

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO NAM SINH VIÊN MÔN CHUYÊN NGÀNH VOVINAM NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO SAU 8 TUẦN TẬP LUYỆN

Trần Thị Kim Hương*, Phạm Thị Kim Liên*
Trần Thế Anh**, Lại Đình Biên**, Nguyễn Hoàng Tấn***

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong TDDT, đề tài lựa chọn được 10 test và 25 bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên chuyên ngành Vovinam ngành HLTT qua 8 tuần tập luyện, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của Trường Đại học TDDT Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bài tập, linh hoạt, Vovinam, sinh viên, Ngành huấn luyện thể thao.

Study on the application of exercises to develop flexibility for male students in Vovinam subject, Sports coaching major after 8 weeks of training

Abstract:

Using basic research methods in physical education and sports, the topic selected 10 tests and 25 exercises for developing flexibility for Vovinam male students in the Vovinam subject of Sports Coaching major through 8 weeks training, contributing to improve the training quality of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

Key words: Exercises, flexibility, Vovinam, students, sports training.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại trường Đại học TDDT Thành phố Hồ Chí Minh, Vovinam là một môn học mới được đưa vào chương trình giảng dạy chuyên ngành từ khóa đại học chính quy 32 của hai ngành GDTC và HLTT và nhận được khá nhiều sự yêu thích và tham gia tập luyện của sinh viên. Để tập luyện tốt môn thể thao này đòi hỏi không những phải nắm vững các yếu tố kỹ thuật, thể lực, tâm lý mà còn phải biết kết hợp các yếu tố một cách linh hoạt, sáng tạo trong quá trình thực hiện. Linh hoạt trong vận động được thể hiện như một năng lực tổng hợp của nhiều tố chất vận động như sức nhanh phản ứng vận động, tốc độ động tác đơn, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bật phát, sự khéo léo...trong thực hiện các động tác kỹ thuật. Như vậy có thể thấy, để phát triển khả năng linh hoạt phải sử dụng tổ hợp các bài tập

bổ trợ phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh song song với việc hoàn thiện các kỹ thuật chuyên môn trong quá trình tập luyện. Thực tiễn đã cho thấy khả năng linh hoạt của sinh viên chuyên ngành còn nhiều hạn chế do việc ít sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong quá trình giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên tại Trường Đại học TDDT Thành phố Hồ Chí Minh. Vì vậy vấn đề nghiên cứu vừa có tính cấp thiết, vừa có ý nghĩa thực tiễn cao.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

* ThS, Trường Đại học TDDT thành phố Hồ Chí Minh;

ThS, Trường Đại học CN Thực Phẩm thành phố Hồ Chí Minh; *CN, Trung tâm TDDT Bến Tre



Vovinam là môn võ đòi hỏi phát triển toàn diện các tố chất thể lực, đặc biệt là khả năng linh hoạt

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá thực trạng và xác định hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên ngành Vovinam ngành HLTT Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

1.1. Đánh giá thực trạng khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên ngành Vovinam ngành HLTT khóa 36 Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Qua tổng hợp và phân tích tài liệu chuyên môn; phỏng vấn lựa chọn, xác định độ tin cậy và tính thông báo đề tài đã lựa chọn được 10 test kiểm tra khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên ngành Vovinam ngành HLTT Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

- *Test linh hoạt chung:* Chạy chữ T (s), Chạy 20m tốc độ (s), Chạy zigzag (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Illinois Agility test (s), Test nhảy lục giác phải (s), Test nhảy lục giác trái (s), Test nhảy chữ thập (s).

- *Test linh hoạt chuyên môn:* Đấm thẳng đá vòng cầu 1 phút (lần), Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 2.5m 30s (lần).

Bảng 10 test đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra kết quả lập test và tính giá trị $\bar{x}$, δ của 14 sinh viên K36 chuyên ngành Vovinam ngành HLTT. Kết quả kiểm tra đã cho thấy rõ khả năng linh hoạt của sinh viên còn rất hạn chế, thấp hơn rất nhiều so với kết quả kiểm tra trên VĐV ở cùng độ tuổi. Điều này là tất yếu, song qua đó cũng cho thấy sự cần thiết phải lựa chọn và ứng

dụng hệ thống các bài tập để nâng cao năng lực linh hoạt của sinh viên trong quá trình đào tạo.

