bản sau

- Các động tác chạy tại chỗ (bước nhỏ, nâng cao đùi, lăng trước, lăng sau..)
- Các động tác bật nhảy (rút gối, lăng chân trước sau, bật xoay người);
- Các động tác kỹ thuật trong võ cổ truyền (di chuyển, đỡ gạt cũng như các kỹ thuật động tác tấn công bằng chân, tay);
- Các động tác chống đẩy với hình thức khác nhau;
- Các động tác liên quan đến tư thế gập bụng;
- Các động tác căng cơ.

Bảng 1. Bảng thống kê các hình thức bài tập tăng dần theo độ khó yêu cầu thực hiện

Hình thức vận động	Các hình thức bài tập					
Chạy	Bước nhỏ	Lăng chân trước	Lăng chân sau	Nâng cao đùi	Nâng cao đùi - với tay trên cao	Chống sấp đạp sau
Bật nhảy	Bật tách chân 2 bên	Bật đôi chân trước sau	Bật rút gối trước	Bật đá trước	Bật cóc trước - sau	Chống ngựa đá chân trước
Gập bụng	Nằm ngửa, gập bụng	Nằm ngửa, nâng chân liên tục	Nằm ngửa rút gối vịn mình	Nằm sấp duỗi lưng, nâng chân	Gập bụng, nâng chân, ke	Gập bụng chữ V
Chống đẩy	Chống đẩy thường	Chống đẩy hẹp tay	Chống đẩy bật tách chân	Chống đẩy - rút bụng trước-sau, hai bên	Chống sấp bật thành xôm	Bur pee
Bổ trợ kỹ thuật võ cổ truyền	2 đòn đâm thẳng - đá kim tiêu	Di chuyển đá bàn long	Di chuyển Đá đảo sơn	Đấm móc Rút gối	Đá đảo sơn-nghịch long	Đấm thẳng trước-Bật đá bàn long
Các động tác căng cơ	Vươn người	Gập thân	Nghiêng mình	Ép, nhún	Xoạc	Hồi tĩnh

2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh bền cho sinh viên chuyên sâu võ cổ truyền trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để phù hợp với mục đích và điều kiện thực nghiệm, đối tượng thực nghiệm được lựa chọn là 15 nam sinh viên năm 3 của khóa

Đại học 9.

2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra tổ chất sức mạnh bền ban đầu (lần1) của đối tượng thực nghiệm theo các test đã lựa chọn.

Bảng 2. Kết quả kiểm sức mạnh bền tra trước thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm khảo sát (N=20)	Nhóm thực nghiệm (n=15)	T (t=2.048)	P (%)
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Công năng tim (HW)	7.24 ± 0.45	7.25 ± 0.41	0.007	5%
2	Đấm hai đòn tay thẳng liên tiếp vào mục tiêu 1 phút (lần)	182.93 ± 8.43	183.12 ± 8.22	0.037	5%
3	Đá ốp luân phiên hai chân vào mục tiêu 1 phút (lần)	76.36 ± 4.81	75.86 ± 4.63	0.154	5%
4	Nhảy chụm - tách chân 4 hướng 1 phút (lần)	18.55 ± 1.43	18.25 ± 1.65	0.173	5%
5	Gập bụng chữ V 1 phút (lần)	32.13 ± 2.51	32.45 ± 2.25	0.211	5%
6	Burpee 1 phút (lần)	18.26 ± 1.25	18.25 ± 1.26	0.031	5%

Từ bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra thể lực ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và kết quả khảo sát thực trạng không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ = 2.048 với P = 5%. Chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực (SM bền) ban đầu của đối tượng nhóm khảo sát và nhóm thực nghiệm tương đương với trình độ thể lực theo thực trạng chung của

sinh viên chuyên sâu võ cổ truyền trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Nhằm đánh giá sự phát triển thể lực của đối tượng thực nghiệm sau thời gian ứng dụng bài tập tổ hợp vào chương trình tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu thể lực đánh giá SMB. Việc kiểm tra được tiến hành 2 lần tiếp theo:

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực sau thời gian thực nghiệm (n=15)

TT	TEST	LẦN 1	LẦN 2	LẦN 3	$T_{(1-2)}$	$T_{(1-3)}$
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Công năng tim (HW)	7.25 ± 0.41	5.43 ± 0.42	4.52 ± 0.39	6.67**	12.07**
2	Đấm hai đòn tay thẳng liên tiếp vào mục tiêu 1 phút (lần)	183.12 ± 8.22	185.33 ± 9.32	201.2 ± 4.15	1.99	8.18**

