

# LỰA CHỌN VÀ KIỂM CHỨNG CÁC DẠNG THỨC BÀI TẬP TRONG KHỞI ĐỘNG Ở MÔN CỜ VUA

Bùi Ngọc\*

**Tóm tắt:**

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi nghiên cứu những cơ sở lý luận và thực tiễn của hoạt động khởi động khi tập luyện cờ vua, đồng thời xác định được một số dạng thức bài tập mang lại hiệu quả tích cực cho khởi động gồm: Bài tập đồn phối hợp (chiều hết trong 3 nước); Bài tập thi đấu Bullet 3 phút; Bài tập thi đấu Blitz 5 phút.

**Từ khóa:** Cơ sở khoa học, khởi động, tập luyện, cờ vua.

**Select and verify types of startup exercises in Chess**

**Summary:**

By the common research methods, we have studied the theoretical and practical basis of startups during Chess practice, at the same time identified several types of exercise that making positive efficiency for the startups, including combination Exercise (checkmate in 3 moves); 3 Minute Bullet games; 5 Minute Blitz games.

**Keywords:** Scientific basis, startups, practice, Chess.

**ĐẶT VẤN ĐỀ**

Việc đổi mới nâng cao chất lượng giảng dạy là một việc làm rất quan trọng trong tất cả các trường đại học nói chung, cũng như trong các trường đại học TDTT nói riêng. Trong đó, một trong những yêu cầu của việc đổi mới đó là việc nâng cao chất lượng giờ học và tập luyện.

Hoạt động khởi động trong tập luyện cờ vua gần đây được đề cập đến trong một số tài liệu cờ vua của các tác giả thuộc Liên Bang Nga, dưới dạng đồn phối hợp hoặc bài tập cờ thể chiều hết trong 2 - 3 nước, hoặc những đồn phối hợp tương đối đơn giản trong các giờ thực hành. Điển hình trong số này là công trình "Huấn luyện cờ vua hiện đại" của Y.E. Simki. Ở đây tác giả đề cập đến khởi động trí nhớ thao tác và tư duy thao tác trong cấu trúc giờ huấn luyện cờ vua bằng các thể cờ có số lượng từ 3 đến 5 quân và giải 2 cờ thể tương đối đơn giản... Tuy nhiên, về cơ sở khoa học của khởi động trong tập luyện cờ vua – môn thể thao "trí tuệ" lại chưa được tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy môn chuyên sâu cờ vua tại Trường Đại học TDTT

Bắc Ninh cho thấy, việc sử dụng các dạng thức bài tập khởi động trong tập luyện cờ vua đôi khi được các giảng viên, huấn luyện viên sử dụng, song chưa có đầy đủ cơ sở khoa học, mặc dù theo đánh giá chủ quan là có hiệu quả tích cực cho hoạt động tập luyện cờ vua.

Chính vì vậy, để nâng đỡ không ngừng nâng cao chất lượng giờ thực hành tập luyện cờ vua thì việc xác định và kiểm chứng các bài tập khởi động trong tập luyện cờ vua là vấn đề mang tính cấp thiết.

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp nghiên cứu tâm lý; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

Với mục đích xác định những cơ sở khoa học cho hoạt động khởi động, ngoài việc tham khảo các nguồn tư liệu khác nhau, chúng tôi còn tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên, HLV, các chuyên gia cờ vua giàu kinh nghiệm và Liên đoàn cờ

\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

## BÀI BÁO KHOA HỌC

Việt Nam, cũng như 54 sinh viên chuyên sâu cờ vua Trường Đại học TDTT Bắc Ninh về những vấn đề có liên quan đến khởi động khi tập luyện cờ vua.

Kết quả phỏng thu được cho thấy, có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời giữa 2 nhóm đối tượng ở các vấn đề liên quan đến khởi động trong cờ vua, đó là:

- Khởi động trong tập luyện cờ vua là rất cần thiết.
- Mục đích của khởi động khi tập luyện cờ vua đều hướng tới việc: Tăng cường độ linh hoạt của hệ thần kinh và thần kinh cơ; tăng cường trí nhớ linh hoạt; tăng cường tính linh hoạt của tư duy; tăng tốc độ thu nhận và xử lý thông tin; tăng cường độ và độ ổn định chú ý.

- Những dạng bài tập khởi động cờ vua được các công trình nghiên cứu như Y.E. Simki (2006), Kotov (1981), Doretky (2001) sử dụng gồm: Đòn phối hợp; Cờ thế; Thi đấu Blitz; Thi đấu cờ Bullet.

- Thời gian dành cho bài tập khởi động cờ vua tập trung ở 2 mức: Mức 3 phút (Bullet) và 5 phút (blitz).

Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành thử nghiệm một số dạng thức bài tập khởi động trên 71 sinh viên chuyên sâu cờ vua Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (từ năm học thứ nhất đến năm thứ 3 - trình độ tương đương đẳng cấp I và II).

