

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM LỰC LƯỢNG VŨ TRANG THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC

SELECTING EXERCISES TO DEVELOP SPECIALIZED PHYSICAL STRENGTH FOR VOVINAM TEAM ATHLETES OF THU DUC CITY ARMED FORCES

**TÓM TẮT:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo ý nghĩa thực tiễn, hàm lượng khoa học và tính logic. Bài viết đã tổng hợp được 29 bài tập thường dùng để phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên Vovinam của các tác giả, huấn luyện viên và công trình nghiên cứu khác. Qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn thì bài viết đã xác định được 21 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức. Sau quá trình thực nghiệm các bài tập trên nghiên cứu đi đến kết luận hiệu quả tốt của các bài tập phát triển thể lực chuyên môn của vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức.

**TỪ KHÓA:** Bài tập, thể lực chuyên môn, vận động viên, Vovinam.

**ABSTRACT:** Using conventional scientific research methods but ensuring practical significance, scientific content and logic. The article has compiled 29 commonly used exercises to develop professional physical strength for Vovinam athletes by authors, coaches and other research works. Through the selection and interview process, the article has identified 21 exercises to develop professional physical strength for athletes of the Vovinam team of the Thu Duc City Armed Forces. After the process of experimenting with the above exercises, the research concluded that the exercises are effective in developing professional physical strength for athletes of the Vovinam team of the Thu Duc City Armed Forces.

**KEYWORDS:** Exercise, professional fitness, athlete, Vovinam.

## HUỖNH TẤN LẬP

Trường Đại học Tôn Đức Thắng

## NGUYỄN THANH BÌNH

Trường Đại học Thể dục Thể thao

Thành phố Hồ Chí Minh

## PHẠM THANH VŨ

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

## HUYNH TAN LAP

Ton Duc Thang University

## NGUYEN THANH BINH

University of Sport Ho Chi Minh city

## PHAM THANH VU

Ho Chi Minh city University of Education

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Căn cứ theo Nghị quyết 1111/NQ-UBTVQH năm 2020 về việc sắp xếp các đơn vị hành chính cấp huyện, cấp xã và thành lập thành phố Thủ Đức thuộc thành phố Hồ Chí Minh, Thành phố Thủ Đức được thành lập vào ngày 01/01/2021. Bên cạnh đó, Thành phố Thủ Đức được thành lập trên cơ sở nhập toàn bộ 49,79 km<sup>2</sup> diện tích tự nhiên, 171.311 người của Quận 2; toàn bộ 113,97 km<sup>2</sup> diện tích tự nhiên, 310.107 người của Quận 9 và toàn bộ 47,80 km<sup>2</sup> diện tích tự nhiên, 532.377

người của quận Thủ Đức. Như vậy, sau khi thành lập, thành phố Thủ Đức có 211,56 km<sup>2</sup> diện tích tự nhiên và quy mô dân số 1.013.795 người.

Thành phố Thủ Đức thuộc Thành phố Hồ Chí Minh. Trong đó, Thành phố Hồ Chí Minh là thành phố trực thuộc trung ương, còn Thành phố Thủ Đức là thành phố thuộc thành phố trực thuộc trung ương.

Theo các Quyết định số 145, 146, 147 ngày 15/1/2021 của Bộ trưởng Bộ Quốc phòng, Ban CHQS Quận 2, Quận 9 giải thể và đổi tên Ban CHQS quận



