

SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO HỌC SINH NAM LỨA TUỔI 14 – 15 CÂU LẠC BỘ VÕ CỔ TRUYỀN TRƯỜNG TIỂU HỌC TRUNG HỌC CƠ SỞ TUỆ ĐỨC, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC SAU 8 TUẦN TẬP LUYỆN

ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết, ThS. Bùi Thu Hiền, Lê Văn Khánh

Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

Email: vtatuyetkrt@gmail.com

Tóm tắt: Thể lực chuyên môn giữ vai trò quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu các môn võ thuật, trong đó có Võ cổ truyền Việt Nam. Đối với học sinh nam lứa tuổi 14–15, giai đoạn đang diễn ra nhiều biến đổi mạnh mẽ về thể chất và sinh lý, việc tổ chức tập luyện thể lực chuyên môn một cách khoa học là yêu cầu cần thiết. Nghiên cứu này nhằm đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của học sinh nam 14–15 tuổi Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học – Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện. Kết quả được xác định thông qua 6 test thể lực chuyên môn đặc trưng. Sau 8 tuần tập luyện, kết quả cho thấy thể lực chuyên môn của học sinh được cải thiện rõ rệt, với 6/6 test đều có sự tiến bộ và đạt ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$). Kết quả nghiên cứu khẳng định hiệu quả của chương trình tập luyện 8 tuần trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho học sinh nam lứa tuổi 14-15, đồng thời góp phần nâng cao chất lượng tổ chức tập luyện Võ cổ truyền trong môi trường trường học

Từ khóa: thể lực chuyên môn, võ cổ truyền, học sinh 14–15 tuổi.

Abstract: Professional physical fitness is a key factor determining the effectiveness of training and competition in martial arts, especially Vietnamese traditional martial arts. At the age of 14-15, a period of many physical and physiological changes, building a suitable physical training program is important for the comprehensive development of students. The study evaluated the development of professional physical fitness of 14-15 year old male students of the Traditional Martial Arts Club of Tue Duc Primary - Secondary School, Thu Duc City after 8 weeks of training, through 6 professional physical fitness tests. The results showed that the students' professional physical fitness improved significantly, with all 6/6 tests showing significant growth ($P < 0.05$). This confirms the effectiveness and suitability of the 8-week training program, contributing to improving professional physical capacity and the quality of traditional martial arts training in schools.

Keywords: professional physical training, traditional martial arts, students 14-15 years old.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, giáo dục thể chất trong các trường phổ thông không chỉ hướng tới mục tiêu nâng cao sức khỏe học sinh mà còn góp phần hình thành nhân cách,

ý chí, tinh thần kỷ luật và bản lĩnh cho thế hệ trẻ. Võ cổ truyền Việt Nam, với tư cách là một di sản văn hóa dân tộc giàu giá trị, vừa mang ý nghĩa giáo dục thể chất, vừa góp phần bồi dưỡng tinh thần thượng võ và lòng tự hào dân tộc cho học sinh. Việc đưa Võ cổ truyền vào hoạt động ngoại khóa tại các cơ sở giáo dục phổ thông vì vậy có ý nghĩa thiết thực và phù hợp với định hướng giáo dục toàn diện.

Tại Trường Tiểu học - Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức, giáo dục theo định hướng “Thân - Tâm - Tuệ” được xác định là mục tiêu xuyên suốt, trong đó hoạt động tập luyện Võ cổ truyền đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển thể lực và phẩm chất cho học sinh. Tuy nhiên, thực tiễn tập luyện tại Câu lạc bộ Võ cổ truyền cho thấy, thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14-15 yếu tố quyết định khả năng thực hiện hiệu quả các kỹ thuật võ thuật còn nhiều hạn chế, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng tập luyện, khả năng tiếp thu kỹ thuật và sự bền bỉ trong thi đấu, biểu diễn.

Đáng chú ý, học sinh nam 14-15 tuổi đang ở giai đoạn phát triển mạnh về thể chất nhưng chưa ổn định về sức mạnh, sức nhanh và sức bền. Nếu không có chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn phù hợp và không được đánh giá một cách khoa học, quá trình tập luyện võ thuật dễ mang tính tự phát, thiếu hiệu quả và khó đạt được mục tiêu phát triển lâu dài.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu và đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho học sinh nam lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học - Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện là hết sức cấp thiết. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần kiểm chứng hiệu quả của chương trình tập luyện hiện hành, mà còn là cơ sở khoa học để điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện, qua đó nâng cao chất lượng hoạt động Võ cổ truyền trong nhà trường và góp phần bảo tồn, phát triển giá trị võ học dân tộc trong môi trường giáo dục hiện đại.