Các dạng thức bài tập khởi động mà chúng tôi kiểm nghiệm bao gồm:

+ Bài tập đòn phối hợp

- Yêu cầu và cách tiến hành: Sinh viên độc lập giải bài tập trên bàn cờ cá nhân, tập trung tối đa tinh thần trong thời gian 5 phút/1 bài, ghi lại lời giải.

- Dụng cụ: Bàn cờ cá nhân, bút, đồng hồ bấm giờ.

- Bài tập: (hình 1)



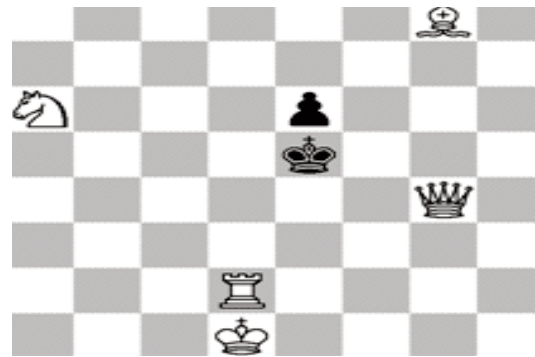
Hình 1. Trắng đi trước chiếu hết Đen trong 3 nước

+ Bài tập cờ thế

- Yêu cầu và cách tiến hành: Sinh viên độc lập giải bài tập trên bàn cờ cá nhân, tập trung tối đa tinh thần trong thời gian 5 phút/1 bài, ghi lại lời giải.

- Dụng cụ: Bàn cờ cá nhân, bút, đồng hồ bấm giờ.

- Bài tập: (hình 2)



Hình 2. Trắng đi trước chiếu hết Đen trong 2 nước

+ Bài tập thi đấu Bullet 3 phút

- Yêu cầu và cách tiến hành: Sinh viên chia cặp đấu tập trên bàn cờ, thời gian thi đấu mỗi bên 3 phút

- Dụng cụ: + Bàn cờ, quân cờ  
+ Đồng hồ thi đấu

+ Bài tập thi đấu Blitz 5 phút

- Yêu cầu và cách tiến hành: Sinh viên chia cặp đấu tập trên bàn cờ, thời gian thi đấu mỗi bên 5 phút

- Dụng cụ: + Bàn cờ, quân cờ  
+ Đồng hồ thi đấu

Các đối tượng thử nghiệm được kiểm tra cường độ và độ ổn định chú ý, tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (thông qua bảng vòng tròn hờ landont - với 2 công thức tính riêng biệt) và tính linh hoạt của hệ thần kinh cơ thông qua Tepping test trước khi khởi động, tiếp theo các đối tượng thử nghiệm sẽ thực hiện các bài tập khởi động: Thi đấu blitz (5 phút), Bullet (3 phút), thực hiện đòn phối hợp, giải cờ thế. Ngay sau khi kết thúc khởi động, các các test lại được thực hiện lặp lại.

Kết thu được như trình bày ở bảng 1, 2, 3 và 4.

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, hiệu suất cường độ và độ ổn định chú ý giảm đi sau khi thực hiện bài tập khởi động cờ thế. Tuy nhiên, sự khác biệt giá trị trung bình hiệu suất cường độ và độ ổn định chú ý giữa trước và sau thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Về

**Bảng 1. Hiệu quả khởi động của bài tập khởi động cơ thể đến cường độ và độ ổn định chú ý của sinh viên chuyên sâu cờ vua trước và sau thực nghiệm (n=9)**

Test	Trước thực nghiệm (điểm)		Sau thực nghiệm (điểm)		t t <sub>05</sub> =2.120	p
	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
Soát vòng hồ landont (đánh giá độ và độ ổn định chú ý (điểm))	0.23	0.08	0.17	0.06	0.60	>0.05

kết quả này, chúng tôi cho rằng lượng vận động trong bài tập giải cờ thể chiếu hết trong 2 nước đã tác động đến khả năng chú ý của sinh viên,

với bài tập dạng này không tạo kích thích hưng phấn thần kinh cho đối tượng thử nghiệm.

**Bảng 2. Hiệu quả khởi động của bài tập đòn phối hợp đến tốc độ thu nhận và xử lý thông tin của sinh viên chuyên sâu cờ vua trước và sau thực nghiệm (n=16)**

Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t t <sub>05</sub> =2.042	p
	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
Soát vòng hồ landont (đánh giá tốc độ thu nhận và xử lý thông tin(bít/s))	1.45	0.14	1.84	0.11	3.20	<0.05

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, tốc độ thu nhận và xử lý thông tin của sinh viên chuyên sâu cờ vua được tăng lên rõ rệt sau khi thực hiện bài tập đòn phối hợp (chiếu hết trong 3 nước cho bên đi trước), ở đây thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p<0,05). Chúng tôi cho rằng,

kết quả này là hoàn toàn phù hợp vì bài tập khởi động đòn phối hợp với đặc trưng là thí quân để chiếu hết gây tác động lớn đến thần kinh và cảm xúc tạo ra sự hưng phấn đáng kể cho đối tượng thử nghiệm.