**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM LỰC LƯỢNG VŨ TRANG THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC**

| TT | BÀI TẬP                                              | KẾT QUẢ PHÒNG VẤN |     |              |    |             |     |              |    | $\chi^2$ | P     |
|----|------------------------------------------------------|-------------------|-----|--------------|----|-------------|-----|--------------|----|----------|-------|
|    |                                                      | Lần 1(n=30)       |     |              |    | Lần 2(n=30) |     |              |    |          |       |
|    |                                                      | Đồng ý            |     | Không đồng ý |    | Đồng ý      |     | Không đồng ý |    |          |       |
|    |                                                      | n                 | %   | n            | %  | n           | %   | n            | %  |          |       |
| 1  | Đá chân 4 hướng                                      | 28                | 93  | 2            | 7  | 27          | 90  | 3            | 10 | 0.22     | >0.05 |
| 2  | Chạy cầu thang                                       | 16                | 53  | 14           | 47 | 21          | 70  | 9            | 30 | 1.76     | >0.05 |
| 3  | Chạy với thang dây                                   | 26                | 87  | 4            | 13 | 28          | 93  | 2            | 7  | 0.74     | >0.05 |
| 4  | Nhảy lục giác                                        | 26                | 87  | 4            | 13 | 27          | 90  | 3            | 10 | 0.16     | >0.05 |
| 5  | Chạy con thoi 4X10m                                  | 12                | 40  | 18           | 60 | 16          | 53  | 14           | 47 | 1.07     | >0.05 |
| 6  | Đeo gập thân                                         | 30                | 100 | 0            | 0  | 30          | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 7  | Đeo xoạc dọc - ngang                                 | 30                | 100 | 0            | 0  | 30          | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 8  | Uốn cầu vồng                                         | 19                | 63  | 11           | 37 | 23          | 77  | 7            | 23 | 1.27     | >0.05 |
| 9  | Rút gối chân phải (trái) liên tục                    | 28                | 93  | 2            | 7  | 29          | 97  | 1            | 3  | 0.35     | >0.05 |
| 10 | Rút gối chân phải (trái) liên tục có đeo tạ chì      | 27                | 90  | 3            | 10 | 28          | 93  | 2            | 7  | 0.22     | >0.05 |
| 11 | Bật rút gối                                          | 29                | 97  | 1            | 3  | 30          | 100 | 0            | 0  | 1.02     | >0.05 |
| 12 | Ngồi tại chỗ đá chân phải (trái)                     | 22                | 73  | 8            | 27 | 21          | 70  | 9            | 30 | 0.08     | >0.05 |
| 13 | Ngồi tại chỗ đá chân phải (trái) có đeo chì          | 22                | 73  | 8            | 27 | 21          | 70  | 9            | 30 | 0.08     | >0.05 |
| 14 | Đá tạt chân thuận - nghịch tự do khi có tín hiệu     | 30                | 100 | 0            | 0  | 29          | 97  | 1            | 3  | 1.02     | >0.05 |
| 15 | Đá tạt chân thuận - nghịch vùng bụng tại chỗ         | 30                | 100 | 0            | 0  | 29          | 97  | 1            | 3  | 1.02     | >0.05 |
| 16 | Đá đập trước vùng bụng                               | 28                | 93  | 2            | 7  | 29          | 97  | 1            | 3  | 0.35     | >0.05 |
| 17 | Đá đập trước vùng bụng đeo tạ 1kg                    | 26                | 87  | 4            | 13 | 22          | 73  | 8            | 27 | 1.67     | >0.05 |
| 18 | Đá tạt chân thuận - nghịch vùng xác định có tín hiệu | 28                | 93  | 2            | 7  | 27          | 90  | 3            | 10 | 0.22     | >0.05 |
| 19 | Đá tạt hai chân liên tục vùng mặt                    | 27                | 90  | 3            | 10 | 26          | 87  | 4            | 13 | 0.16     | >0.05 |
| 20 | Đá tạt hai chân liên tục vùng bụng đeo tạ 1kg        | 21                | 70  | 9            | 30 | 25          | 83  | 5            | 17 | 1.49     | >0.05 |
| 21 | Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ                  | 28                | 93  | 2            | 7  | 27          | 90  | 3            | 10 | 0.22     | >0.05 |
| 22 | Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ với tạ 1kg       | 25                | 83  | 5            | 17 | 22          | 73  | 8            | 27 | 0.88     | >0.05 |
| 23 | Đấm thẳng tay thuận vùng bụng                        | 28                | 93  | 2            | 7  | 27          | 90  | 3            | 10 | 0.22     | >0.05 |
| 24 | Đấm thẳng tay nghịch vùng bụng                       | 26                | 87  | 4            | 13 | 29          | 97  | 1            | 3  | 1.96     | >0.05 |
| 25 | Đấm thẳng hai tay vùng bụng đeo dây thun             | 27                | 90  | 3            | 10 | 26          | 87  | 4            | 13 | 0.16     | >0.05 |
| 26 | Đấm thẳng hai tay tốc độ vùng bụng                   | 26                | 87  | 4            | 13 | 28          | 93  | 2            | 7  | 0.74     | >0.05 |
| 27 | Đấm thẳng hai tay tốc độ vùng bụng đeo tạ 1kg        | 29                | 97  | 1            | 3  | 26          | 87  | 4            | 13 | 1.96     | >0.05 |
| 28 | Đấm móc hai tay tốc độ vùng bụng đeo đeo tạ 1kg      | 25                | 83  | 5            | 17 | 28          | 93  | 2            | 7  | 1.46     | >0.05 |
| 29 | Đấm móc hai tay liên tục                             | 26                | 87  | 4            | 13 | 28          | 93  | 2            | 7  | 0.74     | >0.05 |

