

# Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn cho sinh viên học môn Vovinam tại Trường Đại học Tân Trào

Phạm Thị Quyên\*, Trần Minh Hằng\*

\*ThS. Trường Đại học Tân Trào

Received: 19/6/2024; Accepted: 25/6/2024; Published: 29/6/2024

**Abstract:** Using regular scientific research methods, we have applied general and specialized endurance development exercises for students majoring in Physical Education at Tan Trao University in the process of studying Vovinam, and evaluate the effectiveness of the exercises. Through experimental evaluation of the effectiveness of exercises to develop general and professional endurance for students studying Vovinam at Tan Trao University when the exercises were effective in improving general and professional endurance at statistical thresholds. necessary  $p < 0.01$ .

**Keywords:** Effective; endurance exercises; student; Tan Trao University.

## 1. Đặt vấn đề

Các nhà chuyên môn cho rằng: Bên cạnh những mặt mà vận động viên Vovinam Việt Nam đã đạt được như kỹ, chiến thuật... thì còn một nhược điểm rất lớn cần phải khắc phục đó là thể lực, đặc biệt là khả năng sức bền - yếu tố có ý nghĩa quyết định trong thi đấu còn rất hạn chế. Điều này được bộc lộ qua khả năng thi đấu còn rất kém hiệu quả của các vận động viên Vovinam Việt Nam vào những thời điểm cần phát huy sức bền.

Trước thực trạng trên, qua xem xét lại các chương trình giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên (SV), vận động viên Vovinam ở địa phương và các trường đại học, cao đẳng thể dục thể thao thì các nhà chuyên môn đi đến nhận xét: Hệ thống các bài tập huấn luyện tổ chức thể lực nói chung, đặc biệt là tổ chức sức bền nói riêng cho SV Vovinam Việt Nam còn hạn chế. Hầu hết các phương tiện, phương pháp còn vận dụng một cách chủ quan, máy móc, thiếu cơ sở khoa học và chưa có sự thống nhất. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển sức bền chung và chuyên môn cho SV học môn Vovinam tại Trường Đại học Tân Trào.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường quy và tin cậy gồm: Tổng hợp và phân tích tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát, điều tra sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm (TN) sự phạm; Toán học thống kê.

### 2.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn cho SV Trường Đại học Tân Trào

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập,

trong đó có 8 bài tập phát triển sức bền chung và 12 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho SV học môn Vovinam tại Trường Đại học Tân Trào, cụ thể:

Nhóm bài tập phát triển sức bền chung: 1. Chạy 5000m; 2. Chạy 3000m; 3. Chạy 1500m; 4. Chạy nâng cao đùi 2 phút; 5. Chống đẩy liên tục (số lần); 6. Nhảy dây 2 phút; 7. Bật bục qua lại 2 phút; 8. Trò chơi vận động.

Nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn: 1. Đấm tốc độ tại chỗ tấn kiba 3 x 60s, nghỉ 2→3'/tổ; 2. Đấm 2 đích cách nhau 3m 3 x 60s, nghỉ 2→3'/tổ; 3. Áp tý 3 x 120s, nghỉ 1→2'/tổ; 4. Ép thấm 3 x 90s, nghỉ 1→2'/tổ; 5. Aiuchi tay trước, tay sau 100% sức 5x 45s, nghỉ 2'/tổ; 6. Đá 2 chân vòng cầu liên tục vào đích 3x 120s nghỉ 3→4'/tổ; 7. Phán chặn 3 x 60s, nghỉ 2→3 phút tổ; 8. Đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 4 x 60s, nghỉ 2→3'/tổ; 9. Di chuyển lên, xuống, sang phải, sang trái 2 x 180s, nghỉ 4→5'/tổ; 10. Thi đấu qui định thời gian; 11. Thi đấu trụ dài; 12. Thi đấu kiểm tra.

Sau khi lựa chọn được các bài tập phát triển sức bền cho SV học môn Vovinam tại Trường Đại học Tân Trào, nghiên cứu tiến hành TN và đánh giá hiệu quả ứng dụng.

### 2.3. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm

\*Đối tượng TN: Là 25 SV năm học môn Võ Vovinam thuộc chương trình Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Tân Trào.

Căn cứ vào kế hoạch học tập của Trường Đại học Tân Trào mà chúng tôi chia kế hoạch TN ra làm 2 chu kỳ TN, mỗi chu kỳ tương ứng với 1 học kỳ.

\*Giai đoạn I: Từ ngày 20/9/2023 đến 30/1/2024 tương ứng với học kỳ II.

Nhiệm vụ chính của chu kỳ này: Huấn luyện kĩ

chiến thuật thể lực, tâm lý... cho SV (tương ứng với trình độ năm thứ nhất) trong đó chú trọng phát triển sức bền cho SV.

*\*Giai đoạn II:* Từ ngày 25/2/2024 đến 30/6/2024 tương ứng với học kỳ III. Nhiệm vụ chính của chu kỳ này: Hoàn thiện trình độ SV. Trong đó chú trọng phát triển sức bền cho SV.

