



HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUYỀN THUẬT ĐỐI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI

EFFECTIVE APPLICATION OF SOME FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE TRADITIONAL MARTIAL ART ATHLETES OF DONGNAI PROVINCE

TÓM TẮT: Thông qua các bước nghiên cứu đã lựa chọn được và ứng một số bài tập thể lực chung vào kế hoạch huấn luyện cho nam vận động viên đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai. Sau 03 tháng tập luyện, thành tích tất cả các test đánh giá thể lực chung của các vận động viên đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, $t_{\text{tính}} > t_{0.05}$. Kết quả cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến thể lực chung của vận động viên.

TỪ KHOÁ: Hiệu quả, ứng dụng, võ cổ truyền, bài tập phát triển thể lực chung, vận động viên.

ABSTRACT: Through the research process, a number of general physical fitness exercises were selected and applied to the training plan for male athletes of the Dong Nai Province Traditional Martial Arts Team. After three months of training, the performance results of all general physical fitness evaluation tests showed improvement, with statistically significant increases at the probability threshold of $P < 0.05$, $t_{\text{calculation}} > t_{0.05}$. Showing that the research exercises selected for training are effective during the training process.

KEYWORDS: Effectiveness, application, traditional martial arts, general physical fitness exercises, athletes.

HỒ NGỌC NHƯ QUỲNH

Đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai
NGUYỄN BẠCH NGỌC
Trường Đại học Thể thao Quốc gia
Đài Loan

HO NGOC NHU QUYNH

Dong Nai Province Traditional
Martial Arts Team
NGUYEN BACH NGOC
National Taiwan University of Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quyền thuật là một nội dung rất đặc sắc của Võ cổ truyền Việt Nam. Khi tập luyện và thi đấu quyền thuật, vận động viên phải chịu sự tác động không nhỏ bởi yếu tố thể lực. Để biểu diễn tất cả các kỹ thuật của một nội dung quyền thuật một cách thành thạo, mang tính kỹ xảo,

đẹp mắt và duy trì nhịp điệu biểu diễn đến hết bài quyền đòi hỏi vận động viên quyền thuật Võ cổ truyền phải cần được huấn luyện thể lực nhằm nâng cao khả năng hoạt động trong quá trình thi đấu. Trong những năm gần đây, Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai được sự quan tâm và đầu tư thích đáng. Tuy nhiên để đạt được thành tích cao trong nội dung quyền thuật của Võ cổ truyền, đòi hỏi vận động viên phải có nền tảng thể lực tốt mới thi đấu một cách hoàn hảo về khả năng duy trì nhịp điệu của bài quyền, đồng thời thể hiện được vẻ đẹp và ý nghĩa của bài quyền thi đấu, trước khi bước vào tập luyện chuyên môn, vận động viên cần có một nền tảng

thể lực chung thật sự vững chắc. Vì vậy, việc lựa chọn ứng dụng bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho vận động viên quyền thuật là hết sức cần thiết.

Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sơ phạm; phương pháp thực nghiệm sơ phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể kiểm tra sơ phạm: 10 nam vận động viên nội dung quyền thuật đang tập luyện tại đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai thời điểm năm 2023.

+ Khách thể khảo sát: 20 người là các chuyên gia, HLV, cán bộ quản lý, giảng viên giảng dạy môn Võ cổ truyền tại Đồng Nai và Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chung cho nam vận động viên quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

Thông qua tham khảo một số tài liệu nghiên cứu về đánh giá thể lực của một số tác giả sau khi sơ lược một số test trùng lặp nghiên cứu chọn được (15 test) gồm: Gập bụng 1 phút (lần), Xoạc ngang (cm), Xoạc dọc (cm), Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Chạy 400m (giây), Chạy 800m (giây), Nằm sấp uốn lưng 1 phút (lần), Kéo tay xà đơn (lần), Nhảy dây 1 phút (lần), Nhảy bậc thêm 1 phút (lần), Nhảy con thoi 4 x 10m (giây), Bật cóc 100m (giây), Chạy nâng cao đùi tại chỗ (phút).

- Từ kết quả tổng hợp trên, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia với cùng hệ thống test, cùng một khách thể, cùng một cách đánh giá và cách trả lời được tính như sau: Thường xuyên sử dụng: 2 điểm; Sử dụng: 1 điểm; Không sử dụng: 0 điểm.