1.2. Lựa chọn bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Vovinam chuyên ngành HLTT

Thông qua phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu chúng tôi đã tổng hợp được 39 bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các nam sinh viên và xây dựng phiếu phỏng vấn, tiến hành lấy ý kiến các chuyên gia, giảng viên, HLV Vovinam. Kết quả thu được qua 2 lần phỏng

vấn được kiểm nghiệm bằng Wilcoxon signed ranks Test. Kết quả cho phép chúng tôi xác định được 25 bài tập phát triển khả năng linh hoạt và 7 bài tập Plyometric và được phân theo các nhóm như sau:

- 6 bài tập linh hoạt phát triển sức nhanh của cổ chân;
- 14 bài tập linh hoạt di chuyển đổi hướng;
- 5 bài tập linh hoạt chuyên môn trên thảm đấu;
- 7 bài tập bật nhảy.

2. Thực nghiệm ứng dụng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Vovinam chuyên ngành HLTT khóa 36

Căn cứ kế hoạch học tập môn chuyên ngành trong chương trình đào tạo đang được áp dụng, chúng tôi đã lựa chọn bài tập và xác định lượng vận động, xây dựng chương trình và giáo án huấn luyện thực nghiệm cụ thể được thể hiện qua bảng 1 và 2.

3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên môn Vovinam ngành Huấn luyện thể thao sau 01 học kỳ học tập

Từ kết quả lập test ban đầu chúng tôi đã tiến hành phân nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên và so sánh kết quả test giữa 2 nhóm (mỗi nhóm 7 sinh viên). Kết quả so sánh cho thấy: Thành tích ban đầu về khả năng linh hoạt của 2 nhóm không có sự khác biệt đáng kể ($P > 0.05$).

Bảng 1. Bài tập và khối lượng tập luyện các bài tập linh hoạt cho nam sinh viên chuyên ngành Vovinam ngành HLTT Khóa 36 Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Mã hóa	Số tổ tập	Số lần lặp lại (trong 1 tổ tập)	Thời gian tập (s)	Quãng đường tập (m)	Quãng nghỉ (s)
Bài tập linh hoạt							
Nhóm bài tập linh hoạt phát triển sức nhanh, khéo léo cổ chân							
1	Slalom	N1	2	8 – 10	10		30
2	Nhảy chữ “U” (“U” Jump)	N2	2	8 – 10	10		30
3	Nhảy chạm gót (Heel Clicks)	N3	2	8 – 10	10		30
4	Chạm ngón chân (Toe touch)	N4	2	8 – 10	10		30
5	Nhảy xa (Long jump)	N5	2	8 – 10	10		30
6	Nhảy ngang (Lateral jump)	N6	2	8 – 10	10		30
Nhóm bài tập linh hoạt di chuyển đổi hướng							
7	Chạy con thoi (Super Shullte)	C1	1	8 – 10			30 - 60
8	Trượt đổi hướng (Wave in wave out)	C2	1	8 – 10		12	30 - 60
9	Chạy trượt lùi (Backwards shuffle)	C3	1	8 – 10		12	30 - 60
10	Chạy cắt kéo và tốc độ (Karaoke & sprint)	C4	1	8 – 10		12	30 - 60
11	8 lên, 4 lùi (8 up, 4 back)	C5	1	8 – 10		12	30 - 60
12	Chạy xoay người 180o(180 -Degree Turn)	C6	1	8 – 10		12	30 - 60
13	Chạy xoay người 360o(360 -Degree Turn)	C7	1	8 – 10		12	30 - 60
14	Chạy chữ U (The U drill)	C8	1	8 – 10			30 - 60
15	Chạy nâng cao đùi (High knee drills)	C9	1	8 – 10		12	30 - 60
16	Bài chạy heisman (The heisman drill)	C10	1	8 – 10	10		30 - 60
17	Trượt ngang tốc độ (Lateral speed lunges)	C11	1	8 – 10	10		30 - 60
18	Bài tập kết hợp (Venture drill)	C12	1	8 – 10	10		30 - 60
19	Bài tập hình hộp (Box drill)	C13	1	8 – 10	10		30 - 60
20	Bài tập chữ M với xoay người đảo ngược ("M" Drill with Reverse Pivot)	C14	1	8 – 10	10		30 - 60
Nhóm bài tập linh hoạt chuyên môn di chuyển trên thảm							
21	Chạy con thoi 4x10m + đá ramly	B1	1	8 – 10	10-15		30 - 60
22	Di chuyển ziczac tấn công 6 người cầm ramly	B2	1	8 – 10	10-15		30 - 60
23	Đá đầy bao cát liên tục 10s	B3	1	8 – 10	10-15		30 - 60
24	Tấn công tự do 10 mục tiêu vòng tròn	B4	1	8 – 10	10		30 - 60
25	Tấn công liên tục nhiều vị trí với vợt	B5	1	8 – 10	10		30 - 60
Bài tập bật nhảy							
1	Bật 1 chân	P1	2	4 – 6			
2	Bật cao bằng 1 chân	P2	2	4 – 6			
3	Bật 1 chân lên xuống bục	P3	2	4 – 6			
4	Bật 2 chân ngang lên xuống bục	P4	2	4 – 6			
5	Bật 2 chân qua lại rào	P5	2	4 – 6			
6	Bật 2 chân qua lại chướng ngại vật phía trước	P6	2	4 – 6			
7	Bật zic zắc ngang qua chướng ngại vật	P7	2	4 – 6			