Thủ Đức, thành Ban CHQS thành phố Thủ Đức thuộc Bộ Tư lệnh TP.HCM, Quân khu 7. Trong đó Thành Phố Thủ Đức có 34 phường: An Khánh, An Lợi Đông, An Phú, Bình Chiểu, Bình Thọ, Bình Trưng Đông,

Bình Trưng Tây, Cát Lái, Hiệp Bình Chánh, Hiệp Bình Phước, Hiệp Phú, Linh Chiểu, Linh Đông, Linh Tây, Linh Trung, Linh Xuân, Long Bình, Long Phước, Long Thạnh Mỹ, Long Trường, Phú Hữu, Phước Bình,

Phước Long A, Phước Long B, Tam Bình, Tam Phú, Tăng Nhơn Phú A, Tăng Nhơn Phú B, Tân Phú, Thảo Điền, Thạnh Mỹ Lợi, Thủ Thiêm, Trường Thạnh, Trường Thọ.  
Hàng năm theo kế hoạch của

Ban CHQS thành phố Thủ Đức và Bộ Tư lệnh TP.HCM thường xuyên tổ chức, các hội thi, hội thao, giải thi đấu TDTT nhằm mục đích nâng cao hoạt động phong trào TDTT tạo sự gắn bó, đoàn kết giữa các đơn vị. Trong đó có tổ chức thi đấu đối kháng môn Vovinam. Đội tuyển Vovinam thành phố Thủ Đức được lựa chọn từ các công dân nhập ngũ có độ tuổi từ 18-25 tham gia tập luyện rèn luyện sức khỏe và nội dung bắt buộc trong quá trình huấn luyện đào tạo lực lượng vũ trang. Tham gia thi đấu cấp Bộ Tư lệnh TP.HCM.

Để nâng cao hiệu quả phong trào tập luyện thể dục thể thao phát triển thể lực trong Lực lượng vũ trang (LLVT) và đặc biệt phát triển phong trào tập luyện võ thuật môn Vovinam tại các đơn vị Ban Chỉ huy đơn vị phường tiếp tục ổn định, phát triển sâu rộng, từng bước nâng cao chất lượng tổ chức, thu hút được đông đảo các chiến sĩ các đơn vị tham gia, rèn luyện sức khỏe, bảo vệ Tổ quốc thi đấu đạt thành tích cao. Đòi hỏi phải có một chương trình huấn luyện, giáo án và các bài tập phù hợp với đặc điểm, đặc thù của đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức. Những năm gần đây nhận thấy thành tích thi đấu của các vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức chưa đạt được thành tích như kỳ vọng, từ nhiều nguyên nhân khác nhau trong đó có thể lực chuyên môn chưa đảm bảo, nên không thể duy trì kỹ thuật, chiến thuật, đòn thế

trong suốt thời gian thi đấu đối kháng.