Đối tượng nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu: 10 nam học sinh lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học Trung học cơ sở, Thành phố Thủ Đức

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp toán học thống kê, Phương pháp kiểm tra sự phạm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Kết quả lựa chọn test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho học sinh nam lứa tuổi 14-15 câu lạc bộ võ cổ truyền trường Tiểu học - Trung học cơ sở Tuệ Đức

Căn cứ vào cơ sở lý luận, trình độ tập luyện thể lực chuyên môn được phản ánh thông qua tình trạng chức năng cơ thể và mức độ phát triển các tố chất thể lực chủ yếu như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động và sự phối hợp thần kinh - cơ. Do đó, việc xây dựng hệ thống test đánh giá thể lực chuyên môn phù hợp với đặc điểm môn Võ cổ truyền và lứa tuổi học sinh là yêu cầu có ý nghĩa khoa học và thực tiễn. Trên cơ sở tổng hợp tài liệu chuyên ngành Võ cổ truyền, tham khảo các công trình nghiên cứu của Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002) cùng với quan sát thực tiễn huấn luyện tại Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học - Trung học cơ sở Tuệ Đức, đề tài đã hệ thống hóa ban đầu 12 test thể lực chuyên môn có liên quan mật thiết đến đặc trưng vận động của môn học.

Tiếp theo, căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 14-15, điều kiện cơ sở vật chất và thực tiễn tổ chức tập luyện tại câu lạc bộ, đề tài tiến hành sàng lọc sơ bộ và loại bỏ 2 test chưa thực sự

phù hợp. Kết quả còn lại 10 test thể lực chuyên môn được đưa vào bước phỏng vấn chuyên gia. Ở bước tiếp theo, đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn gián tiếp hai lần, cách nhau 15 ngày, đối với đội ngũ chuyên gia gồm các thạc sĩ chuyên ngành TDTT, Võ sư, huấn luyện viên và vận động viên Võ cổ truyền có kinh nghiệm thực tiễn. Kết quả phỏng vấn cho thấy mức độ đồng thuận đối với các test có sự ổn định giữa hai lần điều tra. Dựa trên quy ước lựa chọn các test có tỷ lệ ý kiến đồng ý đạt từ 80% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn, đề tài đã loại bỏ 4 test chưa đáp ứng yêu cầu. Qua đó, đã chọn được 06 test đánh giá thể lực chuyên môn được sử dụng gồm: Đá đích 2 chân liên tục 15s (lần), Chân phải đeo thun đá đích cố định 15s (lần), Hai tay đeo thun đấm đích cố định 15s (lần), Đánh Rờ- ve 2 tay liên tục vào đích 10s (lần), Hai chân đá liên tục vào bao cát 10s (lần), Đánh phối hợp 5 kỹ thuật 30s (lần) sau 08 tuần tập luyện.

Như vậy, thông qua quy trình lựa chọn gồm 4 bước chặt chẽ, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test thể lực chuyên môn đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy và phù hợp với đặc điểm học sinh nam lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học - Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức. Đây là cơ sở quan trọng cho việc đánh giá thực trạng và theo dõi sự phát triển thể lực chuyên môn của học sinh trong các giai đoạn tập luyện tiếp theo.

2. Sự khác biệt thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện

Sự khác biệt thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện thông qua chỉ số t-sudent trình bày ở bảng 1 như sau:

Bảng 1. Sự khác biệt thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học – Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện

TT	Test	Ban đầu	Sau 8 tuần	t	P
1	Đá đích 2 chân liên tục 15s (lần)	29.8±2.1	34.9±2.4	10.4	<0.05
2	Chân phải đeo thun đá đích cố định 15s (lần)	23.4±1.8	27.5±2.1	5.85	<0.05
3	Hai tay buộc thun đấm đích cố định 15s (lần)	16.5±1.6	21.0±1.9	9.46	<0.05
4	Đánh Rờ – ve 2 tay liên tục vào đích 10s (lần)	16.8±1.4	24.0±1.8	12.4	<0.05
5	Hai chân đá liên tục vào bao cát 10s (lần)	22.8±1.9	26.5±2.0	5.41	<0.05
6	Đánh phối hợp 5 kỹ thuật 30s (lần)	10.4±1.2	12.6±1.3	4.52	<0.05

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, sau 8 tuần ứng dụng hệ thống 15 bài tập, các test đánh giá thể lực chuyên môn của võ sinh đều có sự tiến bộ rõ rệt, với giá trị trung bình sau thực nghiệm cao hơn có ý nghĩa thống kê so với trước thực nghiệm ($P < 0.05$). Trong đó test “Đánh Rờ-ve 2 tay liên tục vào đích 10s” tăng mạnh nhất ($t = 12.40$), cho thấy sự cải thiện rõ về sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp tay. Test “Đá đích 2 chân liên tục 15s” và “Hai tay buộc thun đấm đích cố định” cũng tăng đáng kể ($t = 10.40$ và 9.46), phản ánh hiệu quả huấn luyện sức nhanh chuyên môn và phản xạ động tác. Các test còn lại như đá bao, đấm thun và phối hợp kỹ thuật cũng có mức tăng có ý nghĩa, thể hiện sự phát triển đồng bộ về thể lực chuyên môn.