3	Đá ốp luân phiên hai chân vào mục tiêu 1 phút (lần)	75.86 ± 4.63	76.12 ± 4.83	85.41 ± 3.14	2.00	6.04**
4	Nhảy chụm - tách chân 4 hướng 1 phút (lần)	18.25 ± 1.65	20.13 ± 2.14	22.33 ± 1.35	2.34*	7.35**
5	Gập bụng chữ V 1 phút (lần)	32.45 ± 2.25	36.66 ± 2.46	42.06 ± 2.49	2.76*	12.14**
6	Burpee 1 phút (lần)	18.25 ± 1.26	18.85 ± 1.12	22.33 ± 1.67	1.84	9.32**

Ghi chú: * Sự khác biệt có ý nghĩa ở $P < 5\%$

** Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở $P < 1\%$

- Kết thúc 8 tuần tập luyện, trình độ tố chất sức mạnh bền của đối tượng thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = \text{ở } P < 1\%$.

Trong giai đoạn cuối của chương trình tập luyện, khi người tập đã được trang bị thể lực nền tảng, việc sử dụng nhiều bài tập tổ hợp, các bài tập toàn thân ở độ khó cao, với việc sử dụng đa dạng các vùng cường độ tập luyện đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực-SMB của đối tượng thực

nhệm lên một mức cao hơn. Nói cách khác, việc ứng dụng bài tập tổ hợp trong việc phát triển sức mạnh bền cho sinh viên chuyên sâu võ cổ truyền trường đại học TDTT Đà Nẵng đã mang lại hiệu quả tốt.

2.3. Nhịp độ tăng trưởng sau thực nghiệm

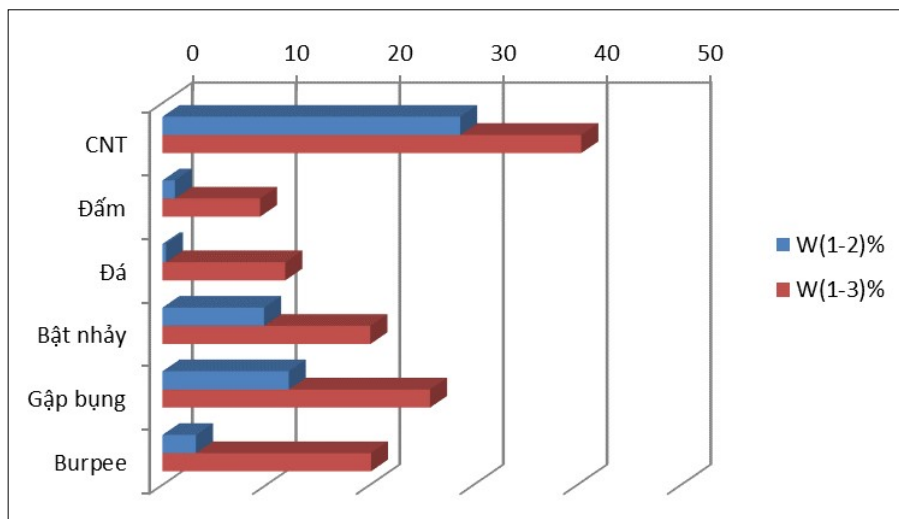
Để có sự nhận định chính xác hơn về hiệu quả của hệ thống bài tập qua chương trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm nghiệm nhịp tăng trưởng về thành tích đạt được qua các test đánh giá. Kết quả ở bảng 4.

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng thể lực sau thời gian thực nghiệm (n=15)

