

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP SỨC MẠNH TỐC ĐỘ KỸ THUẬT TAY MÔN BOXING CHO NAM HỌC VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

RESEARCH ON THE APPLICATION OF STRENGTH, SPEED AND HAND
TECHNIQUES EXERCISES IN BOXING FOR MALE STUDENTS OF FIRE
FIGHTING AND PREVENTION

ThS. Trịnh Văn Giáp
Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, đề tài đã lựa chọn được 04 test đánh giá và 26 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy. Bước đầu ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện cho thấy các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật tay môn Boxing cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập, sức mạnh tốc độ, kỹ thuật tay, môn Boxing, nam học viên, trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy...

Abstract: Using basic scientific research methods, the topic has selected 04 assessment tests and 26 exercises to apply in practice to develop the strength, speed and technique of Boxing hands for male students of the Fire Prevention and Fighting University. Initial application in training practice shows that the exercises that the research selected and applied in practice have brought high efficiency in developing the strength, speed and technique of Boxing hands for the research subjects.

Keywords: Exercises, strength, speed, hand technique, Boxing, male students, University of Fire Fighting and Prevention.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu Boxing các kỹ thuật tấn công có vai trò rất quan trọng, các kỹ thuật tấn công càng nhanh, mạnh, chính xác thì khả năng uy hiếp đối phương càng nhiều. Nói cách khác, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) kỹ thuật tay là một trong những yếu tố đặc trưng của môn Boxing.

Thi đấu Boxing là một nội dung quan trọng nằm trong chương trình huấn luyện môn võ thuật Công an nhân dân, giúp rèn luyện và nâng cao bản lĩnh, tâm lý thi đấu cho học viên, đồng thời góp phần hoàn thiện và phát triển các kỹ thuật võ thuật Công an nhân dân. Bên cạnh đó, thi đấu Boxing là phương tiện rất quan trọng để phát triển các tố chất thể lực và SMTĐ cho người học, từ đó nâng cao chất lượng học tập, huấn luyện môn võ thuật Công

an nhân dân.

Qua quá trình giảng dạy, huấn luyện môn Boxing tại Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy chúng tôi nhận thấy, SMTĐ kỹ thuật tay hay lực đòn đấm của tay học viên nhà trường còn nhiều hạn chế. Các bài tập để phát triển SMTĐ kỹ thuật tay chưa chưa đa dạng và phong phú. Vì vậy, việc nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho học viên nhà trường là một việc làm cần thiết và cấp bách trong giai đoạn hiện nay.

Đã có một số công trình nghiên cứu về các môn võ và Quyền Anh như: Trần Tuấn Hiếu (1997), (2004); Mai Thị Bích Ngọc (2011); Lê Anh Dũng (2012); Lưu Quốc Hưng, Trần Tuấn Hiếu (2014); Nguyễn Huy Hiếu (2012); Đỗ Như Quỳnh (2012)... Tuy

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy”.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

2.1.1. Lựa chọn bài tập SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

Để lựa chọn được bài tập đánh giá SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học

viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy, đề tài tiến hành thu thập thông tin nghiên cứu qua tham khảo các tài liệu trong nước và ngoài nước, đồng thời qua quan sát thực tế các giáo án huấn luyện và tiến hành phỏng vấn đối với các giáo viên, giảng viên đã và đang giảng dạy môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy và các HLV làm công tác huấn luyện Boxing tại các trường Đại học, các câu lạc bộ Boxing tại Hà Nội...số phiếu phát ra là 25, số phiếu thu về là 20. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Kết quả lựa chọn được 26 bài tập SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: Bài tập thể lực (2 bài tập)

Nhóm 2: Các bài tập kỹ thuật đơn (8 bài tập)

Nhóm 3: Các bài tập kỹ thuật phối hợp 2 đòn (6 bài tập)

Nhóm 4: Các bài tập kỹ thuật phối hợp 3 đòn (6 bài tập)

Nhóm 5: Các bài tập kỹ thuật phòng thủ (4 bài tập)

Bảng 1. Lựa chọn các bài tập SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy (n = 20)