- Qua kết quả phỏng vấn nghiên cứu tiến hành tính tổng điểm và tính tỷ lệ phần trăm của của từng test thể lực chung cho nam vận động viên quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền Đồng

BẢNG 1. KẾT QUẢ PHỎNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUYỀN THUẬT ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI (n=20)

STT	TEST	LẦN 1 (20 PHIẾU)		LẦN 2 (20 PHIẾU)	
		Số phiếu	%	Số phiếu	%
1	Gập bụng 1 phút (lần)	16	80	16	80
2	Nằm sấp uốn thân 1 phút (lần)	11	55	12	60
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	14	70	16	80
4	Chạy 400m (s)	17	85	18	90
5	Chạy 800m (s)	10	50	11	55
6	Bật xa tại chỗ (cm)	15	75	16	80
7	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	14	70	16	80
8	Kéo tay xà đơn (lần)	10	50	9	45
9	Nhảy dây 1 phút (lần)	11	55	8	40
10	Nhảy bậc thêm 1 phút (lần)	10	50	11	55
11	Xoạc ngang (cm)	18	90	18	90
12	Xoạc dọc (cm)	18	90	18	90
13	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12	60	11	55
14	Nhảy cóc 100m (s)	11	55	9	45
15	Chạy nâng cao đùi tại chỗ (phút)	10	50	11	55

BẢNG 2. ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUYỀN THUẬT ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI

STT	TEST	R
1	Gập bụng 1 phút (s)	0.89
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.83
3	Chạy 400m (s)	0.94
4	Bật xa tại chỗ (cm)	0.94
5	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	0.86
6	Xoạc ngang (cm)	0.88
7	Xoạc dọc (cm)	0.86

Nai như sau: test có tỷ lệ $\geq 70\%$ ở cả 2 lần phỏng vấn thì nghiên cứu sẽ chọn.

- Nghiên cứu gửi 20 phiếu phỏng vấn thu về 20 phiếu trong đó 2 chuyên gia có trình độ tiến sĩ 1 người đạt, trình độ thạc sĩ có 3 chuyên gia và trình độ cử nhân có 15 chuyên gia. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 nghiên cứu đã chọn được 7 test đánh giá thể lực chung cho nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

Nghiên cứu tiến hành xác định độ tin cậy của các test thông qua kiểm tra khách thể nghiên cứu qua hai lần cách nhau 7 ngày, cách thức kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan

(r) theo Pearson của các test giữa hai lần kiểm tra và kết quả được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2, cho thấy: tất cả các test đều có hệ số tương quan rất mạnh từ 0.83 đến 0.94, nên đủ điều kiện đưa các test đánh giá thể lực chung cho nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

2.2. Đánh giá thực trạng thể lực chung cho nam vận động viên quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

Nghiên cứu tiến hành ứng dụng các test đã chọn để kiểm tra thực trạng thể lực chung cho vận động viên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3 như sau:

Qua bảng 3 cho thấy:
- Gập bụng 1 phút (s): Thành tích gập bụng 1 phút ban đầu

**BẢNG 3. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỚC THỰC NGHIỆM**

STT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA BAN ĐẦU		
		\bar{x}	σ	$C_v\%$
1	Gập bụng 1 phút (sl)	50.1	1.91	3.81
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.03	0.17	3.38
3	Chạy 400m (s)	52.6	1.36	2.58
4	Bật xa tại chỗ (cm)	225.8	4.32	1.91
5	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	49.6	1.51	3.04
6	Xoạc ngang (cm)	1.77	0.66	37.29
7	Xoạc dọc (cm)	1.69	0.58	34.32

BẢNG 4. KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG

STT	BÀI TẬP	LẦN 1 (20 PHIẾU)		LẦN 2 (20 PHIẾU)	
		n	%	n	%
Thể lực chung					
1	Cơ bụng 1 phút x 2 tổ	18	90	19	95
2	Cơ lưng 30s x 3 tổ	17	85	18	90
3	Chạy tốc độ 30 m x 5 tổ	16	80	16	80
4	Chạy 100m x 3 tổ	19	95	18	90
5	Nhảy dây tốc độ 30s x 3 tổ	16	80	16	80
6	Đi xe cút kit x 3 tổ	17	85	17	85
7	Bật cóc lên cầu thang 20 bậc x 3 tổ	19	95	19	95
8	Đứng lên ngói xuống bật nhảy 2 chân rút gối chạm ngực 30s x 3 tổ	18	90	19	95
9	Nhảy nâng gối 30s x 3 tổ	17	85	16	80
10	Đeo chì bật dõn tấn x 5 tổ	17	85	17	85
11	Chạy 800m	16	80	17	85
12	Chạy 1500m	18	90	18	90
13	Chạy 400m x 2 tổ	17	85	17	85
14	Kéo bánh xe 20m x 5 tổ	15	75	16	80
15	Nhảy lò cò 1 chân 30m x 3 tổ	17	85	17	85
16	Bật biển hướng 10m x 5 tổ	19	95	18	90
17	Bật xa liên tục 10m x 5 tổ	18	90	19	95
18	Rút gối gập bụng 10s x 5 tổ	19	95	18	90
19	Chạy zigzag 10m x 5 tổ	18	90	19	95
20	Rút gối 2 chân tại chỗ liên tục 10s x 5 tổ	18	90	18	90

của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là 50.1±19.1. Hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Chạy 30m xuất phát cao (s): Thành tích chạy 30m xuất phát cao ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là 5.03±0.17. Hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Chạy 400m (s): Thành tích chạy 400m ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là 52.6±1.36. Hệ số

biến thiên $C_v < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích bật xa tại chỗ ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là 225.8±4.32. Hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Nằm sấp chống đẩy 1 phút (sl): Thành tích nằm sấp chống đẩy ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là 49.6±1.51. Hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Xoạc ngang: Thành tích xoạc

ngang ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là 1.77±0.66. Hệ số biến thiên $C_v > 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu chưa có sự đồng đều.