Nhìn chung, chương trình thực nghiệm 8 tuần đã tác động tích cực, nâng cao toàn diện các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù của môn Võ cổ truyền, khẳng định tính khả thi và hiệu quả của hệ thống bài tập được xây dựng.

3. Sự tăng trưởng thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học – Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện

Sự tăng trưởng thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện được thể hiện qua tham số W% ở bảng 2.

Bảng 2. Sự tăng trưởng thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện

TT	Test	Ban đầu	Sau 8 tuần	W%
1	Đá đích 2 chân liên tục 15s (lần)	29.8±2.1	34.9±2.4	3.94
2	Chân phải đeo thun đá đích cố định 15s (lần)	23.4±1.8	27.5±2.1	4.03
3	Hai tay buộc thun đấm đích cố định 15s (lần)	16.5±1.6	21.0±1.9	5.8
4	Đánh Rờ – ve 2 tay liên tục vào đích 10s (lần)	16.8±1.4	24.0±1.8	8.82
5	Hai chân đá liên tục vào bao cát 10s (lần)	22.8±1.9	26.5±2.0	3.75
6	Đánh phối hợp 5 kỹ thuật 30s (lần)	10.4±1.2	12.6±1.3	4.78

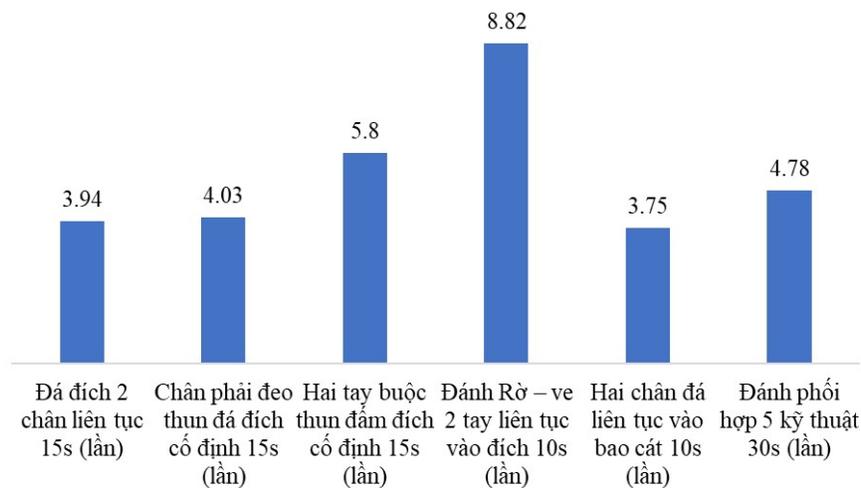
Kết quả ở bảng 2 cho thấy, sau 8 tuần áp dụng hệ thống 15 bài tập chuyên biệt, các Test thể lực chuyên môn của võ sinh Võ cổ truyền Trường Tiểu học Trung học cơ sở Tuệ Đức đều có sự cải thiện rõ rệt, với mức tăng trưởng tương đối (W%) dao động từ 3.75% đến 8.82%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Điều này chứng tỏ quá trình huấn luyện đã tác động tích cực đến sự phát triển các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù của môn Võ cổ truyền. Ở test “Đánh Rờ–ve 2 tay liên tục vào đích 10s” có mức tăng trưởng cao nhất ($W\% = 8.82\%$), cho thấy sự phát triển mạnh mẽ của sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động của chi trên. Sự cải thiện này là kết quả trực tiếp của các bài tập đặc trưng như đấm 1–2 xoay người đánh Rờ–ve, hai tay buộc thun đấm đích cố định, và đánh phối hợp 5 kỹ thuật, vốn kích thích hệ thần kinh – cơ hoạt động ở tần suất cao, nâng cao tốc độ cơ cơ và khả năng duy trì cường độ vận động ngắn hạn. Theo Bompa & Buzzichelli (2019) [8], sự phát triển sức mạnh tốc độ trong các môn võ được quyết định bởi hiệu quả huy động đơn vị vận động nhanh, điều mà các bài tập tốc độ cao và cường độ ngắt quãng ngắn như trên đáp ứng tốt.