TT	Các bài tập và cách thực hiện	Kết quả sử dụng							
		ƯT1 (3đ)		ƯT2 (2đ)		ƯT3 (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	đ	n	đ	n	đ		
Nhóm 1: Bài tập thể lực (2 bài tập)									
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	14	42	6	12	0	0	54	90.00
2	Leo dây thừng 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
Nhóm 2: Các bài tập kỹ thuật đơn (8 bài tập)									
1	Đấm thẳng trái vào mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	5	10	2	2	51	85.00
2	Đấm thẳng phải vào mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
	Đấm thẳng trái vào thân 15s (5 lần x	13	39	5	10	2	2	51	85.00

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Các bài tập và cách thực hiện	Kết quả sử dụng							
		ƯT1 (3đ)		ƯT2 (2đ)		ƯT3 (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	đ	n	đ	n	đ		
3	2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)								
4	Đấm thẳng phải vào thân 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	7	21	9	18	4	4	43	71.67
5	Đấm thẳng trái vào ngực 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
6	Đấm thẳng phải vào ngực 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	45	5	10	0	0	55	91.67
7	Đấm xuyên trái vào mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	7	21	9	18	4	4	43	71.67
8	Đấm xuyên phải vào mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
Nhóm 3: Các bài tập kỹ thuật phối hợp 2 đòn (6 bài tập)									
1	Đấm thẳng phải + Đấm xuyên trái mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	7	21	9	18	4	4	43	71.67
2	Đấm thẳng trái + Đấm xuyên phải mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
3	Đấm thẳng phải + Đấm xúc trái mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	45	5	10	0	0	55	91.67
4	Đấm thẳng trái + Đấm xúc phải mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
5	Đấm thẳng phải + Đấm thẳng trái ngực 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	7	21	9	18	4	4	43	71.67
6	Đấm thẳng trái + Đấm thẳng phải ngực 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
Nhóm 4: Các bài tập kỹ thuật phối hợp 3 đòn (6 bài tập)									
1	Đấm thẳng trái + Đấm thẳng phải + Đấm xuyên trái mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích	13	39	7	14	0	0	53	88.33

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Các bài tập và cách thực hiện	Kết quả sử dụng							
		U'T1 (3đ)		U'T2 (2đ)		U'T3 (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	đ	n	đ	n	đ		
	cực)								
2	Đấm thẳng phải + Đấm thẳng trái + Đấm xuynh phải mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	45	5	10	0	0	55	91.67
3	Đấm thẳng phải + Đấm xuynh trái + Đấm thẳng phải mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
4	Đấm thẳng trái + Đấm xuynh phải + Đấm thẳng trái mặt 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	7	21	9	18	4	4	43	71.67
5	Đấm thẳng trái + Đấm thẳng phải + Đấm xuynh trái thân 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
6	Đấm thẳng phải + Đấm thẳng trái + Đấm xuynh phải thân 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	45	5	10	0	0	55	91.67
Nhóm 5: Các bài tập kỹ thuật phòng thủ (4 bài tập)									
1	Chặn tay trước 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
2	Chặn tay sau 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	45	5	10	0	0	55	91.67
3	Be tay trước 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
4	Be tay sau 15s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	45	5	10	0	0	55	91.67

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

Để lựa chọn được bài tập đánh giá SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy, đề tài tiến hành phỏng vấn đối với các giáo viên, giảng viên đã và đang giảng dạy môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy và các HLV làm công

tác huấn luyện Boxing tại các trường Đại học, các câu lạc bộ Boxing tại Hà Nội... số phiếu phát ra là 25, số phiếu thu về là 20, đồng thời xác định tính thông báo và độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy gồm:

Nhóm 1: Các test thể lực

Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Co tay xà đơn 30s (lần)

Nhóm 2: Các test kỹ thuật

Đấm tốc độ tay 30s (lần)

Đấm bao 10s (lần)

2.2. Nghiên cứu ứng dụng bài tập SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi (tương đương 24 giáo án) vào thời gian ngoại khóa của nhà trường, thời gian tập từ 25 – 30 phút/buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 40 nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 20 học viên tập luyện theo 26 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 20 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của khoa Quân sự Võ thật Thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 20)	Nhóm TN (n = 20)		
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	32.0±2.5	31.5±3.0	0.911	>0.05
2	Co tay xà đơn 30s (lần)	19.5±1.0	19.0±1.5	0.860	>0.05
3	Đấm tốc độ 30s (lần)	190.0±10.0	189.0±11.0	1.080	>0.05
4	Đấm bao cát 15s (lần)	62.0±3.0	61.5±3.5	1.056	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 20)	Nhóm TN (n = 20)		
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	33.5±3.0	35.0±3.5	2.464	<0.05
2	Co tay xà đơn 30s (lần)	21.0±1.5	22.0±2.0	2.358	<0.05
3	Đấm tốc độ 30s (lần)	194.0±11.0	197.0±12.0	2.639	<0.05
4	Đấm bao cát 15s (lần)	65.0±4.0	67.0±4.5	2.535	<0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