TT	TEST	LẦN 1	LẦN 2	LẦN 3	NHỊP TĂNG TRƯỞNG		
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$W_{(1-2)}$	$W_{(2-3)}$	$W_{(1-3)}$
1	Công năng tim (HW)	7.25 ± 0.41	5.43 ± 0.42	4.53 ± 0.39	28.71	18.29	40.39
2	Đấm hai đòn tay thẳng liên tiếp vào mục tiêu 1 phút (lần)	183.12 ± 8.22	185.33 ± 9.32	201.2 ± 4.15	1.20	8.21	9.41
3	Đá ốp luân phiên hai chân vào mục tiêu 1 phút (lần)	75.86 ± 4.63	76.12 ± 4.83	85.41 ± 3.14	0.34	11.50	11.84
4	Nhảy chụm - tách chân 4 hướng 1 phút (lần)	18.25 ± 1.65	20.13 ± 2.14	22.33 ± 1.35	9.80	10.36	20.05
5	Gập bụng chữ V 1 phút (lần)	32.45 ± 2.25	36.66 ± 2.46	42.06 ± 2.49	12.18	13.72	25.80
6	Burpee 1 phút (lần).	18.25 ± 1.26	18.85 ± 1.12	22.33 ± 1.67	3.23	16.90	20.11

Qua bảng 4 cho thấy, qua các giai đoạn tập luyện, thành tích vận động đều có sự tăng trưởng. Trong đó, đặc biệt nhịp tăng trưởng tốt nhất ở test đánh giá chức năng tim mạch **Công năng tim** (HW) (40.39%) và test **Gập**

bụng chữ V 1 phút (25.80%) tiếp theo là các test **Burpee** đánh giá sức mạnh bền toàn thân (nhịp tăng tăng trưởng đạt từ 20.11%), và cuối cùng là các test đánh giá sức mạnh bền chuyên môn (tăng từ 9 – 20%).



Biểu đồ 1. Diễn biến tăng trưởng sức mạnh bền của đối tượng thực nghiệm

KẾT LUẬN

- Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 6 test sử dụng phù hợp để đánh giá sức mạnh bền cho sinh viên võ cổ truyền trường Đại học TDTT Đà Nẵng, bao gồm: Test Công năng tim; Test Đấm hai đòn tay thẳng liên tiếp vào mục tiêu 1 phút (lần); Test Đá ốp luân phiên hai chân vào mục tiêu 1 phút (lần); Test Nhảy chụm - tách chân 4 hướng 1 phút (lần); Test Gập bụng chữ V 1 phút (lần); Test Burpee 1 phút (lần).

- Hệ thống bài tập tổ hợp phát triển sức mạnh bền cho sinh viên võ cổ truyền là các bài tập không có dụng cụ và dựa trên các nhóm động tác cơ bản sau: Các động tác chạy tại chỗ; Các động tác bật nhảy; Các động tác liên quan đến tư thế gập bụng; Các động tác chống đẩy với hình thức khác nhau; Các động tác kỹ thuật trong võ cổ truyền (di chuyển, đỡ gạt cũng như các kỹ thuật động tác tấn công bằng chân, tay); Các động tác căng cơ.

- Qua quá trình thực nghiệm với thời gian 8 tuần, tổ hợp bài tập phát triển sức mạnh bền đã có tác động tích cực đến đối tượng thực nghiệm, nhịp độ tăng trưởng thành tích tốt, sự cải thiện thành tích trước và sau thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở $P < 1\%$. Như vậy, Tổ hợp bài tập phát triển sức mạnh bền cho sinh viên chuyên ngành võ cổ truyền trường Đại học TDTT Đà Nẵng là phù hợp và có hiệu quả.

KIẾN NGHỊ

Kết quả nghiên cứu ứng dụng bài tập tổ hợp nhằm phát triển sức mạnh bền cho sinh viên võ cổ truyền năm 3 trường Đại học TDTT Đà Nẵng có thể làm nguồn tài liệu tham khảo trong công tác giảng dạy môn võ cổ truyền tại trường Đại học thể dục thể thao Đà Nẵng cũng như các trung tâm thể dục thể thao và các trường Đại học, Cao đẳng TDTT có đào tạo môn võ cổ truyền Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền, *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, TP.HCM: NXB; 1997.
- [2]. Dương Nghiệp Chí, *Đo lường thể thao*, Hà Nội: NXB TDTT; 1991.
- [3]. Dương Nghiệp Chí, Báo cáo kết quả Dự án chương trình “*Điều tra đánh giá thực trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam*”, Viện khoa học TDTT; 2005.
- [4]. Harre. D, *Học thuyết huấn luyện*, Trương Anh Tuấn dịch. Hà Nội: NXB TDTT, 1996.
- [5]. Lê Kim Hoà, *Tài liệu học tập và huấn luyện võ cổ truyền Việt Nam*, 2016

Bài nộp ngày 07/9/2022, phản biện ngày 30/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022