Test “Hai tay buộc thun đấm đích cố định 15s” tăng 5.8%, chứng minh hiệu quả của bài tập kháng lực đàn hồi trong việc tăng sức mạnh chuyên biệt của nhóm cơ đẩy (cơ ngực, cơ tam đầu, cơ vai trước) và cải thiện tốc độ ra đòn. Việc sử dụng dây thun tạo lực cản phù hợp giúp kích thích các nhóm cơ hoạt động linh hoạt mà không gây quá tải, rất thích hợp cho lứa tuổi học sinh. Test “Đá đích hai chân liên tục 15s” và “Đá liên tục vào bao cát 10s” đều có mức tăng lần lượt là 3.94% và 3.75%, phản ánh sự cải thiện về sức mạnh tốc độ của chi dưới và khả năng duy trì tần suất vận động cường độ cao trong thời gian ngắn. Các bài tập như đá vòng cầu, đá tổng trước kết hợp vòng cầu, đá bao mỗi chân 30 lần đã giúp kích hoạt nhóm cơ đùi, mông và hông – các nhóm cơ chính tham gia trong động tác đá, đồng thời nâng cao khả năng phối hợp giữa chi dưới và thân

người. Test “Chân phải đeo thun đá đích cố định 15s” tăng 4.03%, cho thấy tác dụng rõ của bài tập kháng lực bằng dây thun trong việc phát triển sức mạnh động tác đơn, đồng thời tăng khả năng kiểm soát thăng bằng và ổn định trục cơ thể khi ra đòn. Test “Đánh phối hợp 5 kỹ thuật trong 30s” tăng 4.78%, thể hiện sự tiến bộ về sức bền chuyên môn và khả năng phối hợp liên hoàn động tác. Sự cải thiện này cho thấy võ sinh không chỉ tăng về tốc độ và sức mạnh từng đòn, mà còn duy trì nhịp độ, kỹ thuật và sự chính xác trong chuỗi vận động dài một biểu hiện của sự phát triển thể lực chuyên môn tổng hợp.

Nhìn chung, sự cải thiện đồng bộ ở các test trên phản ánh hiệu quả toàn diện của hệ thống 15 bài tập thực nghiệm. Các bài tập được lựa chọn đã kích thích hệ thần kinh cơ vận động chuyên biệt, giúp tăng khả năng huy động lực nhanh, cải thiện tốc độ phản xạ, sức mạnh bùng nổ và sức bền trong điều kiện thi đấu hoặc biểu diễn. Theo Harre (1982) [2] và Bompa (1999) [8], sự phát triển thể lực chuyên môn đạt hiệu quả tối ưu khi các bài tập vừa mang tính đặc trưng kỹ thuật, vừa có mức kháng lực và cường độ phù hợp.

Nhận xét: Kết quả thực nghiệm cho thấy, sau 8 tuần tập luyện, thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức được cải thiện rõ rệt và toàn diện. Giá trị trung bình các test sau tập luyện đều tăng có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$), với mức tăng trưởng W% dao động từ 3,75% đến 8,82%. Đặc biệt, sự tiến bộ nổi bật ở test “Đánh Rờ – ve 2 tay liên tục vào đích 10s” cho thấy sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp tay được nâng cao đáng kể, trong khi các test khác phản ánh sự phát triển hài hòa giữa sức nhanh, sức mạnh, sức bền chuyên môn và sự khéo léo phối hợp động tác.



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của học sinh nam lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học – Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức sau 8 tuần tập luyện

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sau 8 tuần tập luyện, thể lực chuyên môn của học sinh nam Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Tiểu học – Trung học cơ sở Tuệ Đức, Thành phố Thủ Đức được cải thiện rõ rệt và đồng bộ. Giá trị trung bình của cả 6 test thể lực chuyên môn sau thực nghiệm

đều tăng lên có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$), với mức tăng trưởng tương đối (W%) dao động từ 3,75% đến 8,82%. Trong đó, test “Đánh Rờ–ve 2 tay liên tục vào đích 10s” đạt mức tăng trưởng cao nhất, phản ánh sự phát triển nổi bật của sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động của chi trên; ngược lại, test “Hai chân đá liên tục vào bao cát 10s” có mức tăng thấp nhất nhưng vẫn cho thấy sự tiến bộ tích cực về sức mạnh tốc độ chi dưới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT thành phố HCM
- [2]. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, tr 204 – 211
- [5]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT.
- [6]. Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2017) và cộng sự, *Giáo trình Thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Đại Học Quốc Gia Thành Phố Hồ Chí Minh.
- [7]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao.
- [8]. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C (2019), *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.), Human Kinetics.

Bài nộp ngày 16/7/2025, phản biện ngày 09/12/2025, duyệt in ngày 25/12/2025