Xuất phát từ những vấn đề phân tích trên nhóm tác giả thực hiện nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức”.

**Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 10 vận động viên nam đối kháng đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức và 30 giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên, nhà chuyên môn, nhà quản lý và chuyên gia trong môn Vovinam.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Tổng hợp, phỏng vấn và lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức.

Qua tham khảo các giáo án, tài liệu có các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên môn Vovinam của một số tác giả, qua quá trình tập luyện, huấn luyện của mình tác giả đã tổng hợp được 29 bài tập.

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, giáo viên chuyên gia trong 2 tuần.

- Các bài tập được lựa chọn phải là bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức.

- Các bài tập được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% trở lên ( $\geq 80\%$ ) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn.

- Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo tính đồng nhất.

Kết quả phỏng vấn thể hiện qua bảng 1.

Qua 2 bước nghiên cứu tác giả lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức như sau:

Bài tập 1: Đá chân 4 hướng (1 phút x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 2: Chạy với thang dây (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 3: Nhảy lực giác (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 4: Dẻo gập thân (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 5: Dẻo xoay dọc – ngang (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 6: Rút gối chân phải (trái) liên tục (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 7: Rút gối chân phải (trái) liên tục có đeo tạ chì (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 8: Bật rút gối (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 9: Đá tạt chân thuận - nghịch tự do khi có tín hiệu (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 10: Đá tạt chân thuận - nghịch vùng bụng tại chỗ (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 11: Đá đập trước vùng bụng (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 12: Đá tạt chân thuận - nghịch vùng xác định có tín hiệu (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 13: Đá tạt hai chân liên

**BẢNG 2: SỰ TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM LỰC LƯỢNG VŨ TRANG THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC**

| STT              | TEST                                            | TTN       |          | STN       |          | W%   | t    | P     |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|------|------|-------|
|                  |                                                 | $\bar{x}$ | $\sigma$ | $\bar{x}$ | $\sigma$ |      |      |       |
| 1                | Đeo gấp thân (cm)                               | 10.9      | 1.10     | 11.7      | 0.67     | 7.1  | 4.00 | <0.05 |
| 2                | Nhảy lực giác (s)                               | 10.69     | 0.66     | 10.40     | 0.58     | 2.8  | 5.39 | <0.05 |
| 3                | Đấm thẳng tay thuận vùng bụng 10 lần (s)        | 4.93      | 0.37     | 4.86      | 0.35     | 1.4  | 4.56 | <0.05 |
| 4                | Đấm thẳng 2 tay liên tục vùng bụng 30 lần (s)   | 10.18     | 0.40     | 10.07     | 0.37     | 1.1  | 4.09 | <0.05 |
| 5                | Nhảy dây 3 phút (lần)                           | 278       | 6.29     | 282.0     | 5.35     | 1.4  | 6.32 | <0.05 |
| 6                | Đá tạt chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 lần (s)  | 5.60      | 0.22     | 5.47      | 0.2      | 2.3  | 3.65 | <0.05 |
| 7                | Đá đập chân nghịch vùng bụng tại chỗ 10 lần (s) | 6.66      | 0.2      | 6.50      | 0.1      | 2.4  | 8.55 | <0.05 |
| 8                | Đá tạt 2 chân liên tục 20 lần (s)               | 18.11     | 0.2      | 17.89     | 0.2      | 1.22 | 5.23 | <0.05 |
| $\overline{W\%}$ |                                                 |           |          |           |          | 2.5  |      |       |

Ghi chú:  $Df=9$ ,  $t_{0.05}=2.262$

tục vùng mặt (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 14: Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 15: Đấm thẳng tay thuận vùng bụng (15 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 16: Đấm thẳng tay nghịch vùng bụng (15 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 17: Đấm thẳng hai tay vùng bụng đeo dây thun (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 18: Đấm thẳng hai tay tốc độ vùng bụng (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 19: Đấm thẳng hai tay tốc độ vùng bụng đeo tạ 1kg (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 20: Đấm móc hai tay tốc độ vùng bụng đeo tạ 1kg (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 21: Đấm móc hai tay liên tục (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

2.2. Đánh giá hiệu quả một số

bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức

Để đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức sau thời gian thực nghiệm nghiên cứu tiến hành đánh giá sự tăng trưởng thành tích thể lực sau thời gian 6 tháng thực nghiệm.

Sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực chuyên môn của vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức được thể hiện qua bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Test đeo gấp thân (cm) với nhịp tăng trưởng  $W=7.1\%$ . Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích đeo gấp thân (cm) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tính}}=4.00>t_{0.05}=2.262$ , ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Nhịp

tăng trưởng test đeo gấp thân (cm) được thể hiện qua biểu đồ 1.

- Test nhảy lực giác (s) với nhịp tăng trưởng  $W=2.8\%$ . Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích nhảy lực giác (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tính}}=5.39>t_{0.05}=2.262$ , ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Nhịp tăng trưởng test nhảy lực giác (s) được thể hiện qua biểu đồ 1.

- Test đấm thẳng tay thuận vùng bụng 10 lần (s) với nhịp tăng trưởng  $W=1.4\%$ . Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích đấm thẳng tay thuận vùng bụng 10 lần (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tính}}=5.46>t_{0.05}=2.262$ , ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Nhịp tăng trưởng test đấm thẳng tay thuận vùng bụng 10 lần (s) được thể hiện qua biểu đồ 1.

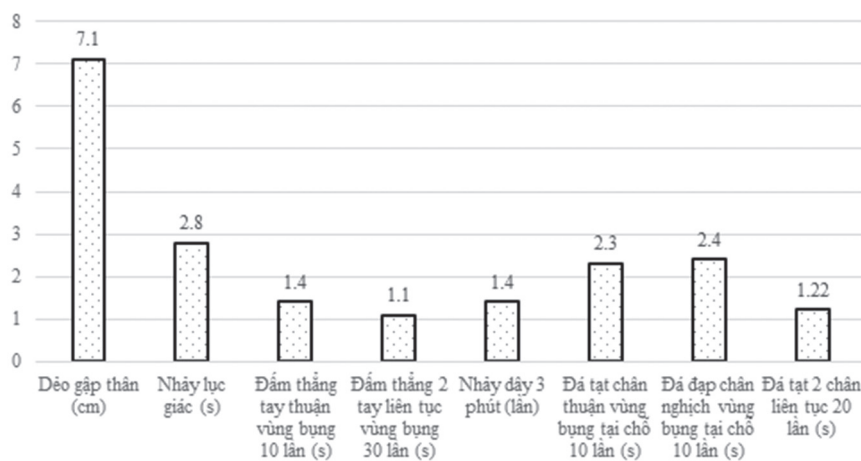
- Test đấm thẳng 2 tay liên tục vùng bụng 30 lần (s) với nhịp

tăng trưởng  $W=1.1\%$ . Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích đấm thẳng 2 tay liên tục vùng bụng 30 lần (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tính}}=4.09>t_{05}=2.262$ , ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Nhịp tăng trưởng test đấm thẳng 2 tay liên tục vùng bụng 30 lần (s) được thể hiện qua biểu đồ 1.

- Test nhảy dây 3 phút (lần) với nhịp tăng trưởng  $W=1.4\%$ . Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích nhảy dây 3 phút (lần) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tính}}=6.32>t_{05}=2.262$ , ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Nhịp tăng trưởng test nhảy dây 3 phút (lần) được thể hiện qua biểu đồ 1.

- Test đá tạt chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 lần (s) với nhịp tăng trưởng  $W=2.3\%$ . Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích đá tạt chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 lần (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tính}}=3.65>t_{05}=2.262$ , ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Nhịp tăng trưởng test đá tạt chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 lần (s) được thể hiện qua biểu đồ 1.

