

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO HỌC VIÊN THI ĐẤU VÕ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGUYỄN HUỆ

THE EFFECTIVENESS OF APPLYING SPEED-STRENGTH EXERCISES FOR CADETS COMPETING IN UNARMED COMBAT AT NGUYEN HUE UNIVERSITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu này đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ cho học viên thi đấu Võ chiến đấu tay không tại Trường Đại học Nguyễn Huệ. Dựa trên thực nghiệm 12 tuần với 20 học viên nam, sử dụng 39 bài tập được lựa chọn (16 bài sức mạnh tốc độ chung và 23 bài sức mạnh tốc độ chuyên môn), kết quả cho thấy sự cải thiện đáng kể ở cả sức mạnh tốc độ chung và sức mạnh tốc độ chuyên môn, với tỷ lệ tăng trưởng W% từ 1.92% đến 26.01% và $p=0.001$ ở tất cả test. So sánh với tiêu chuẩn quân đội và tiêu chuẩn học sinh, sinh viên, tỷ lệ học viên đạt chuẩn tăng cao sau thực nghiệm, từ "Chưa đạt" giảm xuống 0-5% và "Giỏi/Tốt" tăng lên 0-20%. Nghiên cứu chứng minh chương trình huấn luyện hiệu quả, góp phần nâng cao thành tích thi đấu tại hội thao toàn quân.

TỪ KHÓA: Hiệu quả, ứng dụng, bài tập, sức mạnh tốc độ, võ chiến đấu tay không.

ABSTRACT: This study evaluates the effectiveness of applying speed-strength enhancement exercises for cadets competing in Unarmed Combat at Nguyen Hue University. Conducted over 12 weeks with 20 male cadets, the program applied 39 selected exercises (16 general and 23 specialized). Results showed significant improvements in both general and specialized speed-strength, with growth rates (W%) ranging from 1.92% to 26.01% and $p=0.001$ across all tests. Compared with military and student standards, the proportion of cadets meeting benchmarks increased substantially after the experiment: the "Not Achieved" category declined to 0-5%, while the "Good/Excellent" category rose to 0-20%. The findings demonstrate the effectiveness of the training program, contributing to enhanced performance in the All-Army Sports Festival.

KEYWORDS: Effectiveness, application, exercises, speed-strength, unarmed combat.

DOÃN HÙNG LINH

Trường Đại học Nguyễn Huệ

VŨ ĐÌNH MAI

*Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh*

NGUYỄN BẢO TRUNG

Cục Du lịch Việt Nam

DOAN HUNG LINH

Nguyen Hue University

VU DINH MAI

University of Sport Ho Chi Minh city

NGUYEN BAO TRUNG

*Vietnam National Administration of
Tourism*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ chiến đấu tay không là môn võ thuật cốt lõi trong huấn luyện quân sự Việt Nam, đòi hỏi sức mạnh tốc độ cao để thực hiện các đòn tấn công, phòng thủ và phản công hiệu quả. Tại Trường Đại học Nguyễn Huệ, việc nâng cao tố chất này cho học viên thi đấu là ưu tiên để chuẩn bị cho Hội thao toàn quân. Tuy nhiên, chương trình huấn luyện truyền thống chưa

tối ưu, dẫn đến nhu cầu nghiên cứu ứng dụng bài tập khoa học. Nghiên cứu này nhằm: (1) Xây dựng và ứng dụng chương trình huấn luyện 12 tuần với các bài tập được lựa chọn; (2) Đánh giá hiệu quả qua kiểm tra trước-sau; (3) Phân tích chi tiết bảng dữ liệu để làm rõ diễn biến cải thiện; (4) So sánh với tiêu chuẩn quốc gia để đề xuất mở rộng. Mục tiêu góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện



BẢNG 1. ĐÁNH GIÁ SỰ BIẾN ĐỔI SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUNG CỦA HỌC VIÊN THI ĐẤU VÔ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG SAU 12 TUẦN HUẤN LUYỆN

TEST	BAN ĐẦU $\bar{x}_1 \pm \sigma_1$	SAU 12 TUẦN $\bar{x}_2 \pm \sigma_2$	W%	t	p
Co tay xà đơn (lần)	16.50 $\pm$ 1.61	20.60 $\pm$ 2.76	22.10	5.80	0.001
Chạy 100m (s)	14.12 $\pm$ 0.30	13.67 $\pm$ 0.25	3.29	7.35	0.001
Chạy 50m x 2 (s)	17.00 $\pm$ 0.25	16.67 $\pm$ 0.21	1.92	9.35	0.001
Bật 3 bước (m)	6.95 $\pm$ 0.38	7.25 $\pm$ 0.24	4.13	4.33	0.001
Lực bóp tay (kg)	38.91 $\pm$ 2.29	44.44 $\pm$ 1.56	13.27	7.50	0.001
Gập bụng 30s (lần)	16.45 $\pm$ 1.64	20.05 $\pm$ 1.79	19.73	5.79	0.001

võ thuật quân sự cho học viên Trường Đại học Nguyễn Huệ.