- Xoạc dọc: Thành tích xoạc dọc ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là 1.69±0.58. Hệ số biến thiên $C_v > 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu chưa có sự đồng đều.

2.3. Lựa chọn bài thể lực chung cho nam vận động viên quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

Thông qua một số nguồn tài liệu nghiên cứu một số tác giả, sau khi sơ lược một số bài tập trùng lặp nghiên cứu chọn được 58 bài tập phát triển thể lực chung. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn bài tập nhằm nâng cao thể lực chung của nam VĐV quyền thuật Võ cổ truyền Đồng Nai. Sau khi phỏng vấn đã xác định được 20 bài tập với tỷ lệ từ 80% qua 2 lần phỏng vấn được trình bày ở bảng 4 như sau:

2.4. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung cho nam vận động viên quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện.

Sau 03 tháng tập luyện một số bài tập được chọn lựa trên. Các bài tập trên được ứng dụng trên cùng một kế hoạch huấn luyện thống nhất của đội và được sử dụng 60 phút cuối mỗi buổi tập 5 buổi/1 tuần (tính cả thời gian nghỉ ngơi). Kết quả đánh giá được trình bày ở bảng 5.

BẢNG 5. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN

TT	TEST	BAN ĐẦU			SAU 3 THÁNG			W%	t	P
		\bar{x}_1	σ	$C_{v\%}$	\bar{x}_2	σ	$C_{v\%}$			
1	Gập bụng 1 phút (lần)	50.1	1.91	3.81	56.7	1.49	2.63	12.36	8.75	<0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.03	0.17	3.38	4.93	0.08	1.62	2.01	2.35	<0.05
3	Chạy 400m (s)	52.6	1.36	2.58	50.18	1.28	2.55	4.79	6.12	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	225.8	4.32	1.91	228.5	1.08	0.47	1.19	2.38	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	49.6	1.51	3.04	52.7	1.49	2.83	6.06	5.99	<0.05
6	Xoạc ngang (cm)	1.77	0.66	37.29	1.17	0.08	6.84	40.82	3.97	<0.05
7	Xoạc dọc (cm)	1.69	0.58	34.32	1.20	0.17	14.7	33.92	3.71	<0.05

$n = 10, t_{0.05} = 2.306$

Qua bảng 5 cho thấy:

Thành tích trung bình Gập bụng 1 phút (lần) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng $W\% = 12.36$, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{tính} = 8.75 > t_{0.05}$.

Thành tích trung bình Chạy 30m xuất phát cao (s) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng $W\% = 2.01$, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{tính} = 2.35 > t_{0.05}$.

Thành tích trung bình Chạy 400m (s) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng $W\% = 4.79$, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{tính} = 6.12 > t_{0.05}$.

Thành tích trung bình Bật xa tại chỗ (cm) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng $W\% = 1.19$, đồng thời sự tăng

trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{tính} = 2.38 > t_{0.05}$.

Thành tích trung bình Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng $W\% = 6.06$, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{tính} = 5.99 > t_{0.05}$.

Thành tích trung bình Xoạc ngang (cm) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng $W\% = 40.82$, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{tính} = 3.97 > t_{0.05}$.

Thành tích trung bình Xoạc dọc (cm) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng $W\% = 33.92$, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{tính} = 3.71 > t_{0.05}$.

Qua phân tích trên cho thấy

hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến thể lực chung của vận động viên, từ đó khẳng định các bài tập nghiên cứu lựa chọn để tập luyện đều có hiệu quả trong quá trình thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng được 20 bài tập phát triển thể lực chung vào chương trình huấn luyện cho nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai. Sau 03 tháng tập luyện các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến thể lực chung của VĐV, các test kiểm tra đều có nhịp tăng trưởng tăng. Từ đó khẳng định các bài tập nghiên cứu lựa chọn để tập luyện đều có hiệu quả trong quá trình huấn luyện. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 13/10/2024;
ngày phản biện đánh giá: 11/11/2024;
ngày chấp nhận đăng: 09/12/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Thị Mỹ Hạnh và cộng sự (2022), *Giáo trình Võ cổ truyền* (Dành cho sinh viên hệ không chuyên), Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Ozolin M.G (1986), *Học thuyết huấn luyện*, (Bùi Thế Hiển dịch), Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Lê Quý Phương, (2009), *Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Lâm Quang Thành và cộng sự (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Bùi Trọng Toại và cộng sự (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.