*\*Thời gian tập luyện:* Tổng số 30 giờ thực hành, tương đương với 15 giáo án trong 15 tuần (trừ kiểm tra và thi học phần trong 1 giai đoạn) tức tương ứng là 1 buổi tập luyện/tuần. Trong đó, thời gian huấn luyện sức bền trong một buổi từ 10→15'. Qua thực tế và tham khảo một số kế hoạch huấn luyện giảng dạy, chúng tôi xây dựng được kế hoạch huấn luyện cho đối tượng TN cho từng giai đoạn.

#### 2.4. Tổ chức thực nghiệm

Trong quá trình TN chúng tôi sử dụng phương pháp TN tự đối chiếu. Đối tượng TN tập theo 20 bài tập đã lựa chọn thuộc hai nhóm bài tập phát triển sức bền chung và bài tập phát triển sức bền chuyên môn. Để đánh giá sức bền và chuyên môn của SV trước và sau 1 giai đoạn TN chúng tôi sử dụng các test đánh giá sức bền chung và chuyên môn bao gồm:

- Sức bền chung: Test 1) Chạy 1500 m (phút); Test 2) Nhảy dây 2 phút (lần).

- Sức bền chuyên môn: Test 3) Đám 2 đích đối diện cách 2,5m trong 2 phút (lần); Test 4) Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 2 phút (lần); Test 5) Đá vòng cầu chân trước và đám tay sau liên tục vào đích trong 2 phút (lần).

Nhóm TN tập các bài tập đã lựa chọn theo tiến trình đề ra, chúng tôi sẽ kiểm tra kết quả tập luyện tại các thời điểm.

+ Trước TN.

+ Kết thúc TN giai đoạn 1 (cuối học kỳ II).

+ Kết thúc TN giai đoạn 2 (cuối học kỳ III).

#### 2.5. So sánh kết quả thực nghiệm

Giai đoạn 1-học kỳ II: Để so sánh sự phát triển sức bền chung và chuyên môn của SV học môn Vovinam, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trình độ sức bền chung và chuyên môn của SV trước học kỳ II. Kết quả so sánh được thể hiện ở bảng 2.1:

*Bảng 2.1. So sánh kết quả kiểm tra các Test của đối tượng nghiên cứu thời điểm trước và sau TN giai đoạn 1-học kỳ II (n=25)*

Sức bền	Test	Trước TN		Sau TN GD 1		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
Chung	Test 1	4.35	0.31	4.29	0.35	3.21	<0.05
	Test 2	208.45	18.21	225.37	18.23	2.89	<0.05
Chuyên môn	Test 3	56.45	4.37	60.21	4.84	2.95	<0.05
	Test 4	84.56	6.78	89.62	7.01	3.18	<0.05
	Test 5	45.27	3.12	49.43	3.27	2.76	<0.05

Kết quả thu được từ bảng 2.1 cho thấy: Sau TN giai đoạn 1, sự khác biệt về sức bền chung và chuyên môn của đối tượng nghiên cứu có ý nghĩa thống kê ( $p \leq 0.05$ ).

Như vậy, qua TN giai đoạn 1 sức bền chung và chuyên môn của SV học môn Vovinam tại Trường Đại học Tân Trào khi đã tăng đáng kể so với trước TN.

Để khẳng định tác dụng của các bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn đã lựa chọn, nghiên cứu tiếp tục tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sức bền của SV học môn Vovinam tại Trường Đại học Tân Trào khi sau TN giai đoạn 1 và sau TN giai đoạn 2. Kết quả được trình bày ở bảng 2.2.

*Bảng 2.2. So sánh kết quả kiểm tra các Test của đối tượng TN thời điểm sau TN giai đoạn 1 và sau TN giai đoạn 2 (n=25)*

Sức bền	Các Test	Sau TN GD 1		Sau TN GD 2		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
Chung	Test 1	4.29	0.35	4.15	0.37	2.35	<0.05
	Test 2	225.37	18.23	238.39	19.03	2.68	<0.05
Chuyên môn	Test 3	60.21	4.84	63.67	4.56	2.41	<0.05
	Test 4	89.62	7.01	94.15	7.18	3.03	<0.05
	Test 5	49.43	3.27	52.45	3.95	2.89	<0.05

Kết quả thu được từ bảng 2.2 cho thấy: Sau TN giai đoạn 2, sự khác biệt về sức bền chung và chuyên môn của đối tượng nghiên cứu là rất có ý nghĩa thống kê ( $p < 0.05$  và  $p < 0.01$ ).

Như vậy, qua hai giai đoạn TN, sức bền chung và chuyên môn của SV học môn Vovinam tại Trường Đại học Tân Trào khi đã tăng rất đáng kể so với trước TN. Điều đó một lần nữa khẳng định giá trị của các bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn mà nghiên cứu đã lựa chọn được là đáng kể.

### 3. Kết luận

Qua TN đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn cho SV học môn Vovinam tại Trường Đại học Tân Trào khi các bài tập đã có hiệu quả nâng cao sức bền chung và chuyên môn ở ngưỡng thống kê cần thiết  $p < 0.01$ .

#### Tài liệu tham khảo

[1]. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (dịch: Phạm Ngọc Trâm) NXB TĐTT, Hà Nội.

[2]. Vũ Việt Bảo (2010), *Giáo trình Vovinamdo chuyên ngành giáo dục thể chất*, (Lưu hành nội bộ Trường Đại học Tôn Đức Thắng).

[3]. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.