Phương pháp nghiên cứu

Lựa chọn bài tập: Từ 69 bài tập được tổng hợp, nghiên cứu lựa chọn 39 bài tập qua phỏng vấn 20 chuyên gia (16 sức mạnh tốc độ chung, 23 sức mạnh tốc độ chuyên môn).

Thực nghiệm sư phạm: Chương trình 12 tuần (tháng 3-5/2025), 3 buổi/tuần, 90 phút/buổi, chia 3 giai đoạn (nền tảng, phát triển, cường độ cao). Kiểm tra trước-sau với 10 test (6 chung, 4 chuyên môn).

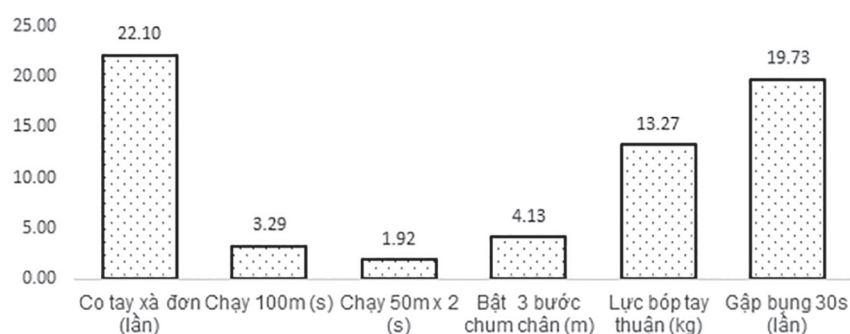
Xử lý dữ liệu: Tính $\bar{x}$, SD, W%, t-student ($p < 0.05$) bằng phần mềm SPSS. So sánh với tiêu chuẩn của Quân đội và Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

Khách thể nghiên cứu: 20 học viên nam thi đấu Vô chiến đấu tay không tại Trường Đại học Nguyễn Huệ, độ tuổi 19-22, kinh nghiệm 2-3 năm.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Ứng dụng bài tập và chương trình huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ cho học viên vô chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ

Chương trình áp dụng 39 bài tập, sắp xếp luân phiên trong giáo án, tập trung phát triển



BIỂU ĐỒ 1: NHỊP TĂNG TRƯỞNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUNG CỦA HỌC VIÊN THI ĐẤU VÔ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG SAU 12 TUẦN HUẤN LUYỆN

sức mạnh tốc độ chung (chạy, bật, chống đẩy) và chuyên môn (đấm, đá, di chuyển) trong vô chiến đấu tay không cho học viên. Đối tượng thực nghiệm sư phạm của đề tài gồm 20 học viên thi đấu Vô chiến đấu tay không. Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong học kỳ II năm 2025 (từ tháng 3/2025 đến tháng 5/2025).

Lịch tập: Thứ 2, Thứ 4, Thứ 6 hàng tuần; Thời lượng mỗi buổi: 60 phút (bao gồm nghỉ giữa hiệp);

Mục tiêu: Phát triển sức mạnh tốc độ chung và chuyên môn, nâng cao khả năng thi đấu vô chiến đấu tay không cho học viên.

2.2. Sự biến đổi sức mạnh tốc độ của học viên thi đấu Vô chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ sau 12 tuần huấn luyện

Qua bảng 1 cho thấy:

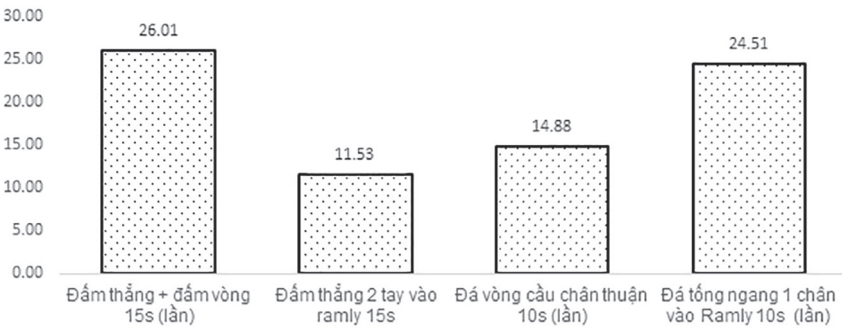
- Kết quả test Co tay xà đơn (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 16.50 \pm 1.61$; $\bar{x}_2 = 20.60 \pm 2.76$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 22.10\%$; với $t = 5.80 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test Chạy 100m (s): Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 14.12 \pm 0.30$; $\bar{x}_2 = 13.67 \pm 0.25$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 3.29\%$; với $t = 7.35 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test Chạy 50m x 2 (s): Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 17.00 \pm 0.25$; $\bar{x}_2 = 16.67 \pm 0.21$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn

BẢNG 2. ĐÁNH GIÁ SỰ BIẾN ĐỔI SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN CỦA HỌC VIÊN THI ĐẤU VÔ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG SAU 12 TUẦN HUẤN LUYỆN

TEST	BAN ĐẦU $\bar{x}_1 \pm \delta_1$	SAU 12 TUẦN $\bar{x}_2 \pm \delta_2$	W%	t	p
Đấm thẳng + đấm vòng 15s (lần)	15.05 ± 1.23	19.55 ± 1.67	26.01	9.10	0.001
Đấm thẳng 2 tay 15s (lần)	18.80 ± 1.70	21.10 ± 2.00	11.53	3.90	0.001
Đá vòng cầu 10s (lần)	11.20 ± 1.11	13.00 ± 1.41	14.88	4.22	0.001
Đá tổng ngang 10s (lần)	8.95 ± 0.89	11.45 ± 1.79	24.51	7.27	0.001
Lực bóp tay (kg)	38.91 ± 2.29	44.44 ± 1.56	13.27	7.50	0.001
Gập bụng 30s (lần)	16.45 ± 1.64	20.05 ± 1.79	19.73	5.79	0.001



BIỂU ĐỒ 2: NHỊP TĂNG TRƯỞNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN CỦA HỌC VIÊN THI ĐẤU VÔ CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG SAU 12 UẦN HUẤN LUYỆN

luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\%=1.92\%$; với $t=9.35>t_{0.05}$, $p=0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test Bật 3 bước chum chân (m): Giá trị trung bình $\bar{x}_1=6.95\pm0.38$; $\bar{x}_2=7.25\pm0.24$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\%=4.13\%$; với $t=4.33>t_{0.05}$, $p=0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình $\bar{x}_1=38.91\pm2.29$; $\bar{x}_2=44.44\pm1.56$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\%=13.27\%$; với $t=7.50>t_{0.05}$, $p=0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình

mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test Gập bụng 30s (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1=16.45\pm1.64$; $\bar{x}_2=20.05\pm1.79$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\%=19.73\%$; với $t=5.79>t_{0.05}$, $p=0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Mặt khác, bảng 1 cũng làm rõ hơn về kết quả thực nghiệm ở nhóm đối chứng thông qua nhịp độ phát triển ($W\%$), kết quả về nhịp độ phát triển ở nhóm đối chứng được minh họa qua biểu đồ 1.

Tóm lại: Diễn biến cho thấy cải thiện toàn diện, với $W\%$ cao nhất ở co tay xà đơn (22.10%), phản ánh hiệu quả bài tập sức mạnh. Đồng thời, tất cả các test đều có $p<0.05$, nên có sự

biến đổi khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Kết quả test Đấm thẳng + đấm vòng 15s (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1=15.05\pm1.23$; $\bar{x}_2=19.55\pm1.67$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\%=26.01\%$; với $t=9.10>t_{0.05}$, $p=0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test Đấm thẳng 2 tay vào ramly 15s: Giá trị trung bình $\bar{x}_1=18.80\pm1.70$; $\bar{x}_2=21.10\pm2.00$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\%=11.53\%$; với $t=3.90>t_{0.05}$, $p=0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test Đá vòng cầu chân thuận 10s (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1=11.20\pm1.11$; $\bar{x}_2=13.00\pm1.41$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\%=14.88\%$; với $t=4.22>t_{0.05}$, $p=0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

**BẢNG 3. SO SÁNH TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ LỰC CỦA BỘ ĐỘI LỰC QUÂN VÀ LỰC LƯỢNG MẶT ĐẤT CỦA QUÂN ĐỘI**

