

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN PENCAC SILAT KHÓA 35 CHUYÊN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết, ThS. Bùi Thu Hiền

Trường Đại học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thể lực là tố chất khá quan trọng trong hệ thống các tố chất thể lực của nam sinh viên Pencak Silat, nghiên cứu được tiến hành trên 10 nam sinh viên khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao bằng việc sử dụng các nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra chức năng, Phương pháp toán học thống kê; đề tài đã lựa chọn được 20 chỉ tiêu (trong đó có 10 chỉ tiêu đánh giá thể lực chung và 10 chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn) để đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên pencak silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao, đồng thời đánh giá về công tác giảng dạy của sinh viên chuyên sâu Pencaksilat từ đó làm tài liệu tham khảo cho giảng viên thực tế.

Từ khóa: thể lực, nam, sinh viên, Pencaksilat, chuyên ngành huấn luyện thể thao.

Abstract: Fitness is an important factor in the system of physical qualities of Pencak Silat male students, the study was conducted on 10 male students of the 35th class majoring in sports training by using the following groups of methods: Methods of analyzing and synthesizing documents; Interview method, Functional test method, Mathematical and statistical method; The topic has selected 20 indicators (including 10 indicators of general fitness and 10 indicators of professional fitness) to assess the physical condition of male pencak silat students, course 35, majoring in coaching. practice sports, and at the same time evaluate the teaching work of Pencaksilat intensive students, thereby serving as a reference for actual teachers.

Keyword: fitness, male, student, Pencak Silat, majoring in sports training.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bên cạnh việc đào tạo và phát triển các môn võ thuật nói chung và môn Pencak Silat nói riêng tại các tỉnh, thành ngành trong cả nước thì việc đào tạo và huấn luyện cho sinh viên Pencak Silat tại các Trường Đại học TDTT đang ngày càng được quan tâm sâu sắc. Được sự quan tâm của Ban lãnh đạo, Trưởng Bộ môn Võ Vật, Môn Pencak Silat

được đưa vào Bộ môn Võ Vật Trường Đại học TDTT TPHCM từ năm 2001 do Tiến sĩ Nguyễn Hữu Long trực tiếp giảng dạy. Rất nhiều sinh viên chuyên sâu Pencak Silat Trường Đại học TDTT TPHCM sau khi tốt nghiệp ra trường đã và đang có những đóng góp tích cực cho nền Thể thao nước nhà nói chung và Bộ môn Pencak Silat Việt Nam nói riêng. Để được như vậy, sinh viên cần được

trang bị đầy đủ các kiến thức về kỹ thuật, chiến thuật và thể lực trong tập luyện và thi đấu Pencak Silat. Để góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của Bộ môn Võ – Vật – Judo Trường Đại học TDTT TPHCM nói chung và môn Pencak Silat nói riêng, vấn đề đánh giá thể lực cho sinh viên là rất cần thiết, xuất phát từ vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành lựa chọn nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 Chuyên ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh”**

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 Chuyên ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Để lựa chọn được chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 35 Pencak Silat Chuyên ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, qua phân tích tổng hợp tài liệu có liên quan về quy trình lập test, đồng thời thu thập, thống kê các test đã được sử dụng, nghiên cứu tiến hành lựa chọn theo chủ quan để lược bớt các chỉ tiêu ít sử dụng hay không phù hợp với sinh viên và lập phiếu phỏng vấn để phỏng vấn 30 chuyên gia, trọng tài, giảng viên, HLV, VĐV. Để đảm bảo được tính khoa học, khách quan và chính xác của đề tài, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu theo cùng 1 cách đánh giá, trên cùng 1 nội dung. Hai lần phỏng vấn cách nhau 15 ngày. Nghiên cứu

chỉ lựa chọn những chỉ tiêu có sự tán đồng từ 80% trở lên với mức thường xuyên sử dụng ở cả 2 lần phỏng vấn. Từ kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 20 chỉ tiêu trong đó có 10 chỉ tiêu về thể lực chung và 10 chỉ tiêu về thể lực chuyên môn. Kết quả như sau:

*Chỉ tiêu về thể lực chung:

Chạy 100m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Nằm xấp chống đẩy (lần), Nằm ngửa gập thân (lần), Nhảy dây nhanh 10s (lần), Chạy 1500m (phút), Chạy 400m (s), Chạy zigzag qua 10 cọc (s), Xoạc ngang (cm), Xoạc dọc (cm)

*Chỉ tiêu về thể lực chuyên môn:

Đá vòng cầu chân trái 10s (lần), Đá vòng cầu chân phải 10s (lần), Quét trước chân thuận 10s (lần), Quét trước mang chì 1kg/chân 30s (lần), Quét sau mang chì 1kg/chân 30s (lần), Tay sau đâm thun 10s (lần), Chân sau đá vòng cầu với thun 10s (lần), Đá vòng cầu 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần), Đá thẳng 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần), Đấm thẳng – Đá vòng cầu – Đánh ngã – Quét sau (s)

2. Đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên Pencak Silat Chuyên ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá thực trạng về thể lực của sinh viên Pencak Silat Chuyên ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi tiến hành kiểm tra lấy số liệu thông qua 20 test đã được lựa chọn. Kết quả kiểm tra như sau:

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chung sinh viên khóa 35 chuyên ngành Huấn luyện thể thao

TT	HỌ VÀ	TÊN	TEST THỂ LỰC CHUNG									
			1(s)	2 (cm)	3 (lần)	4 (lần)	5 (lần)	6(p)	7(s)	8(s)	9 (cm)	10 (cm)
1	Trần Văn	Lê	13.49	230	57	80	38	5.59	79	11.49	10.5	11.5
2	Lê Văn	Hùng	13.67	232	63	68	36	5.49	78	11.86	11	11.5
3	Thới Trung	Kết	13.93	235	42	75	37	5.48	82	12.11	12.5	13.5
4	Nguyễn Cơ	Thái	13.81	228	47	73	34	5.56	79	12.27	12	12.5
5	Nguyễn Gia	Tam	12.99	240	60	73	36	5.55	70	11.59	9	10
6	Nguyễn Dũng Thanh	Duy	13.17	238	65	77	38	5.49	81	11.65	11	11.5
7	Nguyễn Thanh	Thanh	13.15	239	64	81	40	5.51	73	10.84	9.5	10.5
8	Vương Văn	Tín	13.08	252	60	78	38	5.42	68	11.73	12	11.5
9	Lê Phúc	Tín	12.96	260	64	79	37	5.44	67	12.05	10.5	10
10	Nguyễn Thành	Trung	13.48	228	62	76	37	5.51	69	11.68	11.5	10.5
		Min	12.96	228	42	68	34	5.42	67	10.84	9	10
		Max	13.93	260	65	81	40	5.59	82	12.27	12.5	13.5
			13.37	238.2	58.4	76	37.1	5.5	74.6	11.73	10.95	11.3
s			0.35	10.51	7.79	3.92	1.6	0.05	5.8	0.4	1.12	1.11
Cv			2.62	4.41	13.34	5.16	4.31	0.91	7.77	3.41	10.23	9.82

- Chỉ tiêu 1: Chạy 100m (s)
- Chỉ tiêu 2: Bật xa tại chỗ (cm)
- Chỉ tiêu 3: Nằm xấp chống đẩy (lần)
- Chỉ tiêu 4: Nằm ngửa gập thân (lần)
- Chỉ tiêu 5: Nhảy dây nhanh 10s (lần)
- Chỉ tiêu 6: Chạy 1500m (phút)
- Chỉ tiêu 7: Chạy 400m (s)
- Chỉ tiêu 8: Chạy ziczac qua 10 cọc (s)
- Chỉ tiêu 9: Xoạc ngang (cm)
- Chỉ tiêu 10: Xoạc dọc (cm)

*Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của sinh viên khóa 35
chuyên ngành Huấn luyện thể thao*

TT	HỌ VÀ	TÊN	TEST THỂ LỰC CHUYÊN MÔN									
			11 (lần)	12 (lần)	13 (lần)	14 (lần)	15 (lần)	16 (lần)	17 (lần)	18 (lần)	19 (lần)	20(s)
1	Trần Văn	Lê	20	20	4	12	11	22	20	35	35	4.89
2	Lê Văn	Hùng	19	19	5	13	12	22	20	34	34	4.23
3	Thới Trung	Kết	20	21	5	12	10	21	18	31	32	5.29
4	Nguyễn Cơ	Thái	19	21	5	11	11	21	19	33	31	5.49
5	Nguyễn Gia	Tam	19	20	5	12	12	21	20	36	35	4.97
6	Nguyễn Dũng Thanh	Duy	19	20	5	12	11	22	19	35	34	4.87
7	Nguyễn Thanh	Thanh	20	21	6	13	13	22	21	37	36	4.58
8	Vương Văn	Tín	22	23	5	13	14	21	20	36	38	4.41
9	Lê Phúc	Tín	20	21	6	14	13	23	21	35	36	4.56
10	Nguyễn Thành	Trung	21	20	5	13	11	22	20	33	33	4.71
			19	19	4	11	10	21	18	31	31	4.23
			22	23	6	14	14	23	21	37	38	5.49
			19.9	20.6	5.1	12.5	11.8	21.7	19.8	34.5	34.4	4.8
s			0.99	1.07	0.57	0.85	1.23	0.67	0.92	1.78	2.07	0.39
Cv			4.97	5.19	11.18	6.8	10.42	3.09	4.65	5.16	6.02	8.13