Bảng 2. Chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt cho nam sinh viên chuyên ngành Vovinam ngành HLTT Khóa 36 Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tuần	Thứ	Số lượng bài tập	Tuần	Thứ	Số lượng bài tập
1	2	N1 – N3, P1 – P3	5	2	N1 – N5, P1 – P3
	4	C1 – C5, P3 – P5		4	C4 – C10, P3 – P5
	6	B1 – B3, P5 – P7		6	B1 – B4, P5 – P7
2	2	N1 – N4, P1 – P3	6	2	N1 – N6, P1 – P3
	4	C1 – C7, P3 – P4		4	C5 – C12, P3 – P5
	6	B1 – B4, P5 – P7		6	B1 – B5, P5 – P7
3	2	N1 – N4, P1 – P3	7	2	N1 – N6, P1 – P3
	4	C1 – C9, P3 – P5		4	C7 – C14, P3 – P5
	6	B1 – B4, P5 – P7		6	B1 – B5, P5 – P7
4	2	N1 – N3, P1 – P2	8	2	N1 – N6, P1 – P3
	4	C1 – C6, P3 – P4		4	C7 – C14, P3 – P5
	6	B1 – B3, P5 – P7		6	B1 – B5, P5 – P7

Bảng 3. So sánh khả năng linh hoạt của 2 nhóm ĐC và TN sau thực nghiệm

TT	Test		Nhóm thực nghiệm (n=7)		Nhóm đối chứng (n=7)		So sánh		W%	
			$\bar{x} \pm \delta$		$\bar{x} \pm \delta$		t	P	Đối chứng	Thực nghiệm
1	Linh hoạt chung và chuyên môn	Chạy con thoi 4x10 (s)	12.2	0.39	13.04	0.6	3.14	<0.05	1.30	7.95
2		Chạy zic zac (s)	6.12	0.02	6.44	0.11	4.75	<0.05	1.54	6.48
3		Chạy chữ T (s)	10.81	0.72	11.54	0.57	4.11	<0.05	2.57	9.09
4		Chạy tốc độ 20m (s)	3.26	0.04	3.53	0.22	3.91	<0.05	4.16	12.37
5		Illinois Agility test (s)	16.25	0.03	16.59	0.32	2.78	<0.05	1.79	3.80
6		Test nhảy lực giác phải (s)	12.21	0.34	12.99	1.91	2.56	<0.05	12.35	18.57
7		Test nhảy lực giác trái (s)	12.2	0.45	13.37	1.67	4.63	<0.05	9.75	18.79
8		Test nhảy chữ thập 30s (lần)	27	2.8	24	3.56	3.79	<0.05	8.70	20.41
9		Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 2.5m 30s (lần)	63	6.23	53	5.57	4.47	<0.05	5.83	23.01
10		Đấm thẳng + đá vòng cầu 1 phút (lần)	62	4.81	58	6.11	2.81	<0.05	3.51	10.17

$$n = 7 \text{ với } n_a + n_b - 2 \Rightarrow t_{0.05} = 2.179$$

Để giải quyết vấn đề này chúng tôi sử dụng phương pháp so sánh đánh giá sự khác biệt về thành tích trong các test của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở thời điểm kết thúc qua chỉ số t_{student} đồng thời định giá trị W% của mỗi nhóm ở 2 thời điểm đầu và cuối thực nghiệm. Kết quả so sánh được trình bày qua bảng 3.