TEST	THỜI ĐIỂM	CHƯA ĐẠT (%)	ĐẠT (%)	KHÁ (%)	GIỎI (%)
Co tay xà đơn	Trước	10	75	15	0
	Sau	0	30	50	20
Chạy 100m	Trước	55	45	0	0
	Sau	5	50	45	0
Chạy 50m x 2	Trước	45	50	5	0
	Sau	0	55	40	5
Bật 3 bước	Trước	45	40	10	5
	Sau	0	55	45	0

- Kết quả test Đá tổng ngang 1 chân vào Ramly 10s (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1=8.95\pm0.89$; $\bar{x}_2=11.45\pm1.79$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 12 tuần huấn luyện có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\%=24.51\%$; với $t=7.27>t_{0.05}$, $p=0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Mặt khác, bảng 2 cũng làm rõ hơn về kết quả thực nghiệm ở nhóm đối chứng thông qua nhịp độ phát triển ($W\%$), kết quả về nhịp độ phát triển ở nhóm đối chứng được minh họa qua biểu đồ 2.

Tóm lại: Cải thiện sức mạnh tốc độ cao nhất ở test Đấm thẳng + đấm vòng 15s (lần) đạt 26.01%, chứng minh hiệu quả bài tập chuyên môn phát triển khá tốt và đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê $p<0.05$.

2.3. So sánh kết quả ứng dụng với Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ đội Lực quân và Lực lượng mặt đất của quân đội.

Qua bảng 3 cho thấy:

Co tay xà đơn (lần): Trước huấn luyện, chưa có học viên nào đạt được chứng nhận, 75% đạt mức đạt, và 10% chưa đạt. Sau 12 tuần, tỷ lệ học viên đạt

thành tích tăng lên 20%, mức độ khát tăng mạnh từ 15% lên 50%, và không còn học viên nào ở mức đạt được. Điều này cho thấy sức mạnh cơ bắp vùng thân trên (tay, vai, gáy) được cải thiện đáng kể, với sự tăng cường sắc ở các loại hạng cao hơn

Chạy 100m (s): trước huấn luyện, hơn nửa số học viên (55%) chưa đạt tiêu chuẩn, và không đạt được chứng năng hoặc Khá giả. Sau 12 tuần, tỷ lệ Chưa đạt được giảm mạnh xuống 5%, 45% học viên đạt được Khá, và 5% đạt được Giỏi. Kết quả này cho thấy tốc độ chạy 100m của học viên được cải thiện, với tiến trình rõ ràng về tốc độ bức xạ, phù hợp với yêu cầu của lực lượng quân đội.

Chạy 50m x 2 (s): Trước huấn luyện, 45% học viên chưa đạt được, và chỉ 5% đạt được khả năng. Sau 12 tuần, không còn học viên nào ở mức chưa đạt, tỷ lệ Khá tăng từ 5% lên 40%, và 5% đạt được chứng năng. Sự cải thiện này giúp tăng tốc độ bền bỉ của sức khỏe học viên được nâng cao, đáp ứng tốt hơn tiêu chuẩn quân đội.

Bật 3 bước chum chân (m): Trước huấn luyện, 45% học viên chưa đạt, và chỉ 5% đạt chứng năng. Sau 12 tuần, không còn

học viên nào ở mức chưa đạt, tỷ lệ Khá tăng mạnh từ 10% lên 45%, và mức đạt tăng từ 40% lên 55%. Tuy nhiên, tỷ lệ mức độ giảm từ 5% xuống 0%, có thể làm tiêu chuẩn Giỏi cho bài kiểm tra này quá cao hoặc cải tiến chưa đủ để đạt ngưỡng cao nhất. Kết quả vẫn cho thấy sức mạnh nổ của cơ chân được cải thiện đáng kể.

Tóm lại:

- Hiệu quả huấn luyện: Sau 12 tuần, tỷ lệ học viên ở mức chưa đạt giảm xuống 0% (hoặc 5% đối với chạy 100m), đã thấy chương trình huấn luyện giúp tất cả hoặc hầu hết học viên đạt tiêu chuẩn của lực lượng quân đội. Tỷ lệ học viên ở các mức Khá và Giỏi tăng cao, đặc biệt ở bài kiểm tra co tay xà đơn (Giỏi: 0% → 20%, Khá: 15% → 50%) và chạy 50m x 2 (Khá: 5% → 40%).