- Chỉ tiêu 11: Đá vòng cầu chân trái 10s (lần)
- Chỉ tiêu 12: Đá vòng cầu chân phải 10s (lần)
- Chỉ tiêu 13: Quét trước chân thuận 10s (lần)
- Chỉ tiêu 14: Quét trước mang chì 1kg/chân 30s (lần)
- Chỉ tiêu 15: Quét sau mang chì 1kg/chân 30s (lần)
- Chỉ tiêu 16: Tay sau đâm thun 10s (lần)
- Chỉ tiêu 17: Chân sau đá vòng cầu với thun 10s (lần)
- Chỉ tiêu 18: Đá vòng cầu 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần)
- Chỉ tiêu 19: Đá thẳng 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s (lần)
- Chỉ tiêu 20: Đấm thẳng – Đá vòng cầu – Đánh ngã – Quét sau (s)

*** Kết quả thu được về thể lực chung ở bảng 2 cho thấy:**

Trong 10 chỉ tiêu đánh giá thể lực chung của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có 2/10 nội dung có Cv>10% với độ đồng nhất trung bình đó là chỉ tiêu nằm sấp

chống đẩy 13.34% và xoạc ngang 10.23%. Có 8/10 nội dung có Cv <10% với độ đồng nhất cao gồm: chạy 100m với 2.62%, bật xa tại chỗ với 4.41%, nằm ngửa gấp thân với 5.16%, nhảy dây nhanh 10s với 4.31%, chạy 100m với 0.91%, chạy 400m với 7.77%, chạy ziczac với 3.41% và cuối cùng là nội dung xoạc dọc với 9.82%.

*** Kết quả thu được về thể lực chuyên môn ở bảng 3 cho thấy:**

Trong 10 chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh viên Pencak Silat khóa 35 chuyên ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có 2/10 nội dung có $C_v > 10\%$ với độ đồng nhất trung bình đó là chỉ tiêu Quét trước chân thuận 10s với 11.18% và Quét sau mang chì 1kg/chân 30s với 10.42%. Có 8/10 nội dung có $C_v < 10\%$ với độ đồng nhất cao gồm: Đá vòng cầu chân trái 10s với 4.97%, Đá vòng cầu chân phải 10s với 5.19%, Quét trước mang chì 1kg/chân 30s với 6.8%, Tay sau đâm thun 10s với 3.09%, Chân sau đá vòng cầu với thun 10s với 4.65%, Đá vòng cầu 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s với 5.16%, Đá thẳng 2 chân với 2 đích cách nhau 3m 30s với 6.02%, Đấm thẳng – Đá vòng cầu – Đánh ngã – Quét sau với 8.13%.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã chọn được 20 chỉ tiêu (trong đó có 10 chỉ tiêu đánh giá thể lực chung và 10 chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn) để đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên Pencak silat khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh. Thực trạng thể lực chung qua 10 nội dung đánh giá thì thành tích của nam sinh viên Pencaksilat khóa 35 chuyên ngành HLTT có 8/10 nội dung có độ đồng nhất cao, còn lại 2/10 nội dung có độ đồng nhất trung bình. Về thực trạng thể lực chuyên môn qua 10 nội dung đánh giá thì thành tích của nam sinh viên Pencaksilat khóa 35 chuyên ngành HLTT có 8/10 nội dung có độ đồng nhất cao, còn lại 2/10 nội dung có độ đồng nhất trung bình. Hay nói cách khác thể lực của nam sinh viên Pencaksilat khóa 35 chuyên ngành HLTT có độ phân tán thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT thành phố HCM.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thuỷ, (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, tr 204 – 211.
- [4]. G. Maximencô (1980), “*Tổ chất thể lực và thành tích*”, Nguyễn Kim Minh dịch, Bản tin khoa học TDTT 9.
- [5]. Ozolin M.G (1980), “*Huấn luyện thể thao*”, NXB TDTT.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền (2000), *Sự tham gia của cơ chế cung cấp năng lượng trong các môn thể thao khác nhau*, Thông tin Khoa học thể dục thể thao, số 1/2000, tr. 27 – 28
- [7]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT.

Bài nộp ngày 07/8/2022, phản biện ngày 07/10/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022