**Bảng 3. Hiệu quả khởi động của bài tập Blitz 5 phút đến độ linh hoạt hệ thần kinh cơ của sinh viên chuyên sâu cờ vua trước và sau thực nghiệm (n=16)**

Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t t <sub>05</sub> =2.042	p
	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
Tepping test (đánh giá tính linh hoạt hệ thần kinh cơ (điểm))	48.85	4.55	51.43	4.75	3.39	<0.05

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, độ linh hoạt của hệ thần kinh cơ của sinh viên chuyên sâu cờ vua được tăng lên rõ rệt sau khi thực hiện bài tập khởi động Blitz 5 phút, ở đây kết quả thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p<0,05). Điều này có thể lý giải rằng, thi đấu Blitz 5 phút có tác động mạnh đến độ linh hoạt hệ thần kinh cơ vì trong

khoảng thời gian 5 phút của đối tượng thử nghiệm vừa phải tư duy tốc độ để khắc phục các tình huống liên tục nảy sinh trong ván đấu, vừa phải di chuyển quân liên tục trong trạng thái thiết hụt thời gian, nên có tác động tích cực đến hệ thần kinh cơ sau khi thực hiện bài tập khởi động.

**Bảng 4. Hiệu quả khởi động của bài tập Bullet (3 phút) đến độ linh hoạt của hệ thần kinh cơ của sinh viên chuyên sâu cờ vua trước và sau thực nghiệm (n=30)**

Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t t <sub>05</sub> =2.000	p
	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
Tepping test (đánh giá tính linh hoạt hệ thần kinh cơ (điểm))	58.31	5.53	62.89	5.92	5.41	<0.05



**Trong Cờ vua cũng như nhiều môn thể thao khác, khởi động hợp lý sẽ giúp thi đấu đạt hiệu quả cao nhất (Ảnh minh họa)**

Qua bảng 4 cũng cho thấy kết quả tương đồng như ở bảng 3. Tuy nhiên, độ linh hoạt của hệ thần kinh cơ sau thực nghiệm của đối tượng thử nghiệm tăng cao hơn so với việc thực hiện với bài tập Blitz 5 phút, vì khi khắc phục lượng vận động trong trạng thái càng hạn hẹp thời gian thì đối tượng thử nghiệm càng phải nỗ lực cao và sẽ gây ra những tác động rất tích cực. Tuy nhiên ở đây cũng cần lưu ý rằng, đối với những đối tượng thử nghiệm có trình độ thấp khó có thể thực hiện được những ván Blitz dưới 5 phút. Đối với sinh viên chuyên sâu cờ vua là VĐV hoặc sinh viên năm thứ 3 và thứ tư mới có thể thực hiện được dạng bài khởi động Bullet (3 phút).

Như vậy qua thử nghiệm một số dạng thức bài tập khởi động, về cơ bản đã khẳng định được hiệu quả tác động tích cực đến các đối tượng thử nghiệm là các sinh viên chuyên sâu cờ vua Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Duy chỉ có bài tập khởi động cờ thể là không thể hiện sự tác động có ý nghĩa thống kê cần thiết.

### **KẾT LUẬN**

1. Khởi động trong tập luyện cờ vua là hoạt động quan trọng và cần thiết nhằm tăng cường độ linh hoạt của hệ thần kinh, cũng như thần kinh - cơ; tăng cường trí nhớ linh hoạt; tăng cường tính linh hoạt của tư duy; tăng tốc độ thu nhận và xử lý thông tin; tăng cường độ và độ ổn định chú ý.



2. Thông qua thử nghiệm một số dạng thức bài tập khởi động trong thực tiễn tập luyện cờ vua của sinh viên chuyên sâu cờ vua Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy, có 3 dạng thức bài tập mang lại hiệu quả tích cực trong tập luyện cờ vua với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ , đó là: Bài tập đòn phối hợp (chiều hết trong 3 nước); Bài tập thi đấu Bullet (3 phút); Bài tập thi đấu Blitz 5 phút.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đàm Quốc Chính, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Hồng Dương (1999), *Giáo trình Cờ Vua*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đặng Văn Dũng và các cộng sự (2014), Nghiên cứu cơ sở khoa học của khởi động trong tập luyện cờ vua, *Đề tài cấp cơ sở*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Вершинин М.А., (2005) Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов. Волгоград.
4. Симки Ю.Е., (2005) Современный шахматный теренинг, Киев, Олимпийская литература.

(Bài nộp ngày 12/4/2017, Phản biện ngày 13/4/2017, duyệt in ngày 25/4/2017)