- Test đá đập chân nghịch vùng bụng tại chỗ 10 lần (s) với nhịp tăng trưởng  $W=2.4\%$ . Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích đá đập chân nghịch vùng bụng tại chỗ 10 lần (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tính}}=8.55>t_{05}=2.262$ , ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Nhịp tăng trưởng test đá đập chân nghịch vùng bụng tại chỗ 10 lần (s) được thể hiện qua biểu đồ 1.



**BIỂU ĐỒ 1: SỰ TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM LỰC LƯỢNG VŨ TRANG THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC**

- Test đá tạt 2 chân liên tục 20 lần (s) với nhịp tăng trưởng  $W=1.22\%$ . Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích đá tạt 2 chân liên tục 20 lần (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tính}}=5.23>t_{05}=2.262$ , ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Nhịp tăng trưởng test đá tạt 2 chân liên tục 20 lần (s) được thể hiện qua biểu đồ 1.

Qua số liệu ở bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy, sau thời thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức thì các test đánh giá thể lực chuyên môn của vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức đều tăng trưởng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ , nhịp tăng trưởng trung bình  $\overline{W\%}=2.5\%$ . Trong đó, test có sự tăng trưởng cao nhất đó là test đeo gấp thân (cm) với  $W\%=7.1\%$ . Test đấm thẳng 2 tay liên tục vùng bụng 30 lần

(giây) có sự tăng trưởng trung bình phát triển là thấp nhất  $W\%=1.1\%$ .

**Nhận xét:** Sau thời gian tiến hành ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức. Nghiên cứu nhận thấy thành tích thể lực có sự phát triển sau thực nghiệm, sự phát triển theo chiều hướng tốt hơn thể hiện qua nhịp tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Điều này có thể kết luận bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức đã có hiệu quả tốt đến sự phát triển thể lực chuyên môn của vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức.

### 3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 21 bài tập thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam



Lực lượng vũ trang Thành phố Thủ Đức đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học.

Qua quá trình thực nghiệm các bài tập trên kết quả cho thấy

các bài tập mà bài viết nghiên cứu được đã mang lại hiệu quả tốt đến sự phát triển thể lực chuyên môn của vận động viên đội tuyển Vovinam Lực lượng

vũ trang Thành phố Thủ Đức. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 28/05/2025,  
ngày phản biện đánh giá: 14/06/2025,  
ngày chấp nhận đăng bài: 20/06/2025

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Đức Anh, (2021), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ (16 tuổi - 18 tuổi) đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bộ Quốc phòng (2021), Quyết định số 145/QĐ-BQP ngày 15 tháng 01 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Quốc phòng *Về việc thành lập Ban chỉ huy Quân sự thành phố Thủ Đức*.
3. Bộ Quốc phòng (2021), Quyết định số 146/QĐ-BQP ngày 15 tháng 01 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Quốc phòng *Về việc giải thể Ban chỉ huy Quân sự quận 2*.
4. Bộ Quốc phòng (2021), Quyết định số 147/QĐ-BQP ngày 15 tháng 01 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Quốc phòng *Về việc giải thể Ban chỉ huy Quân sự Quận 9*.
5. Võ Minh Luân, (2022), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Trường Đại học FPT Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Thị Huệ My (2024), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho vận động viên nữ đội tuyển Vovinam Quân đội*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Nguyễn Tấn Thịnh (2019), *Nghiên cứu tiêu chuẩn tuyển chọn nam vận động viên đội dự tuyển Vovinam lứa tuổi 12 - 14 Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Đoàn Thị Thu Trang (2024), *Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho vận động viên đội tuyển Vovinam Trường trung học cơ sở Bình Đông, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
9. Ủy ban thường vụ Quốc hội (2020), Nghị quyết số 1111/NQ-UBTVQH14 ngày 09 tháng 12 năm 2020 của Ủy ban thường vụ Quốc hội *Về việc sắp xếp các đơn vị hành chính cấp huyện, cấp xã và thành lập thành phố Thủ Đức thuộc Thành phố Hồ Chí Minh*.
10. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
11. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
12. Đỗ Vinh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.