- Mức độ cải thiện: Sự tiến bộ nổi bật ở bài kiểm tra co tay xà đơn và bật 3 bước chum chân, được tìm thấy chương trình huấn luyện tập trung hiệu quả về sức mạnh cơ bắp và sức mạnh nổ. Tuy nhiên, tỷ lệ học viên đạt được năng lực vẫn còn thấp (0% - 20%), đặc biệt ở bài test bật 3 bước chum chân (Giỏi giảm từ 5% xuống 0%), có thể đạt tiêu chuẩn quân đội hoặc cần thời gian huấn luyện dài hơn.

BẢNG 4. SO VỚI TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN THEO QUYẾT ĐỊNH SỐ 53/2008/QĐ-BGDĐT

TEST	THỜI ĐIỂM	CHƯA ĐẠT (%)	ĐẠT (%)	KHẢ (%)
Lực bóp tay thuận	Trước	90	10	0
	Sau	0	100	0
Gập bụng 30s	Trước	75	25	0
	Sau	0	95	5

• Ý nghĩa thực tiễn : Sự cải thiện điều này giúp học viên đáp ứng tốt hơn các yêu cầu thể lực của quân đội lực quân, đặc biệt trong các vấn đề đòi hỏi sức mạnh, tốc độ và sức bền, phù hợp với đặc thù của võ chiến đấu tay không và nhiệm vụ quân sự.

2.4. So với kết quả ứng dụng với Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên.

Qua bảng 4 cho thấy:

Lực bóp tay thỏa thuận (kg): Trước huấn luyện, 90% học viên chưa đạt tiêu chuẩn và không đạt được mức tốt. Sau 12 tuần, 100% học viên đạt mức Đạt, và không còn ai ở mức Chưa đạt. Kết quả này cho thấy sức mạnh cơ tay được cải thiện vượt bậc, đáp ứng đầy đủ tiêu chuẩn thể lực học sinh, sinh viên.

Gập bụng 30s (lần): Trước huấn luyện, 75% học viên chưa đạt được và không đạt được mức độ. Sau 12 tuần, không còn học viên nào ở mức chưa đạt, 95% đạt mức đạt, và 5% đạt mức tốt. Sự cải thiện này phản ánh sức cơ bắp thân mình được nâng cao đáng kể, với một số học viên đã có đạt mức tốt.

Tóm lại:

• Hiệu quả luyện tập: Sau 12 tuần, tỷ lệ học viên ở mức chưa đạt giảm từ 75% - 90% xuống 0% cho cả hai bài test, và tỷ lệ đạt mức tăng mạnh (lực chiến

tay: 10% → 100%; ảnh bụng: 25% → 95%). Điều này chứng minh chương trình huấn luyện rất hiệu quả trong việc đưa ra học viên đạt tiêu chuẩn năng lực học sinh, sinh viên.

• Mức độ cải thiện: Sự tiến bộ rõ ở lực tay (100% đạt được mức Đạt) và test gập bụng (95% đạt được mức Đạt, 5% đạt được mức tốt) cho thấy chương trình huấn luyện tác động tích cực đến sức mạnh cơ bắp. Tuy nhiên, tỷ lệ đạt mức tốt còn thấp (0% cho sức mạnh tay, 5% cho gập bụng), có thể làm tiêu chuẩn Tốt quá cao hoặc cần thêm thời gian để đạt được mức đánh giá tốt này.

• Ý nghĩa thực tiễn: Kết quả này cho thấy học viên không chỉ đáp ứng mà còn vượt qua tiêu chuẩn có thể thúc đẩy cơ bản của học sinh, sinh viên, tạo nền tảng vững chắc cho sức mạnh cơ bắp, hỗ trợ các kỹ thuật võ thuật chiến đấu tay không.

2.5. Bàn luận sự biến đổi sức mạnh tốc độ của học viên Trường Đại học Nguyễn Huệ

Bàn luận về sức mạnh tốc độ chung của học viên Trường Đại học Nguyễn Huệ

• Hiệu quả huấn luyện huấn luyện : Tất cả các bài kiểm tra đều cho thấy sự cải thiện sau 12 tuần huấn luyện cho học viên, với giá trị $p=0.001$ (nhỏ hơn ngưỡng 0.05), chứng minh sự

khác biệt giữa giá trị trung bình trước và sau huấn luyện viên có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy chương trình huấn luyện đã tác động tích cực đến sức mạnh tốc độ chung của học viên thi đấu Võ chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ.