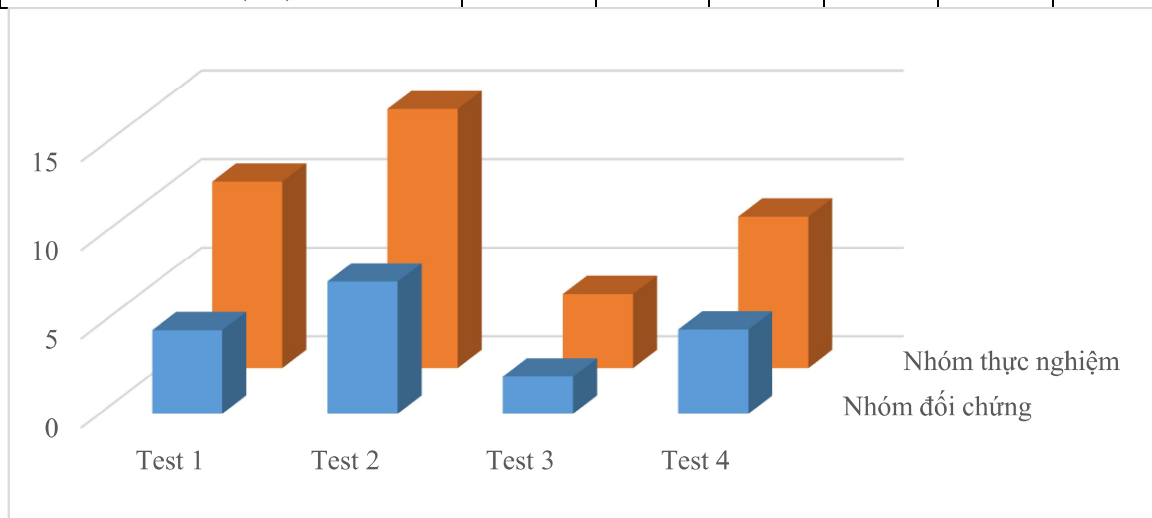
Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ kỹ thuật đá vòng cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng SMTĐ kỹ thuật tay môn

Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

Để làm rõ hơn các kết quả nghiên cứu của đề tài chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng SMTĐ tay của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1.

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng SMTĐ tay của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau quá trình thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm đối chứng (n=20)			Nhóm thực nghiệm (n=20)		
		TTN \bar{x}	STN \bar{x}	W%	TTN \bar{x}	STN \bar{x}	W%
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	32.0	33.5	4.68	31.5	35.0	10.53
2	Co tay xà đơn 30s (lần)	19.5	21.0	7.41	19.0	22.0	14.63
3	Đấm tốc độ 30s (lần)	190.0	194.0	2.08	189.0	197.0	4.15
4	Đấm bao cát 15s (lần)	62.0	65.0	4.72	61.5	67.0	8.56



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng SMTĐ tay của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau quá trình thực nghiệm

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, SMTĐ kỹ thuật tay của nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy ở nhóm thực nghiệm đã tăng lên rõ rệt và có sự tăng trưởng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào quá trình thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 26 bài tập, được chia thành 5 nhóm để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

SMTĐ kỹ thuật tay môn Boxing cho đối tượng nghiên cứu. SMTĐ kỹ thuật tay của nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy ở nhóm thực nghiệm đã tăng lên rõ rệt và có sự tăng trưởng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Lưu Quốc Hưng, Trần Tuấn Hiếu (2014), *Giáo trình Quyền Anh*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Đỗ Như Quỳnh (2012), “*Nghiên cứu tiêu chuẩn tuyển chọn nữ vận động viên Boxing giai đoạn chuyên môn hóa sâu thành phố Hà Nội*”, Luận văn thạc sỹ, ĐH TĐTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm (2022): “*Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật tay môn Boxing cho nam học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy*”. Tác giả: ThS. Trịnh Văn Giáp.

Ngày nhận bài: 30/12/2025; Ngày đánh giá: 10/02/2025; Ngày duyệt đăng: 09/03/2025.