Kết quả kiểm tra thực nghiệm cho thấy: Kết quả kiểm tra các test sau thực nghiệm của 2

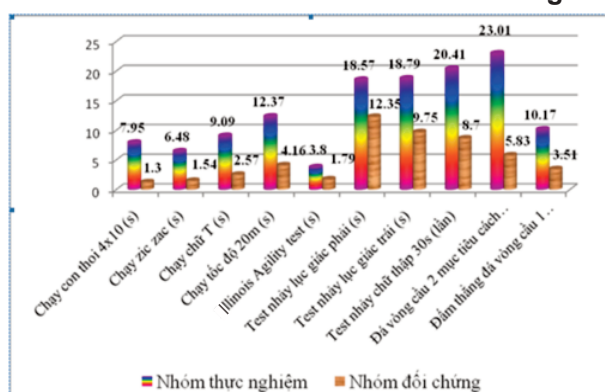
nhóm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Để làm rõ sự khác biệt đề tài đã xác định giá trị W% của từng test ở thời điểm bắt đầu và kết thúc thực nghiệm trong mỗi nhóm. Giá trị W% thu được đã cho thấy sự vượt trội ở nhóm thực nghiệm.

Phân tích so sánh về nhịp tăng trưởng còn có thể thấy rõ ở biểu đồ 1:

Các bài tập phát triển khả năng linh hoạt do



Tập luyện và thi đấu Vovinam yêu cầu phải nhanh nhẹn, khéo léo và linh hoạt theo từng tình huống thực tế



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm

Chúng tôi lựa chọn đã cho kết quả tốt hơn hẳn so với các bài tập trước đây. Như vậy, đã khẳng định các bài tập mà đề tài lựa chọn có hiệu quả tích cực trong việc phát triển khả năng linh hoạt cho sinh viên Vovinam ngành HLTT.

KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 10 test đánh giá thực trạng khả năng linh hoạt và hệ thống 25 bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên chuyên ngành Vovinam ngành HLTT bao gồm: 6 bài tập linh hoạt phát triển sức nhanh của cổ chân, 14 bài tập linh hoạt di chuyển đổi hướng, 5 bài tập linh hoạt chuyên môn trên thảm đấu và 7 bài tập bật nhảy.

Xây dựng được chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt trong 8 tuần với từng giáo án tập luyện khác nhau.

Qua thực nghiệm các bài tập đã được lựa chọn cho thấy khả năng linh hoạt của nhóm thực nghiệm là tốt hơn nhóm đối chứng. Kết quả phản ánh qua các test kiểm tra, chứng tỏ các bài tập đã qua nghiên cứu là phù hợp cho nhóm sinh viên Vovinam ngành HLTT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quốc Ân và cộng sự (2008), *Kỹ thuật Vovinam*, tập 1, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Quốc Ân và cộng sự (2011), *Kỹ thuật Vovinam*, tập 2, Tổng cục TDTT, Liên đoàn Vovinam Việt Nam, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Luật thi đấu Vovinam (2013), *Tổng cục TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Trần Hồng Quang và cộng sự (2016), *Giáo trình Vovinam*, Nxb Đại học Quốc gia Tp. HCM.
5. Võ Nhật Thanh (2014) “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển tính linh hoạt cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 35 trường ĐH TDTT Tp.HCM năm học 2012 – 2013”, *Luận văn Thạc sỹ*.
6. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 4/10/2017, Phản biện ngày 15/10/2017, duyệt in ngày 20/12/2017)

Chịu trách nhiệm chính: Phạm Thị Kim Liên.
Email: lienphamvvnhus@gmail.com)