• Mức độ cải thiện: Tỷ lệ tăng trưởng W% dao động từ 1.92% (Chạy 50m x 2) đến 22.10% (Co tay xà đơn). Các bài tập liên quan đến sức mạnh cơ bắp (co tay xà đơn, gập bụng, sức mạnh tay) có tỷ lệ tăng trưởng cao hơn so với các bài tập tốc độ (chạy 100m, chạy 50m x 2), có thể thấy rằng việc chọn lựa bài tập và ứng dụng chương trình huấn luyện cho học viên luyện tập có thể tập trung nhiều hơn để phát triển sức mạnh cơ bắp.

• Về ý nghĩa thực tiễn: Sự cải thiện sức mạnh tốc độ chung là nền tảng quan trọng cho các môn võ chiến đấu tay không, giúp học viên tăng cường khả năng thực hiện các hoạt động nhanh, mạnh và bền bỉ trong thi đấu.

Bàn luận về sức mạnh tốc độ chung của học viên Trường Đại học Nguyễn Huệ

• Hiệu quả huấn luyện: Tất cả các bài kiểm tra chuyên môn đều cho thấy sự cải thiện có ý nghĩa thống kê ($p=0.001$), chứng minh chương trình huấn luyện viên tác động tích cực đến sức mạnh tốc độ chuyên môn của học viên thi đấu Võ chiến



đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ.

- Mức độ cải thiện : Tỷ lệ tăng trưởng W% dao động từ 11.53% (Đấm thẳng 2 tay) đến 26.01% (Đấm thẳng + đấm vòng). Các kỹ thuật đấm và đá đều có tiến bộ rõ ràng, đặc biệt là các bài kiểm tra hợp nhất nhiều động tác (đấm thẳng + đấm vòng) và đá ngang, với W% lần lượt là 26.01% và 24.51%.

- Ý nghĩa thực tiễn : Sự cải thiện sức mạnh tốc độ chuyên môn là yếu tố quan trọng trong võ chiến đấu tay không, giúp học viên thi đấu Võ chiến đấu tay không Trường Đại học

Nguyễn Huệ thực hiện các kỹ thuật đấm, đá nhanh, mạnh và chính xác hơn, từ đó nâng cao hiệu quả thi đấu.

3. KẾT LUẬN

Sức mạnh tốc độ chung và sức mạnh tốc độ chuyên môn, cả hai khía cạnh đều có sự cải thiện đáng kể, nhưng tỷ lệ tăng trưởng W% của các bài kiểm tra chuyên môn (11.53% - 26.01%) có xu hướng cao hơn so với bài kiểm tra chung (1.92% - 22.10%) cho thấy chương trình huấn luyện có hiệu quả đặc biệt trong việc phát triển kỹ thuật chuyên môn. Tất cả các bài kiểm tra đều đạt

giá trị $p=0.001 < 0.05$ cho thấy sự khác biệt giữa giá trị trung bình trước và sau huấn luyện là có ý nghĩa thống kê. Hiệu quả chương trình huấn luyện: Chương trình huấn luyện 12 tuần tại Đại học Nguyễn Huệ đã cải thiện sức mạnh tốc độ chung và sức mạnh tốc độ chuyên môn đã tạo nền tảng vững chắc và nâng cao kỹ năng thi đấu cho học viên thi đấu Võ chiến đấu tay không Trường Đại học Nguyễn Huệ. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 25/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 08/08/2025,
ngày chấp nhận đăng: 20/08/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Bắc (2005), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện vận động viên Pencaksilat Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bompa, Tudor. O (2002). *Periodization Training: Theory and Methodology*, 4th ed. Champaign (IL): Human Kinetics.
3. Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2009). *Thông tư Liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22 tháng 06 năm 2009 về Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội*.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
5. Chu Văn Chiên (2016). *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Boxing cho sinh viên Trường Đại học Cảnh sát Nhân dân*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
6. Nguyễn Hồng Điệp (2015), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể thao cho học viên tập luyện Boxing Trường Trung cấp Công an Nhân dân, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Harre D (1996). *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn. Bùi Thế Hiển dịch), Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Lưu Quang Hiệp. Phạm Thị Uyên (1995). *Sinh lý học Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
9. Hoffman JR (2002). *Physiological aspects of sport training and performance*. Champaign (IL): Human Kinetics.
10. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), *Hệ thống Test kiểm tra thể lực*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
11. Nguyễn Toán. Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và Phương pháp Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
12. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Sinh lý học Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
13. Lê Thiện Bá Tước (2012), *Đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Boxing tỉnh Bình Thuận*, *Nghiên cứu về Boxing*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
14. Thái Thị Thùy Vân (2016). *Đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên Boxing đội dự tuyển Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.